

Día de la Salud Mental: Nuevo informe global para poner fin al estigma social

informe para erradicar el estigma y la discriminación que sufren las personas con algún trastorno en salud mental

LA NACION entrevistó a Martín Agrest, psicólogo argentino que formó parte del equipo de trabajo que realizó un informe de alcance internacional contra las marcas hacia las personas con algún problema de salud mental

10 de octubre de 2022 • 15:12

Por **Rosario Beltran**

Cada 10 de octubre, se conmemora el **Día de la Salud Mental**, y la comisión interdisciplinaria de *The Lancet*, junto a la organización *United for Global Mental Health*, publicaron hoy un informe contra el estigma hacia las personas con algún padecimiento de salud mental. LA NACION entrevistó a Martín Agrest, psicólogo argentino que formó parte del equipo de trabajo que realizó este informe.

Una de cada ocho personas viven con un trastorno mental y experimentan una doble amenaza respecto al impacto de su trastorno y las consecuencias dañinas del estigma social, según informa la organización *United for Global Mental Health* y la Organización Mundial de la Salud. Ambas organizaciones convocaron a cincuenta expertos a nivel global, junto a la revista *The Lancet*, para investigar sobre el estigma social que sufren las personas con algún trastorno mental, y poder buscar una solución para erradicarlo. **LA NACION** conversó con uno de los investigadores de este informe sobre salud mental, el psicólogo argentino Martín Agrest, quien fue convocado por Sir Graham Thornicroft, del King's College de Londres, para formar parte del equipo interdisciplinario, dada su amplia trayectoria en investigación sobre estigma y salud mental, como su rol de miembro fundador en Proyecto Suma.



Martín Agrest, psicólogo clínico y miembro fundador de Proyecto Suma

¿Qué es un estigma de salud mental?

El estigma se define como una marca con la que son señaladas algunas personas, que poseen o se les atribuye algo no deseado o no valorado por la sociedad, y que implica un trato diferencial por parte de la comunidad que las señala. A partir de esas características que se les adjudica, son discriminadas e impedidas de realizar diversas actividades. Existe el estigma estructural, que se refiere a los usos del lenguaje frente a personas que tienen algún tipo de problema en su salud mental. Por ejemplo, cuando se mencionan palabras despectivas asociadas a una patología, o bien cuando se utiliza el diagnóstico de una persona como forma de insulto, descalificación o señalamiento discriminatorio. Lamentablemente, más de una vez hemos escuchado frases como “ese es un bipolar”, o “el esquizofrénico...”, como si fuese en condiciones degradantes y permanentes de las personas.”

Según el informe de *The Lancet* se calcula que hubo un aumento del **25% en la prevalencia de la depresión y la ansiedad** en el primer año de la pandemia. El estigma relacionado con la salud mental conlleva a la exclusión de las personas de la sociedad y a la negación de los derechos humanos básicos, como

Es importante mencionar que cerca de **mil millones de personas en todo el mundo están diagnosticadas hoy en día con alguna condición de salud mental**, lo cual indica la necesidad de poder conversar e informar responsablemente sobre el tema, y erradicar el estigma y tabúes que hay alrededor del mismo. Agrest agrega que **“la salud mental no es exactamente lo opuesto a la enfermedad mental. Muchas veces perder parte de nuestra salud mental en situaciones que son mortificantes, puede ser síntoma de salud:** en ciertos contextos perder parte de nuestra salud mental, sería lo absolutamente esperable y en ese sentido habría que decir que es saludable. Así que no siempre la enfermedad mental se opone a la salud.”



Las personas diagnosticadas con algún tipo de patología mental, experimentan una doble amenaza: el impacto de la enfermedad en sí y las consecuencias sociales dañinas del estigma y la discriminación

Shutterstock

Cincuenta expertos del mundo trabajaron en los últimos tres años para resumir la evidencia de cómo viven las personas con alguna condición de salud mental y la discriminación que sufren. Uno de los objetivos de este informe de *United for Global Mental Health* es **visibilizar las experiencias de muchas personas que han vivido algún padecimiento mental, y describen el estigma como ‘peor que la propia enfermedad’**. Por otro lado, también se busca brindar recursos e iniciativas para erradicar el estigma social, siendo el contacto social una de las principales recomendaciones para tener en cuenta.

El análisis de la Comisión encuentra que las formas de contacto social (en persona o de forma remota) entre personas que tienen y que no han vivido experiencias de condiciones de salud mental es la forma más efectiva basada en evidencia para reducir el estigma y la discriminación. El psicólogo argentino afirma que es necesario interactuar con otros y contar con una red de apoyo social con otras personas en donde uno puede dar y recibir. **“Me parece muy importante tomar conciencia de lo bueno de poder hablar,**

particularmente no nos estamos sintiendo bien, ya sea con un psicólogo, psiquiatra o alguna persona de nuestro entorno. Sabemos que a veces no es fácil hacerlo porque las personas, aun sintiéndonos mal, muchas veces tendemos a decir que está todo bien.”

¿Por qué es relevante este informe que proporciona la revista *The Lancet*?

El informe permite comprender cómo condiciona el estigma social a la recuperación de las personas que tienen algún tipo de dificultad en su salud mental. Más allá de las propias dificultades de los síntomas del trastorno mental padecido, el estigma y la discriminación terminan generando un efecto aún mayor para poder lograr que esa persona se inserte en la comunidad, sea tenida en cuenta y sea valorada. También, **es importante acentuar que este informe se realizó tanto con profesionales de la salud mental como también con personas que han tenido o tienen actualmente experiencias propias en cuanto a algún diagnóstico estigmatizado.**

Esto es algo que sucede en todo el mundo, pese a diferencias culturales, lo cual hace que la heterogeneidad de los integrantes de la comisión que elaboró este informe sea un punto muy fuerte a destacar. “Con la acción radical, podemos acabar con el estigma y la discriminación contra las personas con enfermedades mentales y sus familias en todo el mundo”, afirma la Comisión de *The Lancet*.

Este informe sostiene la **necesidad de dar lugar a las personas con experiencias en condiciones de salud mental, para que participen y lideren campañas de concientización.** El equipo de investigadores concluye

empoderadas y apoyadas para desempeñar un papel activo en los esfuerzos de reducción del estigma. Por esta razón, la Comisión incluye las voces de personas con experiencias vividas en forma de poemas, testimonios y citas para demostrar en primera persona el costo del estigma y la discriminación.” Concientizar para apoyar y aprender para no estigmatizar.