

Manifiesto con motivo del Día Mundial de la Salud Mental

Hacer de la salud mental y el bienestar para todos y todas una prioridad global

- **Incorporar 7.090 psicólogos/as clínicos más al SNS supondría un ahorro de los gastos actuales en salud mental.**
- **Faltan profesionales de la Psicología en los hospitales, en los centros de salud, en los Servicios Sociales y comunitarios, en los centros escolares.**
- **El acceso a los servicios y programas de intervención psicológica necesarios continúa siendo un lujo.**

Madrid, 10 de octubre de 2022.- Lo sepas o no, con toda seguridad, alguien cercano a ti tiene algún problema relacionado con su salud mental en este momento. Sea depresión, ansiedad, un trastorno alimentario, estrés postraumático, TDAH o, incluso, deseo de morir o dañarse, en todos los casos hablamos de problemas relacionados con la salud mental.

Las cifras son abrumadoras: 1 de cada 3 españoles presenta un caso probable de ansiedad y 1 de cada 4 de depresión (COP, 2021); unas 400.000 personas padecen un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) (Hospital Niño Jesús, 2015); 1 de cada 10 estudiantes españoles ha sido víctima de acoso en la escuela (Anar, 2022); y se suicidan, en nuestro país, 10 personas al día, mientras lo intentan otras 20, es decir, mueren al año por suicidio 3.941 personas (INE, 2020).

Sin embargo, es imprescindible señalar que la salud mental se entiende no solo como ausencia de un problema o trastorno psicológico, sino, en última instancia, y aún más importante, como la presencia de bienestar psicológico, **un derecho fundamental que debería ser una prioridad y un objetivo de todas las administraciones y gobiernos.**

La buena salud mental es un estado que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés en la vida, desarrollar sus habilidades y capacidades, aprender y trabajar adecuadamente y realizar contribuciones a su comunidad. Se trata de un componente esencial de la salud y el bienestar que sostiene nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos y que es absolutamente primordial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).

La escasez de recursos preventivos y atencionales, de una política de salud pública que contemple de forma rigurosa, integral y amplia la salud mental tiene un enorme impacto en las personas y en la economía y no sólo supone un sufrimiento evitable para las personas que los padecen y sus familias, sino que le cuesta a España el 4,2% de su PIB.

Hablamos, en realidad, de un gasto superior al consignado ya que, según el Hospital del Mar, el gasto en 2015 fue de 84.000 millones de euros y de más de 45.000 millones de euros según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021), cuando, sólo con equiparar la ratio de profesionales de la psicología en España a las de Europa estos costes podrían disminuirse notoriamente.

Así, aumentar el presupuesto en salud mental representaría una clara inversión a medio y largo plazo. En primer lugar, porque se evitaría el sufrimiento innecesario al que se está sometiendo a los pacientes y sus familias, que deben esperar meses para ser atendidos por un especialista y que ven como problemas y síntomas que podrían prevenirse o abordarse en primera instancia, evitando una peor evolución, se afrontan con abordajes medicalizados. Y en segundo, porque esa inversión redundaría en un importante ahorro tanto en costes directos -como son los derivados del abuso de psicofármacos a la hora de abordar los problemas de salud mental, la hiperfrecuentación en las consultas o la cronificación de problemas perfectamente prevenibles-, como indirectos -el coste de las bajas temporales y permanentes, por ejemplo-.

A pesar de los esfuerzos realizados en los últimos dos años en relación con la atención a la salud mental, la prevención de trastornos psicológicos y la promoción de una buena salud psicológica y emocional, el hecho es que, en nuestro país, el acceso a los servicios y programas de intervención psicológica continúa siendo un lujo y sigue siendo más un discurso político que una realidad accesible a la ciudadanía.

Si bien en el último año, el Gobierno de España ha incrementado los recursos económicos destinados a solucionar este problema serio de salud pública en 100 millones de euros del *Plan de Acción 2021-2024 de Salud Mental*, ha aumentado la previsión de plazas PIR -que han pasado de 204 a 231 para 2023- y ha puesto en marcha la línea de atención telefónica 024 destinada a la prevención del suicidio, estas medidas continúan siendo completamente insuficientes.

Como ejemplo, durante su primer mes de funcionamiento, el 024 atendió cerca de 15.000 llamadas e identificó 290 suicidios en curso. Esto no sólo da una idea de la gravedad del asunto, sino que nos señala que es imprescindible seguir haciendo esfuerzos por cubrir la demanda real.

Por lo tanto, si el aumento de demanda no va acompañado de un incremento de recursos económicos y humanos realistas y ajustados, poco se podrá hacer para atender las necesidades actuales. **Faltan profesionales de la Psicología en los hospitales, en los centros de salud, en los Servicios Sociales y comunitarios, en los centros escolares.**

De hecho, en estos últimos, y según recoge el último informe anual sobre acoso escolar publicado por la Fundación ANAR y la Fundación Mutua Madrileña, uno de cada cuatro alumnos/as cree que hay alguien en su clase que sufre acoso escolar. En

opinión de seis de cada diez, el centro escolar no hace nada ante una situación de bullying.

La solución del Gobierno, no obstante, lejos de dotar con psicólogos/as educativos a los colegios para atajar esta lacra que afecta a niños, niñas y adolescentes, apuesta por incluir una nueva figura, coordinador/a de bienestar.

El peso de esa nueva función recaerá en los hombros del profesorado, un colectivo castigado por la sobrecarga de trabajo y sin la preparación para atender problemas de tipo psicológico. Organizaciones de padres y madres, de profesores y sindicatos de la enseñanza demandan, sin embargo, la incorporación del psicólogo/a educativo/a en los centros escolares como profesional mejor preparado/a para atender la salud mental de sus hijos e [hijas](#).

El Consejo General de la Psicología, como máximo órgano de representación de la profesión, es consciente de que se dan pasos en la dirección de atender más y mejor la salud mental, pero también de que son pasos muy tímidos.

El sistema actual no solo es ineficiente por los recursos humanos con los que cuenta, sino que es inequitativo y perjudica más al que más lo necesita. El ciudadano o ciudadana que no tiene recursos no solo no los tiene para acudir al ámbito privado, sino que son las personas que más sufren por encontrarse en una situación de mayor vulnerabilidad.

Y el sistema apenas puede ayudarles. Como ya hemos señalado, no hay psicólogos/as clínicos suficientes en el Sistema Nacional de Salud para atender la demanda actual de la población. Lo decimos todos los años. Y lo volvemos a hacer. La ratio de psicólogos en España sigue siendo irrisoria: apenas 6 psicólogos por cada 100.000 habitantes frente a los 18 de la Unión Europea y 26 de la OCDE. Mientras siga siendo así, la salud mental continuará siendo deficitariamente atendida en el Sistema Nacional de Salud Pública y los costes seguirán aumentando.

Incluir a los 7.090 profesionales de la Psicología Clínica que se necesitarían en el SNS para alcanzar una ratio 20/100.000 no supondría una inversión mucho mayor a los 350 millones de euros, mientras que esta medida supondría un ahorro importantísimo en costes, como ya hemos señalado y tal y como este Consejo ha vuelto a trasladar al Gobierno y al resto de fuerzas políticas que han querido escucharnos este año. Por lo tanto, parece que se trata de una cuestión de voluntad y no de eficiencia económica.

Asimismo, tal y como el Consejo les ha recordado, los coletazos de la pandemia y el miedo a una nueva crisis económica están haciendo mella en el equilibrio emocional de los españoles y las españolas, sobre todo, entre los y las más jóvenes.

La salud mental infanto-juvenil es una de las principales asignaturas pendientes de la sanidad española que es urgente atender y mejorar. Ya lo avisa la Organización

Mundial de la Salud (OMS): una de cada siete personas jóvenes de 10 a 19 años, en el mundo, padece algún trastorno mental.

Es prioritario incrementar, por tanto, los recursos destinados no sólo a los adultos, sino, muy especialmente, a nuestros y nuestras jóvenes y garantizar la prevención y promoción de la salud mental, la detección, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de los cuidados.

El Día Mundial de la Salud Mental, que hoy, día 10 de octubre, se celebra es una buena oportunidad para animar no solo al Gobierno, sino a todos los agentes implicados, a remar juntos en esta tarea. Trabajar para incorporar y reforzar los tratamientos psicológicos, que son altamente eficaces y de elección en la atención primaria y especializada, garantizar el diseño de campañas de prevención y sensibilización para acercar los trastornos mentales a la población y que los ciudadanos/as dispongan de herramientas para detectar estos problemas y pedir ayuda a tiempo.

Como país y como sociedad no podemos permitirnos dar la espalda a quienes nos gritan auxilio. La salud mental es cosa de todos. La salud mental es cosa de todas.