

## Especialistas identifican un incremento en trastornos mentales derivados del confinamiento

OCTUBRE 10, 2020, 11:05 AM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *Estrés, ansiedad e insomnio son los padecimientos más reportados.*
- *De acuerdo con la Secretaría de Salud (SSA), en México 15 millones de personas padecen algún trastorno mental.*
- *La Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) pone a disposición consultas gratuitas para afectados.*

Los mensajes por parte de las autoridades sanitarias para cuidar la salud en forma integral son cada vez más frecuentes. La mayoría de ellos hacen hincapié en la promoción del bienestar, principalmente físico, para evitar el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como la diabetes, hipertensión, la Enfermedad Renal Crónica (ERC), entre otras. Sin embargo, la atención de la salud mental también es fundamental, ya que juega un papel protagónico en el desarrollo personal.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como el *“bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.”*

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, el Dr. Rodrigo Durán Muñiz, Gerente Médico de Psiquiatría y Sistema Nervioso Central de PiSA® Farmacéutica y especialista en Trastornos del Sueño, comentó que durante el confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19, se han incrementado diversos trastornos relacionados a la salud mental, como insomnio, ansiedad, depresión y el estrés.

La OMS estima que alrededor del mundo existen cerca de mil millones de personas que padecen algún trastorno mental; 3 millones que mueren cada año a causa del uso nocivo de alcohol y otras sustancias, y cada 40 segundos una persona se suicida.

*“Aunque todavía no existen cifras oficiales, estamos viendo un marcado incremento en los niveles de estrés y ansiedad, esto es normal tomando en cuenta los tiempos que estamos viviendo, pero es importante que las personas aprendan a identificar y manejar adecuadamente sus emociones para llevar una mejor calidad de vida y promover la sana convivencia dentro de los hogares”,* aseguró Durán Muñiz.

Este año, atendiendo la crisis de salud mental que se vive por la COVID-19, la OMS eligió la frase *“Acción a favor de la salud mental: invirtamos en ella”* como lema del Día Mundial de la Salud Mental, después de haber identificado una interrupción a nivel mundial en la cobertura de estos servicios.

En México, la secretaria de Salud (SSA) calcula que existen alrededor de 15 millones de personas que padecen algún trastorno mental, de las cuales la mayoría de ellas son adultos y jóvenes en edad productiva. Los diagnósticos más frecuentes son: depresión, ansiedad, insomnio, trastorno por déficit de atención, autismo y trastornos de la conducta alimentaria.

*“En algunos casos, si los trastornos mentales no son atendidos a tiempo y de manera adecuada, pueden llegar a ser incapacitantes para el trabajo o la convivencia con amigos y familiares, por eso es importante normalizar el cuidado de la salud mental, ninguna persona está exenta de presentar algún trastorno mental a lo largo de su vida. Debemos acudir con un especialista en psiquiatría o con un psicoterapeuta, de la misma forma que acudimos con otros profesionales de la salud cuando se presenta alguna molestia, dolor, síntoma o trastorno físico”,* aseguró el gerente médico de Grupo PiSA®.

Para finalizar, el especialista en trastornos del sueño dijo que cuando una persona experimenta tristeza excesiva o un grado de ansiedad fuera de lo normal que impide realizar sus actividades cotidianas, es importante buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.

La Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) ha puesto a disposición del público en general, en su página oficial [psiquiatriasapm.org.mx](http://psiquiatriasapm.org.mx), el servicio de consulta “Nosotros también nos cuidamos” que ofrece cuatro videos–consultas sin costo para aquellos que las requieran.