

¿Cuál es la otra pandemia que nos está matando?

Cerca de mil millones de personas sufren de depresión, bipolaridad, ansiedad, miedo, aislamiento, demencia, consumo de estupefacientes y alcohol, esquizofrenia y desórdenes alimenticios, entre otros problemas



Una mujer toma una pastilla.
NATHANAEL KIEFER (GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO)



MOISÉS NAÍM

19 FEB 2023 - 05:00 CET



Los gobiernos del mundo le están dedicando gran atención e ingentes recursos a [contener la covid y sus mutaciones](#). Afortunadamente, están teniendo éxito. Pero, lamentablemente, están descuidando otra pandemia que lleva tiempo cobrándose millones de vidas cada año y discapacitando a millares de personas: [las enfermedades mentales](#).

Las pandemias se caracterizan por esparcirse rápidamente y atacar a un gran número de habitantes. Este es el caso de los problemas de salud mental.

[Según la Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) cerca de mil millones de personas sufren de depresión, bipolaridad, ansiedad, miedo, aislamiento, demencia, consumo de estupefacientes y alcohol, esquizofrenia y desórdenes alimenticios (anorexia y bulimia) entre otros problemas. 14,3% de las muertes que ocurren en el mundo cada año, aproximadamente ocho millones de personas, son atribuibles a desórdenes mentales.

[La depresión](#), por ejemplo, es la principal causa de discapacidad. Y el suicidio ocupa el cuarto lugar en la lista de las causas de muerte de personas entre los 15 y los 29 años. Según el Project Hope (Proyecto Esperanza), una ONG que se especializa en estos temas, en el mundo se suicida una persona cada 40 segundos. Los hombres se suicidan al doble de la frecuencia con la que se quitan la vida las mujeres. A su vez, la depresión en las mujeres duplica la frecuencia con la que se deprimen los hombres. Si bien el suicidio es una realidad global, su mayor incidencia es en países de menores ingresos. En 2019, por ejemplo, el 77% de los suicidios en el mundo ocurrieron en países con ingresos bajos o medianos.

La covid [produjo un aumento de un 25% en el número de personas que sufren ansiedad y depresión](#). Pero la crisis en la salud mental era ya una realidad preexistente. Jonathan Haidt, un prestigioso psicólogo social, mantiene que el aumento de las enfermedades mentales en adolescentes en Estados Unidos comenzó en 2012. Según él, “esta crisis está relacionada en gran medida con la transición hacia una infancia y adolescencia basadas en teléfonos y, con especial énfasis, en redes sociales”.

La evidencia de la crisis en EE UU es abrumadora. Entre 2004 y 2020 los

adolescentes de ese país que sufren de una depresión mayor aumentaron un 145% entre las niñas y un 161% entre los niños. Desde el 2010, los estudiantes universitarios que sufren de ansiedad aumentaron un 134% y los que tienen trastornos bipolares un 57%. Entre 2010 y 2020 los suicidios de niñas adolescentes aumentaron un 82%. El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de EE UU reportó que entre 2011 y 2021 el número de mujeres jóvenes que se sienten persistentemente desesperanzadas y tristes aumentó un 60%. Cerca del 15% de las adolescentes entrevistadas por el CDC revelaron haber sido forzadas a tener relaciones sexuales, un aumento del 27% en dos años. La Academia Estadounidense de Pediatría, la Asociación de Hospitales de Niños y otras instituciones médicas de EE UU han declarado un “estado de emergencia nacional” con respecto a la salud mental de los niños.

Por otro lado, [el mal uso y el abuso enfermizo de las tecnologías digitales](#) no son hábitos exclusivos de los jóvenes. Hombres y mujeres de mediana edad y ancianos también evidencian el impacto negativo de las redes sociales en sus vidas cuando estas tecnologías son usadas de manera abusiva o tóxica.

Esta es una crisis mundial. Las estadísticas y estudios en otros países muestran las mismas tendencias generales. El [Estado Mental del Mundo](#) es un reporte del 2022 basado en encuestas a más de 220.000 personas en 34 países. El estudio muestra un deterioro en la salud mental de todos los grupos etarios y de género. También encontró que los países de habla inglesa tienen los menores niveles de bienestar mental y que, en términos de edad, el grupo de 18 a 24 años sufre la peor salud mental de entre todos los demás grupos encuestados.

Lamentablemente, la escasez de psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de la salud mental es la norma mundial. Según Project Hope, [dos tercios de quienes necesitan ayuda no la reciben](#), aunque existen tratamientos eficaces para tratar su dolencia. Muchos países de menores ingresos cuentan con menos de un especialista en salud mental por cada 100.000 habitantes.

Factores culturales e institucionales dificultan la atención al paciente. En

muchos países y culturas tener problemas de salud mental es una vergüenza que es mejor esconder. Sufrir de problemas de salud mental puede hacer que se pierda el trabajo, la pareja o las amistades. Desde el punto de vista institucional está la dificultad de acceder al seguro de salud, especialmente cuando es privado y, para muchos, prohibitivamente costoso.

Afortunadamente, las cosas están cambiando. La inteligencia artificial y el tratamiento remoto vía internet permitirá el acceso al sistema de salud a pacientes que ahora no lo tienen. Hay prometedores avances en medicinas y tratamientos. En muchos países la vergüenza está siendo reemplazada por el activismo que busca darles visibilidad y recursos a estos problemas. Ningún problema puede ser resuelto si antes no ha sido reconocido, estudiado y debatido. La salud mental es una crisis pandémica que requiere de más visibilidad y debate. [@moisesnaim](#)