UNIVERSIDAD DEL SURESTE 

 PSICOLOGÍA MÉDICA

 Alumna: Valeria Guadalupe Cano Mazariego

 Profesor: PSC. José Guadalupe Gómez Molina

 Licenciatura: Medicina Humana

 Parcial: 4

 Actividad: Ensayo: la importancia de la

 salud mental en México

La salud mental es un tema de gran importancia en México, ya que afecta la calidad de vida de las personas y puede tener un impacto significativo en la sociedad en general. En este ensayo, se analizará la importancia de la salud mental en México, los desafíos que enfrenta el país en este ámbito y las posibles soluciones para este problema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de la salud mental; de esta manera, se considera a la salud mental como parte fundamental de una persona, ya que puede afectar aspectos específicos de la vida escolar y laboral de los individuos, además de provocarles sentimientos de angustia

La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

El suicidio está catalogado como la segunda causa de muerte en el grupo de personas de 15 a 29 años de edad, de acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). En México, la tasa de casos de depresión entre los años 2014-2017 aumentó aproximadamente un 36 por ciento, con un total de 203 casos reportados el 2017 por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Ante esto, la OMS creó el Plan de Acción sobre la Salud Mental 2013-2020 cuyo fin es “alcanzar la equidad a través de la cobertura sanitaria universal”. Todo en un esfuerzo conjunto para aumentar la calidad de vida de las personas. El 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental.

 SALUD MENTAL EN MÉXICO

La mala salud mental puede afectar la calidad de vida de las personas, dificultando su capacidad para realizar actividades cotidianas, mantener relaciones saludables y alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

En nuestro país, la Secretaría de Salud cuenta con el Programa de Salud Específico en materia de Salud mental cuyo objetivo principal es el incremento de las unidades de psiquiatría en hospitales generales, sin embargo, la salud mental enfrenta diversos desafíos, como la falta de atención, de presupuesto, de capacitación médica, y de políticas públicas. También se suma el estigma social hacia las enfermedades mentales, el **mexicano no asiste al psicólogo**.

“Hay una parte de la sociedad que cree que van al psicólogo sólo los que están locos” declaró Francisco Martínez León, académico de la Facultad de Psicología de la UNAM.

“Piensas en ir al psicólogo generalmente cuando las herramientas y habilidades que tienes ya no son suficientes. Cuando ya intentaste todo, cuando estás en crisis y se te ocurre, solamente se te ocurre, pero no asistes a un psicólogo”. Además, el mexicano no asiste a servicios como terapias, debido a una cultura en la que ir al psicólogo no está bien visto, y se acude con un sacerdote para tratar problemas o temas que lo afectan, “Vas al doctor cuando te duele una muela, vas a cientos de especialistas en la parte médica, pero cuando te duelen las emociones no acudes con nadie. Se lo cuentas a amigos o a tu pareja, pero realmente no se atiende la parte de la salud mental”.

Por tanto, la intervención de un profesional de la salud mental en la vida de una persona debe ser considerada como parte de su desarrollo integral. “Es para cuando necesitas una ayuda, cuando sientas que estás solo, cuando sientas que necesitas a alguien que te escuche, que te apoye, alguien que te haga ver la luz, pero eso no quiere decir que estés loco”.

 MANUALES DIAGNÓSTICOS CIE-11 y el DSM-V

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) y la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) son manuales diagnósticos que se utilizan en psicología y psiquiatría para describir la conducta anormal.

El **DSM-5** hace referencia a la quinta edición del “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales”, de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), el [DSM](https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm?_ga=2.27985269.856548792.1581431380-1411741590.1581431380) es el sistema de clasificación de trastornos mentales más aceptado y usado. Contiene descripciones, síntomas, estadísticas y tratamiento aceptados para los distintos trastornos mentales.

Por otro lado, el **CIE-10** hace referencia a la décima edición de la “Clasificación Internacional de Enfermedades” publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si bien en el 2018 se publicó la edición [CIE-11](https://icd.who.int/browse11/l-m/es), sigue siendo más utilizada.

A diferencia del manual de la Asociación Americana de Psiquiatría, el manual y sistema clasificatorio CIE-10 o CIE-11 no analiza únicamente trastornos mentales, sino que incluye el conjunto de todas las enfermedades, trastornos y alteraciones que existen.

El CIE-11 no solo incluye en el manual problemáticas y trastornos mentales, sino también un conjunto de enfermedades que pueden presentarse en el ser humano. Asimismo, a los trastornos mentales tan solo le dedica un capítulo. Por su parte, el DSM se centra específicamente en los trastornos mentales, sus características y diagnóstico.

Los manuales diagnósticos son herramientas fundamentales en la práctica clínica, la investigación y la educación en salud mental. Proporcionan criterios diagnósticos claros y específicos, promueven la consistencia y la precisión, y apoyan la comunicación, la colaboración y la investigación.

En conclusión, la salud mental es un tema de gran importancia en México. Es importante promover la conciencia y la comprensión sobre la salud mental, reducir el estigma y la discriminación hacia las personas con trastornos mentales y proporcionar acceso a servicios de salud mental de alta calidad y accesibles para todos. Solo así podremos mejorar la calidad de vida de las personas y reducir el impacto negativo de la mala salud mental en la sociedad mexicana.

Y también evitar los suicidios entre personas jóvenes, y promover que pidan ayuda sin sentir pena o piensen que van a ser discriminados por el problema que tienen.

 BIBLIOGRAFÍA

*La importancia de la salud mental*. (2018, octubre 10). Gaceta UNAM.

Oct, 8. (s/f). *“No hay salud sin salud mental”*. Paho.org. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Heredia, L. (2020, febrero 11). ¿Qué son el DSM 5 y el CIE 11? - Diferencias y actualizaciones. *Psicólogos Cordoba*. <https://psicologoscordoba.org/dsm-5-y-cie-11-que-son-y-para-que-sirven/>