



La Salud Mental en América Latina y el Caribe:

La **pandemia** silenciosa

un informe de PALIG

Recientemente, Pan-American Life Insurance Group (PALIG) publicó un informe sobre la Salud Mental en América Latina y el Caribe. Este es un resumen ejecutivo de los hallazgos clave de este informe. El informe completo está disponible [aquí](#).

¿Qué es la "Salud Mental"?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de contribuir a su comunidad".



“

No hay
salud
sin
salud
mental”

¿Cómo se estudia y se reporta la salud mental?

Con fines de reportes médicos, los trastornos de salud mental se clasifican junto con los trastornos neurológicos y por consumo de sustancias. En grupo, se hace referencia a ellos como trastornos **MNS** (Mental, Neurológico y por consumo de Sustancias).

TIPOS DE TRASTORNOS

de salud mental y otros trastornos MNS

Hay muchos diferentes tipos de trastornos mentales y otros trastornos MNS. Los más comunes son los trastornos de depresión, ansiedad y del dolor. Si bien son menos comunes, afecciones como la esquizofrenia, el trastorno bipolar y el autismo representan una carga muy pesada para las personas y sus familias.

El estigma y los trastornos de salud mental

En muchas culturas, hay un estigma asociado con los trastornos de salud mental y otros trastornos MNS. En América Latina, los valores culturales tradicionales, como el machismo, el marianismo, y el familismo, disminuyen la disposición de las personas para compartir sus sentimientos y buscar ayuda. A menudo, el estigma ocasiona que los familiares de las personas con enfermedades mentales oculten la enfermedad y los tratamientos, lo que puede tener como resultado un diagnóstico incorrecto, un tratamiento deficiente y peores resultados.

Estigma

"una marca de desgracia o vergüenza que distingue a una persona de las demás"

Los trastornos de salud mental son comunes a lo largo de la región.

Los trastornos MNS se han propagado por toda América Latina y el Caribe, y se asocian con una gran carga de discapacidad, a menudo para la vida de quien los padece. Los trastornos de salud mental y otros trastornos MNS son superados solamente por las enfermedades crónicas no transmisibles (p. ej. la diabetes) en términos de la carga de la enfermedad (AVAD) en toda la región.



1 de cada 4

personas en las Américas experimenta una enfermedad mental y/o trastorno por consumo de sustancias a lo largo de su vida OPS, 2018

Suicidio

El punto final más extremo y catastrófico de una enfermedad mental es el suicidio. Las tasas de suicidio varían ampliamente entre los países del hemisferio occidental, con las tasas más altas en los Estados Unidos y Canadá, y las tasas más bajas en los países que no son de América Latina ni del Caribe.

El costo de los trastornos de salud mental

Los trastornos de salud mental y otros trastornos MNS representan altos costos para las personas, las comunidades y las sociedades. Las personas con trastornos MNS incurren en un gasto de atención médica significativamente mayor, y pierden más días de trabajo que los que no tienen estos trastornos. Los trabajadores con depresión resistente al tratamiento, por ejemplo, pierden tres veces más días de trabajo y representan un costo en atención médica de aproximadamente el triple, que aquellos que no tienen depresión.

Las causas de los trastornos de salud mental

Por lo general, los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias no tienen una sola causa, pero se originan de la interacción genética, el medio ambiente y una serie de otros factores. Algunos de los factores más comunes que contribuyen a los trastornos MNS incluyen: nuestro entorno social (p. ej. el desempleo, la sobrepoblación); el estrés; los factores biológicos (p. ej. los desequilibrios químicos), tener pocos amigos o sentirse solo o aislado, y tener una afección médica grave, entre otros.

Falta de diagnóstico y tratamiento

Existe una gran brecha entre qué tan comunes son los trastornos MNS en América Latina y el Caribe, y la cantidad relativamente baja de dinero que se gasta en la prevención o el tratamiento de estas afecciones. Por ejemplo, mientras que Estados Unidos y el Caribe gastan aproximadamente el 8% de su presupuesto gubernamental estatal en la salud mental, muchos países de América Central gastan menos del 0.2% de su presupuesto de atención médica en la salud mental. Por lo tanto, los empleadores privados y las compañías de seguros desempeñan un papel fundamental para ayudar a eliminar estas brechas, así como en la concientización sobre los trastornos MNS y su tratamiento adecuado.





El COVID-19 y la salud mental

La pandemia de COVID-19 aumentó considerablemente las tasas de trastornos de salud mental, tanto entre los proveedores de servicios de atención médica como en la población en general. Las tasas de los trastornos de salud mental en los países de América Latina y el Caribe durante la pandemia del COVID-19 aumentaron entre el 20% y el 40% – ¡algunas de las tasas más altas en el mundo!

Programas de salud mental en el lugar de trabajo

AVAD = Años de vida ajustados por discapacidad es una métrica que utilizan las organizaciones de salud internacionales para medir y comparar el impacto de las enfermedades y afecciones médicas.

Los empleadores desempeñan un papel importante para contrarrestar la epidemia silenciosa de los trastornos de salud mental y otros trastornos MNS. Los lugares de trabajo pueden ser el lugar ideal para implementar programas de apoyo en prevención y atención relacionados con la salud mental. Las "4 A" son una útil referencia para el establecimiento de un lugar de trabajo favorable a la salud mental.

Las 4 A de un lugar de trabajo favorable a la salud mental

1

AUMENTO DE LA
CONCIENCIA

Aumentar la conciencia y una cultura de apoyo

2

ADAPTACIONES
EN EL TRABAJO

Brindar adaptaciones a los trabajadores

3

ASISTENCIA

Ofrecer asistencia a los empleados

4

ACCESO

Garantizar el acceso al tratamiento

El cuidado de su propia salud mental

Es importante proteger su salud mental antes de que pueda ayudar a otras personas. Algunas claves para cuidar de su propia salud mental incluyen:



Cuidar su cuerpo - durmiendo lo suficiente, alimentándose bien y haciendo ejercicio



Hacer tiempo para desconectarse - realizando actividades que disfrute



Soltar - las cosas que no puede controlar



Limitar las redes sociales - en especial, las noticias tristes y perturbadoras



Conectarse con los demás - y compartir sus sentimientos



Conectarse con su comunidad - en persona y en línea



Pedir ayuda - si está experimentando depresión u otros sentimientos negativos, principalmente pensamientos suicidas

Recursos sobre salud mental

El informe sobre salud mental de PALIG está disponible **aquí**.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) también tiene una gran biblioteca de recursos y videos sobre salud mental que puede encontrar en: <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>.

Una invitación para trabajar juntos

Una clave para abordar los trastornos de salud mental y otros trastornos MNS en nuestras comunidades es hablar abiertamente sobre ellos. Depende de todos nosotros eliminar el estigma que se ha asociado durante mucho tiempo con la salud mental.

En PALIG, invitamos a nuestros socios - proveedores, empleadores, productores de seguros y miembros - a encontrar maneras innovadoras para abordar la pandemia silenciosa. Y animamos a nuestros clientes y miembros a aprovechar al máximo los beneficios de salud mental que están disponibles por medio de sus pólizas. *¡Juntos podemos hacer la diferencia!*



Un informe de PALIG

SALUD MENTAL

   | palig.com

