OPINIÓN | Otros

Manifiesto en favor de las personas con enfermedad mental

Asociación MALVA
Miércoles 2 de noviembre de 2011 - 16:30

Una de cada cuatro personas padece alguna enfermedad mental a lo largo de su vida. En España, se estima que el 9% de la población tiene en la actualidad un trastorno mental. A pesar de que se prevé que aumente en los próximos años y de que afecta por igual a toda la población, las enfermedades mentales son todavía grandes desconocidas para la sociedad.

La ansiedad, la depresión, la anorexia o la esquizofrenia son comunes y están muy cercanas. Pueden afectar a una hermana, a una madre, a un amigo, a un compañero de trabajo o a uno/a mismo/a. Y sin embargo, hablar de enfermedad mental se considera con frecuencia un tabú.

Los problemas de salud mental todavía viven y se viven en el silencio, a menudo provocado por el miedo, la vergüenza o la incomprensión, en resumen, por el estigma social que los rodea y los ha acompañado durante siglos. Ese silencio impide que muchas personas afectadas busquen ayuda médica y se recuperen. Las enfermedades mentales se pueden tratar y conseguir la curación total o permitir el desarrollo de una vida plena en la mayoría de casos.

Mientras el conocimiento científico avanza, la sociedad muy a menudo sigue anclada en estereotipos heredados, que producen discriminación hacia las personas que padecen problemas de salud mental. Las actitudes crueles de marginación y desprecio mantenidas a lo largo de la historia todavía perviven y hay que desterrarlas. Un error muy común es pensar que la enfermedad mental no es “algo que alguien tiene”, sino “algo que alguien es”. Se identifica completamente a la persona con la patología y se lanzan sobre ella todos los prejuicios generados por falsos mitos. Este estigma social es una carga añadida de angustia y desamparo en la persona que la padece.

La persona con enfermedad mental debe afrontar una doble dificultad para recuperarse: la enfermedad en sí y los prejuicios y discriminaciones que recibe por padecerla. Es el estigma social, una carga de sufrimiento que incrementa innecesariamente los problemas de la enfermedad y constituye uno de los principales obstáculos para el éxito del tratamiento y de la recuperación.

Los sentimientos de vergüenza y estigmatización que provoca esta enfermedad entre quienes la padecen y sus familiares son la causa de que actualmente muchos enfermos y enfermas no estén diagnosticados/as ni tratados/as, especialmente al comienzo del trastorno, cuando el éxito del tratamiento es mayor. Asimismo, el miedo y la aversión de la sociedad cierra muchas puertas a estas personas: sanitarias, laborales, de vivienda o de relaciones sociales.

El origen del estigma está en estereotipos y mitos injustos heredados de siglos de incomprensión hacia la enfermedad mental. El silencio que la rodea y que la ha convertido en tabú ha mantenido el estereotipo, que es una idea o imagen aceptada de común acuerdo por la sociedad y que permanece invariable. La reiteración

de esos estereotipos ha creado sólidos prejuicios, que se ven reflejados en pensamientos y actitudes arbitrarias o parciales respecto de la enfermedad o las personas que la padecen, sin analizar si existe alguna razón que lo justifique.

El peso de la enfermedad mental en la sociedad, en buena medida reforzado por el estigma y la discriminación, es de gran magnitud. El impacto sobre la calidad de vida es superior al de enfermedades crónicas como la artritis, la diabetes o las enfermedades cardiacas y respiratorias. Según la Comisión Europea, en 2020 la depresión será la primera causa de enfermedad en el mundo y la segunda causa de discapacidad. El número de suicidios asociados a la enfermedad mental es superior al de muertes anuales por accidentes de tráfico, homicidios o sida. Las enfermedades mentales son la causa del 10,5% de días perdidos por incapacidad temporal y en torno al 6,8% de los años de vida laboral perdidos por incapacidad permanente.

Finalmente, el prejuicio se plasma en la discriminación, por la cual individuos o grupos de una sociedad privan a otros de sus derechos o beneficios y les dan un trato de inferioridad. En un principio, la estigmatización tendría un carácter originariamente moral, pero con serias consecuencias, ya que se identifica al grupo segregado con el estigma mismo. Al tratar a la persona con enfermedad mental, se hace exclusivamente según su enfermedad, no como una persona como otra cualquiera.

Por todo ello en la celebración del Día de la Salud Mental queremos dirigirnos a los ciudadano y ciudadanas de PRIEGO DE CORDOBA, para pedirles apoyo, para pedirles un compromiso activo para erradicar el estigma que aún pervive en nuestra sociedad, para lo que te solicitamos que:

-Empieza por ti. Las actitudes sólo cambian de persona en persona. Reducir el estigma empieza por ti: repasa tus percepciones sobre la enfermedad mental. ¿Pones etiquetas y estereotipos a personas que la padecen? Puedes comprobar si crees los falsos mitos que la mayoría de la sociedad todavía mantiene.

-No equipares a personas con su enfermedad. Por ejemplo, una persona con esquizofrenia no es “un esquizofrénico” o “una esquizofrénica” o un “depresivo” o “depresiva” como ninguna persona que padece una cardiopatía no es un “cardiópata”.

-Informa a los demás. Corrige con tacto las percepciones erróneas sobre la enfermedad mental que observes en otras personas. Comenta y critica noticias en los medios de comunicación, películas o libros que reproduzcan estereotipos y perpetúen el estigma.