



Estrategias actuales para promover la salud mental

Current Strategies to Promote Mental Health

Estratégias atuais para promover a saúde mental

Richard Andrés Cabrera Armijos ^I

rcabrera@istte.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9480-885X>

Cristian Israel Peñaloza Awak ^{III}

cristianciaz@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3430-4494>

María Paula Ortiz Díaz ^{II}

mortiz@istte.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0457-9035>

Patricio Yovanny Carrión Díaz ^{IV}

yovannycd81@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6019-9718>

Correspondencia: rcabrera@istte.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de marzo de 2022 * **Aceptado:** 12 de abril de 2022 * **Publicado:** 6 de mayo de 2022

- I. MSc. Dirección de Operaciones y Seguridad Industrial, Mgr. Gestión de la Producción, Coordinador de Carrera Tecnología Superior en Seguridad e Higiene del Trabajo, Instituto Superior Tecnológico Tecnoecuatoriano, Ecuador.
- II. Magíster en Prevención y Gestión de Riesgos, Profesor Investigador de la Carrera de Seguridad e Higiene del Trabajo, Instituto Superior Tecnológico Tecnoecuatoriano, Ecuador.
- III. Participante Investigador, Estudiante Tecnología Superior en Seguridad e Higiene del Trabajo, Instituto Superior Tecnológico Tecnoecuatoriano, Ecuador.
- IV. Participante Investigador, Estudiante Tecnología Superior en Seguridad e Higiene del Trabajo, Instituto Superior Tecnológico Tecnoecuatoriano, Ecuador.

Resumen

La salud mental se trata de que los individuos deben tener bienestar emocional, psicológico y social. Para tratar de atacar este flagelo de enfermedades o trastornos mentales que hoy en día afectan un alto porcentaje de la población mundial, y que pueden alterar la forma de pensar, el comportamiento y el ánimo de una persona, causando un problema para su entorno familiar, social y laboral, y por ende incide negativamente las economías de los países. De allí a que es necesario la promulgación de estrategias que promuevan la salud mental, y que estas garanticen disminuir o mantener los índices de este grave problema que afecta al mundo y que es originado por los distintos factores biológicos, económicos, sociales, ambientales, y culturales a los que deben enfrentarse las personas en su rutina diaria. Objetivo: Identificar las principales estrategias para la promoción de la salud mental. Método: La investigación es de tipo documental, a través de consultas bibliográficas de distintos documentos. Resultados: Se pudo verificar la existencia de estrategias para promover la salud mental promulgada por entes internacionales que fijan lineamientos generales para que sean seguidos por las naciones así como distintas estrategias que se alinean con estas últimas y que son productos de estudios de expertos en la materia.

Palabras Clave: salud mental; trastornos; enfermedades; estrategias.

Abstract

Mental health is about individuals needing to have emotional, psychological, and social well-being. To try to attack this scourge of mental illnesses or disorders that today affect a high percentage of the world's population, and that can alter the way of thinking, behavior and mood of a person, causing a problem for their family environment, social and labor, and therefore negatively affects the economies of the countries. Hence, the promulgation of strategies that promote mental health is necessary, and that these guarantee to reduce or maintain the rates of this serious problem that affects the world and that is caused by the different biological, economic, social, environmental factors, and cultural issues that people have to deal with in their daily routine. Objective: To identify the main strategies for the promotion of mental health. Method: The research is of a documentary type, through bibliographical consultations of different documents. Results: It was possible to verify the existence of strategies to promote mental health promulgated by international

entities that set general guidelines to be followed by nations as well as different strategies that are aligned with the latter and that are products of studies by experts in the field.

Keywords: mental health; disorders; diseases; strategies.

Resumo

A saúde mental é sobre indivíduos que precisam ter bem-estar emocional, psicológico e social. Para tentar atacar este flagelo de doenças ou transtornos mentais que hoje atingem uma alta porcentagem da população mundial, e que podem alterar o modo de pensar, o comportamento e o humor de uma pessoa, causando um problema para seu ambiente familiar, social e laboral, e, portanto, afeta negativamente as economias dos países. Assim, é necessária a promulgação de estratégias que promovam a saúde mental, e que garantam a redução ou manutenção dos índices desse grave problema que afeta o mundo e que é causado pelos diferentes fatores biológicos, econômicos, sociais, ambientais e culturais. que as pessoas têm que lidar em sua rotina diária. Objetivo: Identificar as principais estratégias para a promoção da saúde mental. Método: A pesquisa é do tipo documental, por meio de consultas bibliográficas de diferentes documentos. Resultados: Foi possível verificar a existência de estratégias de promoção da saúde mental promulgadas por entidades internacionais que estabelecem diretrizes gerais a serem seguidas pelas nações, bem como diferentes estratégias alinhadas a estas e que são produtos de estudos de especialistas da área.

Palavras-chave: saúde mental; distúrbios; doenças; estratégias.

Introducción

El presente artículo busca mostrar las estrategias más actuales para promover la salud mental, un tema que hoy en día es muy nombrado, puesto que los trastornos y enfermedades mentales van en aumento debido a las distintas circunstancias que deben afrontar los individuos en su cotidianidad, lo cual resultaría relevante a manera de conocer como este mal puede ser evitado y tratado a fin de diagnosticar y medicar a tiempo, prevaleciendo ante todo preservar la salud de los individuos y estos puedan desenvolverse en su entorno normalmente.

Para la investigación, se hicieron revisiones de páginas web de organismos internacionales cuya función va orientada a la preservación de la salud, así como la consulta de distintos artículos e informes sobre el tema.

La Organización Mundial de la salud tal como se citó en Tacuna et al. (2020) el conceptualiza la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente se refiere a la falta de afecciones o enfermedades.

Según indica Moloney (2018) la OMS, plantea que la salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedad mental, y que en el mundo una de cada cuatro personas podrá ser afectada por una enfermedad mental en cualquier período de su vida (p.75)

En este mismo sentido, señala que aproximadamente 450 millones de personas están sufriendo de enfermedades como depresión, esquizofrenia y ansiedad, por lo que las enfermedades mentales se ubican en una de las principales causas de mala salud y discapacidad en el mundo, lo cual origina costos humanos y económicos para el tratamiento de la enfermedad mental.

Por otro lado, La Asociación Americana de Psiquiatría (2016) tal como se citó en Maitta et al. (2018) Señala que para contar con una buena salud mental es imperioso poner en práctica: el estar bien consigo mismo, con los demás y afrontar los problemas de la vida cotidiana Por lo que pensar y actuar de forma positiva, permitirá que las personas puedan apreciarse como ser humano y aceptarse tal y cual es, con sus cualidades y defectos; además, hace que se forme una base sólida de autoestima y de esta forma abrirse a los otros y estar bien con los demás, construyendo relaciones, asentadas en el respeto, la tolerancia y la aceptación de diferencias, para generar una convivencia armónica.

Lo anterior no representa que los problemas o dificultades puedan no presentarse en un determinado momento, sin embargo, la salud mental óptima se refiere a saber afrontar estas situaciones de la forma más adaptativa.

Así que la salud mental favorezca al capital humano, social, económico y las funciones de la sociedad, a través del aporte a la productividad y creando un recurso fundamental para las familias, comunidades y naciones, igualmente interviene en la vida espiritual de todo individuo, su imagen positiva permitirá manifestarla a los demás, tomando buenas decisiones y enfrentando desafíos en su vida. (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2013)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tal como se citó en Torres (2018) menciona que los trastornos mentales están en crecimiento a nivel mundial. Entre 1990 y 2013, el número de personas con depresión o ansiedad aumento cerca de un 50% pasando de 416 a 615 millones y cerca de un 10% de la población mundial afectada, lo cual constituye un 30% de la carga mundial de enfermedades no mortales.

De la misma manera, Torres (2018) menciona que en el 2001, según la OMS, la carga global de las enfermedades se estimó en un 33% de los años vividos con discapacidad, debido a trastornos neuropsiquiátricos, sumado del 2,1% a lesiones autoinfligidas, llegando al 35% del total de la carga global. Asimismo, la OMS en otro informe, comunicó que los trastornos por depresión y ansiedad producen un costo anual a la economía mundial de US\$ 1 billón en pérdidas de productividad.

Así mismo los costos por servicios de salud y sociales por la pérdida de productividad, a consecuencia de las altas tasas de desempleo de personas con trastornos mentales y sus familias, con los costos más considerables y evidentes producidos por la ausencia de la salud mental.

Por otra parte, Estay et al. (2018), se hace la pregunta ¿Qué influye en la salud mental: la genética o el ambiente, ¿o la combinación de ambas?, los factores sociales y culturales cumplen un papel esencial para el desarrollo y mantenimiento de las enfermedades mentales, la cual se diferencia entre hombres y mujeres en relación a las motivaciones en los roles de cada uno se ve obligado a llevar a cabo dentro de una sociedad. Asimismo, Roura (2009) tal como se citó en Estay et al. (2018), menciona que hay tres factores que influyen en el desarrollo y la calidad mental: 1. El genoma y la biología del cuerpo humano, 2. Lo que se ha aprendido a través de la experiencia de crecer y vivir dentro de una familia y sociedad integrada por humanos, animales y cosas y 3. Las desviaciones patológicas de la mente humana: enfermedades mentales

Por todo lo anterior expuesto es evidente que los problemas de salud mental, pueden originarse por la exposición a diversos factores, que envuelven el entorno de los individuos, por lo cual es necesario contar con estrategias que permitan enfrentar los problemas que causan la salud mental, con el propósito de hacerle frente y tratar de disminuir las estadísticas.

Metodología

La metodología usada se basó en la investigación documental, a través de la investigación bibliográfica, de documentos de carácter científico, artículos, publicaciones académicas, medios electrónicos, de diversas índoles, tomando ideas usualmente adoptadas por los especialistas, y realizar un análisis descriptivo para el desarrollo del tema referente a las estrategias actuales para promover la salud mental.

La salud mental representa en la actualidad un tema de gran relevancia, dado al crecimiento acelerado de problemas relacionados a enfermedades y trastornos mentales, que están afectando negativamente a un gran porcentaje de individuos a nivel mundial, lo cual se traduce en un

problema grave para los entornos sociales, económicos y familiares de quienes se ven afectados por este flagelo, requiriendo que se promuevan estrategias para frenar esta tasa de crecimiento y brindar ayuda a quienes se vean afectados.

Resultados y discusión

En cuanto a la definición de salud mental

La Organización Mundial de la Salud, tal como se citó en Carballo et al. (2021) define la salud mental como el estado de bienestar por medio del cual una persona ejecuta sus capacidades y es apto para enfrentarse al estrés normal de la vida, de trabajar en forma productiva y por ende contribuir dentro de su comunidad.

Por otro lado Torres (2018) La define como el estado de bienestar que hace que un individuo pueda desarrollar sus habilidades, enfrentar el estrés diario de la vida, trabajar de forma productiva y favorecer significativamente en su comunidad.

Asimismo, Vera et al. (2020) mencionan que la salud mental se ha definido como el estado de bienestar en que un individuo tiene la posibilidad para realizar sus capacidades y enfrentar cada situación adversa que se le presenta, donde convergen factores socioeconómicos, biológicos, medioambientales, por lo que la carencia de alguno de estos podría traducirse en un problema de integridad tanto para los individuos como para las comunidades.

Dentro de este mismo orden de ideas Casañas y Lalucat (2018) menciona que esta definición de salud mental viéndola desde una perspectiva integral, en donde intermedian factores biológicos, psicológicos y sociales, desde el origen individual, familiar y social, por lo que el bienestar psicológico y mental está influenciado tanto por las características o atributos individuales, así como por las circunstancias socioeconómicas donde se desenvuelven y viven las personas.

Asimismo, señala la importancia de estos factores que interactúan entre sí, los cuales pueden trabajar, bien a favor o en contra del estado de salud mental de una persona en particular. Por lo cual pueden actuar como función protectora para contribuir al desarrollo y mantenimiento de la salud mental del individuo o por el contrario pueden ser un riesgo para la misma. De igual manera menciona que World Health Organization en el año 2012 describió estos factores de protección y de riesgo los cuales se relacionan con el comienzo de un trastorno mental Casañas y Lalucat (2018), lo cual se muestra en la Figura 1.

Figura 1. Determinantes de salud mental y bienestar



Fuente: (Casañas y Lalucat, 2018)

Es importante señalar lo mencionado por Rodríguez et al. (2018) el cual indica que los traumas, la violencia, factores sociales, ambientales, genéticos y neurobiológicos entre otros, son retos que los seres humanos enfrentan todos los días, pero también les pueden causar cambios o trastornos en su salud mental, que si no se tratan apropiada y oportunamente, conducen a debilidades y disfunciones de la vida cotidiana que se convierten en una carga para el sistema de salud.

Por lo anterior expuesto, es importante señalar que la salud mental viene ligada a todos esos factores a los que los individuos deben enfrentarse cada día, y que pudieran influenciar positivamente o negativamente su comportamiento y causar una enfermedad mental como la depresión, el estrés, la ansiedad, entre otras, y que pueden originar la pérdida de sus funciones laborales, así como convertirse en un problema para su entorno familiar y social.

Es por ello que organismos como la Organización Mundial para la Salud y la Organización Panamericana de Salud, se han dado la tarea de buscar estrategias y lineamientos que sirvan de guía a las naciones para poder enfrentar este problema aumenta cada día producto de los factores económicos, sociales y laborales, y que de no saber afrontarlos con entereza se pueden convertir en una enfermedad y por ende en un problema.

En este sentido, Rojas et al. (2018) mencionan lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud, sobre el llamado a sus países miembros para que desarrollen programas de salud mental a la vez de una modernización de su legislación y protección de los derechos humanos para las personas con trastornos mentales y sus familiares, dado a que estas enfermedades tienen un impacto económico negativo sobre cualquier nación, ya que se produce una disminución del ingreso personal, impiden el trabajo de las personas que toman el trabajo de cuidar, lo cual afectara la económica de cualquier país.

Por otra parte Aybar (2020) sostiene que una mala salud mental además de ser la consecuencia de la pobreza también es su causa, la educación deficiente, la desigualdad entre géneros, mala salud, violencia y otros problemas mundiales, limitando la capacidad de los individuos que se ven afectados para trabajar, realizar su potencial y contribuir con sus comunidades.

En cuanto a la definición de la promoción de la salud

Ahora bien, la promoción de la salud, según Ballesteros (2020) es el proceso a través del cual las personas pueden incrementar control sobre su salud y mejorarla. Asimismo, sostiene que esta también consiste en dar a los pueblos los recursos necesarios para mejorar su salud y lograr un control mayor sobre esta, entendiendo la salud como una fuente de riqueza de la vida diaria, como una definición positiva que recalca los recursos sociales y personales y también las aptitudes físicas.

Por otro lado, Vera et al. (2020) mencionan que la promoción y prevención en la salud, alcanza la comprensión de términos tales como, calidad de vida, bienestar y la salud. En cuanto a la calidad de vida se plantea como un estado de satisfacción general, el cual logra a través del desarrollo de las potencialidades del individuo que dependen de aspectos objetivos tales como el bienestar material, social y la salud y subjetivos como la expresión emocional, la seguridad y salud percibida, por lo que esta definición implica aspectos físicos, psíquicos y sociales.

En este sentido Cova et al. (2018) mencionan que la promoción y prevención en salud mental han coexistido siempre, desde que se planteó la higiene mental a mediados del siglo 19, para luego plantear la salud mental desde una perspectiva en salud pública. Lo que se espera es el establecimiento de políticas y programas promocionales y preventivos que contribuyan al bienestar y salud mental positiva (promoción) a impedir el desarrollo de problemas y trastornos de la salud mental (prevención primaria), y a disminuir el impacto de estos, a través de la detección y tratamiento temprano (prevención secundaria).

La investigación permitió encontrar diversas estrategias orientadas a la promoción de la salud mental, promocionadas por organismos internacionales como la Organización Mundial para la Salud (OMS), Organización Panamericana de Salud (OPS), y también estrategias muy particulares de las naciones, así como de especialistas en el área de la psicología y psiquiatría, las cuales continuación serán mencionadas:

La Organización Panamericana de Salud (OPS) planteo un plan de acción para los años de 2015 al 2020, para la prevención de la salud mental. En dicho plan se plantea el compromiso de los gobiernos para enfrentar la salud mental como un problema que afecta financieramente a los países (Organización Mundial de la Salud, 2013)

Este plan se alinearé con el Plan Estratégico de la Organización Panamericana de Salud (2014-2019) y el Plan de acción integral sobre salud mental (2013-2020) de la Organización Mundial de la Salud, planteando las siguientes líneas estratégicas de acción:

- Formulación e implementación de políticas, planes y leyes en el área de la salud mental y promoción de esta, con el propósito de alcanzar una gobernanza adecuada y eficaz.
- Optimizar la capacidad para responder de los sistemas y servicios de salud mental y de atención a los problemas que tengan que ver con la utilización de sustancias psicoactivas, con el propósito de otorgar en el ámbito comunitario una atención integral y de calidad.
- Confeccionamiento e implementación de programas de promoción y prevención en el ámbito de los sistemas y servicios de salud mental, y de atención a los problemas que se relacionen con el uso del alcohol y otras sustancias, prestando atención al ciclo de vida.
- Fortalecer los sistemas de información, la evidencia científica y las investigaciones.

Por otro lado, también se fijaron cuatro enfoques transversales; género, equidad, etnicidad y derechos humanos, considerando igualmente la dimensión ambiental, biológica, socioeconómica, cultural y sistemas de salud. (OPS, 2014)

De allí a que la atención en salud mental debe llevarse a cabo teniendo en cuenta las condiciones de la vida y las necesidades específicas de cada género. Abordar la etnicidad como una implicación intercultural en los servicios de salud mental, para esto es necesario contar con personal calificado que conozca, respete e integre su trabajo con los conocimientos, creencias culturales y religiosas así como los idiomas diversos de las etnias.

Acciones de las líneas estratégicas

1. Línea estratégica de acción 1: Formular e implementar políticas, planes y leyes en el campo de la salud mental y promoción de la salud mental para lograr una gobernanza apropiada y eficaz: Esta línea incluye el diseño y ejecución de políticas, planes y leyes nacionales orientadas hacia a promoción de la salud mental, apoyándose en datos científicos y en concordancia con los instrumentos internacionales establecidos, siendo de vital importancia el compromiso de los gobiernos y de los trabajadores de salud para la formulación de planes que se integren a las políticas públicas y que promuevan y protejan los derechos humanos de las personas con trastornos mentales y por uso de sustancia, incluyendo a sus familiares. (OPS, 2014)

También se destaca la importancia de la participación de la sociedad civil para la implementación y preparación de los planes y leyes, a través de asociaciones, grupos de apoyo, y cualquier otra organización que desee involucrarse en el tema.

Las leyes sobre salud mental y derechos humanos proporcionan un marco jurídico para la promoción y protección de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales y uso de sustancias.

Sin embargo, uno de los grandes problemas sigue siendo la deficiencia en recursos humanos y financieros orientados a la salud mental.

En la tabla 1 se muestra el resumen de esta línea estratégica.

Tabla 1. Línea estratégica de acción No.1

Objetivo	Indicador	Línea de Base (2013)	Meta (2020)
1.1. Formular e implementar políticas o planes nacionales sobre salud mental y promoción de la salud mental alineados con	1.1.1. Número de países que tienen una política o plan nacional sobre salud mental en línea con los planes regional y mundial de salud mental	22 **	30

los planes regional y mundial
de salud mental (*)

1.2. Formular leyes nacionales sobre salud mental acordes con los instrumentos internacionales de derechos humanos	1.2.1. Número de países que disponen de leyes nacionales sobre salud mental acordes con los instrumentos internacionales de derechos humanos.	8 (**)	18
--	---	--------	----

(*) Resultados e indicadores coincidentes con el Plan Estratégico de la OPS (204-2019) (**) Datos de línea de base tomados del WHO-AIMS regional (informe de evaluación de los sistemas de salud mental) Fuente: (OPS, 2014)

2. Línea estrategia de acción 2: Mejorar la capacidad de respuesta de los sistemas y servicios de salud mental y de atención a los problemas relacionados con el uso de sustancias psicoactivas, a fin de proporcionar una atención integral y de calidad en el ámbito comunitario: Se plantea un modelo comunitario de salud mental basado en principios básicos adoptados y adaptados según cada país para organizar la prestación de servicios, prestando atención a la descentralización, la inserción del componente de salud mental en la atención primaria de salud y en hospitales, la existencia de una red de servicios, la participación social, la coordinación intersectorial y el abordaje de los derechos humanos. Además de asegurar una prestación de servicio sin distinción por razones de género, raza o etnia, orientación sexual, clase social etc.

De la misma manera los servicios comunitarios de salud mental deberán ser integrales y deben ir incluyendo la rehabilitación psicosocial, admitiendo la reinserción social de los individuos que sufran trastornos mentales, además deben enfocarse en la recuperación con énfasis en apoyar a que las personas con trastornos mentales necesitan lograr sus aspiraciones y metas. Por lo que los servicios comunitarios deben centrarse en escuchar y atender las opiniones de los enfermos acerca de sus trastornos y que cosas los ayudan a recuperarse, deben trabajar en conjunto con ellos, ofreciéndoles alternativas en cuanto a tratamientos y prestadores de la atención, acudir al trabajo y buscar apoyo de personas con igual condición, con el propósito que se intercambien alientos y compartan sus sentimientos de pertenencia, y conocimientos técnicos.

También en esta línea se especifican que los servicios comunitarios deben prestar apoyo a las personas en las distintas etapas del ciclo de la vida, facilitando el acceso a derechos humanos básico como: el empleo, la vivienda, educación y la participación en actividades de la comunidad.

En la tabla 2 se muestra el resumen de esta línea estratégica.

Tabla 2. Línea estratégica de acción No.2

Objetivo	Indicador	Línea de Base (2013)	Meta (2020)
2.1. Incrementar la cobertura de servicios de salud mental de tipo ambulatorio (*)	2.1.1. Número de países que han incrementado el índice de personas atendidas en dispositivos ambulatorios de salud mental por encima del promedio regional (975/100.000 habitantes)	19 **	30
2.2. Reducir el papel de los hospitales psiquiátricos	2.2.1. Número de países donde los hospitales psiquiátricos han reducido el número de camas, al menos en un 15%	0	10
2.3. Integrar el componente de salud mental en la atención primaria	2.3.1. Número de países que han integrado el componente de salud mental en la atención primaria	15 (***)	25

(*) Resultados e indicadores coincidentes con el Plan Estratégico de la OPS (204-2019)

(**) Datos de línea de base tomados del WHO-AIMS regional (informe de evaluación de los sistemas de salud mental) Fuente: (OPS, 2014)

3. Línea estratégica de acción 3: Elaborar e implementar programas de promoción y prevención en el ámbito de los sistemas y servicios de salud mental y para la atención de los problemas relacionados con el uso de alcohol y otras sustancias, con particular atención al ciclo de la vida. La promoción y prevención en los sistemas y servicios de salud mental,

debe contar con el apoyo de otros sectores, dado a que los problemas de salud mental y de usos de sustancias se ven influenciados por determinantes sociales y económicos, como por ejemplo: el nivel de ingresos, situación laboral, nivel educativo, los problemas familiares, la discriminación, las violaciones de los derechos humanos o por la ocurrencia de episodios difíciles como la violencia sexual o el maltrato y abandono de los niños. Se indica que las primeras etapas de la vida son ideales para trabajar en la promoción y prevención, puesto que un 50% de los trastornos mentales comienzan a partir de los 14 años, por lo cual se considera atender en edades tempranas. Se recalca que la promoción de la salud mental y prevención deben incluir el apoyo a las leyes o regulaciones en contra de la discriminación y realizar campañas informativas. Estos programas deben incluir acciones como: cultivo de los recursos psicológicos de la persona en la etapa de formación, detección precoz y atender los problemas afectivos o conductuales de la infancia y la adolescencia, promover condiciones saludables de vida, fortalecer las redes comunitarias de protección de la violencia, y la protección social de poblaciones pobres.

Entre las acciones que pueden incluirse en estos programas se mencionan: cultivo de los recursos psicológicos del individuo, a partir de las etapas formativas de la vida, la detección precoz y la atención a los problemas afectivos o de conducta en la infancia y adolescencia, la promoción de condiciones saludables de vida, fortalecimiento de redes comunitarias de protección contra la violencia, y la protección social de las poblaciones que se encuentre en extrema pobreza.

Además, la intervención para prevenir el suicidio, a través de la reducción de medios letales (armas de fuego, puentes sin protección, plaguicidas, medicamentos o drogas), información a través de los medios de comunicación, el reconocimiento y tratamiento precoz de trastornos mentales como la depresión.

En la tabla 3 se muestra el resumen de esta línea estratégica.

Tabla 3. Línea estratégica de acción No.3

Objetivo	Indicador	Línea de Base (2013)	Meta (2020)
3.1. Implementar programas de promoción y	3.1.1. Número de países con programas multisectoriales operativos de promoción y	20 \$	25

prevención en el campo de salud mental	prevención en materia de salud mental ¹
3.2. Implementar programas de prevención del suicidio	3.2.1. Número anual de muertes por suicidio por 100.000 habitantes \$. No hay aumento de la tasa regional de suicidio en el 2020 comparada con el 2013
	7,3 * ---- 100.000 habitantes \$\$\$\$
	3.2.2. Número de países que desarrollan e implementan programas nacionales para la prevención del suicidio
	6 ° 20

Fuente: (OPS, 2014)

4. Línea estratégica de acción 4: Fortalecer los sistemas de información, la evidencia científica y las investigaciones. Se debe llevar registro con datos sobre la prestación de los servicios de salud mental, la cual deben contener género, edad, raza o etnia, y diagnóstico, orientación sexual, etc., con el fin de que estos datos pueda utilizarse para realizar evaluaciones y emitir informaciones a las autoridades con base a mejorar los servicios.

Por otro lado, las investigaciones científicas ya existentes y la producción de datos se encuentran limitadas en varios países. Con el propósito de proporcionar evidencia científica para las intervenciones de promoción, prevención y tratamiento de los trastornos mentales y por uso de sustancias, la investigación deben contener una gama de actividades como: descubrimiento, la evaluación, el tratamiento y los ensayos clínicos, así como la prestación de servicios, tomando en cuenta las prioridades nacionales.

En la tabla 4 se muestra el resumen de esta línea estratégica.

Tabla 4. Línea estratégica de acción No.4

Objetivo	Indicador	Línea de Base (2013)	Meta (2020)
4.1. Fortalecer los sistemas de información, integrando un conjunto básico de indicadores de salud mental que sean compilados de forma sistemática y notificados anualmente	4.1.1. Número de países con un conjunto básico de indicadores de salud mental acordados y compilados de forma sistemática y notificados anualmente	21 *	30

(*) Línea de base obtenida de la información disponible en la Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OPS. Será necesario revisar la línea de base durante el 2015 para verificar la factibilidad de implementación de los programas. Fuente: (OPS, 2014)

Es evidente que estas son estrategias que fijan un lineamiento general y que buscan integrar desde los gobiernos hasta la sociedad en común a través del servicio comunitario además de la implementación de programas y servicios que permitan el acceso a todas las personas que lo requieran y llevar un control estadístico sobre los casos, que permitan a través de la información obtener estadísticas reales de los problemas presentados. De igual manera queda a responsabilidad de los gobiernos dictaminar leyes que regulen la prestación de estos servicios.

Referencias de Estrategias en algunos países

En base a esto, Agrest et al., (2018) Menciona algunas estrategias tomadas por países como Brasil, Chile y Colombia.

Brasil

Para el año 2015 en este país se asumió el modelo de cuidado de salud mental el cual abarca siete componentes que son:

- Atención básica en salud, la cual comprende la unidad básica de salud, núcleos de apoyo a la salud y a la familia, consultorio en calles, centros de convivencia y cultura.

- Atención psicosocial estratégica, a través de centros de atención psicosocial, CAPS, en sus distintas modalidades
- Atención de urgencias y emergencias SAMU, Unidades de atención 24h
- Atención residencial de carácter transitorio, como unidades de acogimiento, servicios de atención directamente en las residencias.
- Atención hospitalaria de salud mental, alcohol y drogas a través de los hospitales generales, maternidades y pediátricos.
- Estrategias de desinstitucionalización, a través de servicios terapéuticos residenciales, programas vuelta a casa, programas de desinstitucionalización.
- Estrategias de rehabilitación psicosocial, a través de iniciativas de generación de trabajo y fortalecimiento del protagonismo

Chile

Para el año 2010, contaba con un plan de salud mental el cual presenta siete líneas de trabajo:

- Regulación y derechos humanos
- Provisión de servicios de salud mental
- Financiamiento
- Gestión de calidad, sistemas de información e investigación
- Recursos humanos: formación
- Participación
- Intersectorialidad

Sin embargo este país está consciente que este plan presenta algunas contradicciones por lo que debe plantearse una legislación que regule la salud mental, lo cual es asegurado por el Ministerio de Salud de Chile, el cual plantea la necesidad de actualizar y reformular el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría, que vaya orientado a la inversión en materia de protección y cuidado de la salud mental, el tratamiento, rehabilitación e inserción social de las personas que enfrente un trastorno o discapacidad mental.

Por ello, se han puesto como objetivo diseñar una legislación sobre la salud mental, acogiendo el modelo de atención integral de salud familiar y comunitaria, basándose en los principios de integralidad, continuidad de los cuidados y centro en la persona y su entorno, destacando la

promoción y prevención para abordar los problemas de salud de las personas a través de un enfoque familiar y participativo.

Colombia

La última ley promulgada en Colombia fue la Ley 1616 de salud mental, la cual hace énfasis en tres puntos: ampliación de los servicios, ajuste a las políticas nacionales de salud y espacios de participación. Además de contener punto sobre la atención integral e integrada, a promoción y prevención, la priorización de la infancia y adolescencia y la rehabilitación a través de las comunidades. Esta ley ha sido denominada “Ley Esperanza”, sin embargo, hasta ahora no se han logrado avances. La creación del Consejo Nacional de Salud Mental si es un hecho, sin embargo, aún no se ha logrado la ampliación de servicios como atención domiciliaria, centros de salud mental comunitaria y la ampliación de hospitales, por lo cual se considera que aun en este país le falta mucho camino que recorrer para poder adecuar sus estrategias en cuanto a salud mental direccionadas con los lineamientos de los organismos internacionales.

Conclusión

Los organismos internacionales son los encargos de formular las estrategias universales para la promoción de la salud mundial, sin embargo, dependerá del compromiso de las naciones asumir estas estrategias para atacar los problemas relacionados con la salud mental.

No se trata solo de crear programas que vayan orientados a este tema, sino más bien, un compromiso de los gobiernos para la regulación legal a través de la promulgación de leyes y a la asignación de recursos para su funcionamiento.

Además, es necesario contar con el apoyo tanto de los profesionales en salud como de la sociedad, a fin de que los programas implementados arrojen los resultados esperados y estos sean dados a conocer utilizando diversos medios, con el propósito de lograr un resultado en cuanto a la disminución de las enfermedades y trastornos mentales.

Por lo cual, asumir el compromiso para la implementación de las estrategias para la promoción de la salud mental representa un reto que busca encontrar la solución ante esta realidad que afecta a tantos individuos y que de alguna manera repercute en la sociedad.

Referencias

1. Agrest, M., Mascayano, F., De Asis, R., Molina-Bulla, C., & Ardila-Gómez, S. (Diciembre de 2018). Leyes de salud mental y informes psiquiátricos en América Latina: múltiples caminos en su implementación. VERTEX. Revista Argentina de Psiquiatría, XXIX, 334-345. doi:https://www.researchgate.net/profile/Martin-Agrest/publication/330523480_Leyes_de_Salud_Mental_y_reformas_psiquiatricas_en_AmericaLatina_multiples_caminos_en_su_implementacion_MENTAL_HEALTH_LAWS_AND_THE_PSYCHIATRIC_REFORM_IN_LATIN_AMERICA_MULTIPLE_PATHS_T
2. Aybar, W. (2020). El desarrollo económico-social y el plan de salud mundial de la OMS en América Latina. Trabajo de investigación para optar el grado académico de Bachiller en Relaciones Internacionales, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b746e700-8166-41e6-a569-9609a1be6298/content>
3. Ballesteros, F. (2020). Promoción de la salud como estrategia generadora de entornos laborales saludables en instituciones prestadoras de servicios de salud. Proyecto de monografía para optar el título de Administrador en Salud, Universidad de Córdoba, Lórica. Obtenido de <https://repositorio.unicordoba.edu.co/xmlui/bitstream/handle/ucordoba/3707/Ballesteros%20Cantero%20Fernando%20Jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Carballo, K., López, E., Ramírez, C., & Vásquez, M. (2021). Programas y estrategias para el fortalecimiento de la salud mental en personal de la salud. Monografía, Universidad CES, Medellín. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10946/5442>
5. Casañas, R., & Lalucat, L. (18 de Septiembre de 2018). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. Revista de Estudios de Juventud, 121(1), 117-132. Obtenido de <https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/288/20210413-promocion-de-la-salud-mental-prevencion-de-los-trastornos-mentales-y-lucha-contra-el.pdf>
6. Cova, F., Grandón, P., Saldivia, S., Inestroza, C., & Novoa, C. (2018). Promoción y prevención en salud mental ¿Esperanza fundada, vana solución o contrabando

- psicopatologizador? Papeles del Psicologo, 40(3), 211-216.
doi:<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2894>
7. Estay, J., Crespo, J., & Lagomarsino, M. (2018). Salud mental y la sociedad abierta en la realidad actual: entre la utopía y la praxis de la locura. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 42-49. Obtenido de <https://doi.org/10.5281/zenodo.143853>
 8. Maitta, I., Cedeño, M., & Escobar, M. (Maro de 2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-12. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.zip>
 9. Melendez, I. C., Camero, Y. B., Alvarez, A. R., & Casillas, L. J. (Enero-Mayo de 2018). La actividad física como estrategia en el adulto mayor. *Revista Enfermería Investiga*, 3(1), 32-37. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/411/715>
 10. Moloney, P. (2018). La salud mental y el estigma en Europa. *Mens Project Policy Papers*, 75-86. Obtenido de <https://mensproject.eu/wp-content/uploads/policy-papers-es.pdf#page=76>
 11. Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf
 12. Organización Panamericana de la Salud, OPS. (2013). Salud, ambiente y desarrollo sostenible: hacia el futuro que queremos. Recuperado el 14 de Mayo de 2022, de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3472/Salud,%20ambiente%20y%20desarrollo%20sostenible%20hacia%20el%20futuro%20que%20queremos%20SDE.pdf>
 13. Organización Panamericana de Salud, OPS. (2014). Plan de Acción sobre salud mental 2015-2020. Recuperado el 13 de Mayo de 2022, de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-de-accion-SM-2014.pdf>
 14. Rodríguez, M., Castillo, I., & Alvis, L. (Enero-Abril de 2018). Tecnologías multimedias para promover la salud. *Revista Salud Uninorte*, 34(1), 25-32. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v34n1/2011-7531-sun-34-01-25.pdf>
 15. Rojas, L., Castaño, G., & Restrepo, D. (Mayo-Agosto de 2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Revista CES Medicina*, 32(2), 129-140. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052018000200129

16. Tacuna-Calderón, A., Moncada-Mapelli, E., Lens-Sardón, L., Huaccho-Rojas, J., Gamarra-Castillo, F., & Salazar-Granara, A. (Enero-Marzo de 2020). Estrategias de la Organización Mundial de la Salud en Medicina Tradicional y Reconocimiento de Sistemas de Medicina Tradicional. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1). doi:<http://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.633>
17. Torres, Y. (2018). Costos Asociados con la salud mental. *Revista Ciencias de la Salud*, 16(2). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732018000200182
18. Vera, W., Lemos, M., & Vasquez, A. (2020). Salud mental y calidad de vida en habitantes del Barrio La Cruz, Medellín-Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 11(2), 505-529. Obtenido de <https://doi.org/10.21501/22161201.3218>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).