

“Me he venido a afligir,  
sólo he venido a quedar triste,  
yo a mí mismo me desgarró.”

**ESTOY TRISTE**  
NEZAHUALCÓYOTL

La depresión es la enfermedad mental más frecuente en México y una de las más discapacitantes. Los enfermos tienen dificultades en la toma de decisiones, se sienten incapaces de cumplir con sus obligaciones y les cuesta trabajo establecer vínculos afectivos.

A pesar de vivir un sufrimiento interior que lastima también a sus seres cercanos, menos del 16% de las personas con depresión llega a tratamiento y de este porcentaje, sólo unas cuantas acuden al médico en el primer año de manifestación. La mayoría sigue el curso de la enfermedad sin los medicamentos y la psicoterapia que les hacen salir adelante.

“Esto tiene que ver con que la persona llega normalmente al primer nivel de atención y no es detectada. También influye el estigma de la sociedad. La depresión y todos los trastornos mentales tienen una base biológica y un componente social, como cualquier otra enfermedad, pero a menudo son motivo de vergüenza y culpa”, asegura la doctora María Elena Medina-Mora, directora del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente.”

La atención temprana de la depresión también se limita por la misma enfermedad, pues como es discapacitante, la persona suele ponerse barreras para buscar ayuda profesional. La especialista señala que las personas con ansiedad, o algún otro trastorno derivado del estrés, tampoco acuden al médico durante las primeras manifestaciones; lo mismo pasa con las demás enfermedades mentales.

La académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, comenta que el desarrollo de una enfermedad mental sin atención trae consecuencias. Por ejemplo, el déficit de atención, el cual tiene un inicio en la infancia, si no es tratado en la adolescencia puede prolongarse hasta la edad adulta.

En tanto, el avance de una depresión puede conducir al suicidio. Agrega que la esquizofrenia y el trastorno bipolar tienen una prevalencia baja en la población mexicana, sin embargo, son las de mayor gravedad. Se estima que 1 de cada 4 mexicanos han tenido alguna vez en su vida una enfermedad mental. La preocupación por las barreras a la atención crece debido a la estrecha relación entre éstas y las adicciones.

# ENEMIGOS DE LA salud MENTAL

“Y la radio pasaba canciones de amor,  
y el teléfono permanecía silencioso,  
y las paredes frías... y cerveza...  
cerveza era todo lo que había.

Y cuando una botella caía  
producía el único sonido en tu vida.”  
**CHARLES BUKOWSKI**

De acuerdo con la investigadora María Elena Medina-Mora, cerca de la mitad de las personas con una adicción tienen también un trastorno mental. En el caso de los adictos graves, la relación llega hasta el 80% “

“Nosotros encontramos que alrededor de las tres cuartas partes de los trastornos de ansiedad y aproximadamente la mitad de las depresiones, ocurren antes de que aparezca la adicción. Lo que sucede es que si alguien está deprimido o ansioso y se encuentra con las drogas, sus efectos suelen generarle la ilusión de una automedicación”, explica.

Reconoce que el modelo de atención de estas enfermedades en México, no es el mejor. En el caso del alcoholismo, se calcula que el 75% de los afectados no llega al tratamiento.

Tanto en enfermedades mentales como en adicciones, nuestro país requiere de un cambio en la forma de abordarlos desde el sistema sanitario.

“La única manera en que podemos lograr que toda la población tenga acceso a la atención y mejore su calidad de vida es no teniendo sistemas de tratamiento independientes, como ocurre actualmente, sino integrar la atención de estas enfermedades al sistema global de atención a la salud. No se trata de competir por los recursos que tienen otras enfermedades sino que se integre en la manera como se trata a las otras enfermedades.”

Esto significa alentar el diagnóstico desde el primer nivel de atención. Al mismo tiempo, la especialista resalta la importancia de incorporar los conocimientos científicos para entender mejor los orígenes biológicos y ambientales de los problemas de la mente, así como para elaborar modelos más eficaces de atención.

“Si nosotros detectamos una enfermedad en sus primeras manifestaciones, o cuando hay riesgo y todavía no se presenta, la probabilidad de evitar que tenga un desarrollo hacia la gravedad es muy alto.”

La ciencia actual ofrece tratamientos que ayudan a la mayoría de los pacientes a recuperar su calidad de vida, así como a incorporarse a la sociedad, dependiendo del tipo y la gravedad de la enfermedad. El acceso a éstos también es parte de la atención adecuada desde el sistema de salud de un país.



“He cometido el peor de los pecados  
que un hombre puede cometer.

No he sido feliz.”

**EL REMORDIMIENTO**

JORGE LUIS BORGES