

Cuatro de cada 10 españoles aseguran que no gozan de buena salud mental y un 15% ha pensado en el suicidio

Los jóvenes y las mujeres se ven más afectados por los problemas psicológicos, según un estudio de la Fundación Mutua Madrileña y la Confederación Salud Mental



Adolescentes durante el recreo, en el parque Comunidades de Alcorcón. Los jóvenes son quienes más sufren por problemas de salud mental.

DAVID EXPOSITO



ANDREA GARCÍA BAROJA

Madrid - 14 MAR 2023 - 19:00 CET

La salud mental atañe a todo el mundo y está en boca de todos desde hace ya casi tres años, cuando comenzó la pandemia. Los [profesionales advierten de que se ven saturados](#), las listas de espera para las primeras consultas en el sistema público de salud son de meses y las [tasas de suicidios y autolesiones siguen aumentando](#). Cuatro de cada 10 españoles aseguran no gozar de una buena salud mental y casi el 75% de la población está convencida de que ha empeorado para todos durante los últimos años. Pero el estigma persiste: un 40% de las personas diagnosticadas con un problema de salud mental ha sentido rechazo social por parte de su entorno. Estas son algunas de las conclusiones del estudio *La situación de la salud mental en España*, que han presentado este martes la Confederación Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña y que ofrece una radiografía detallada de esta cuestión.

“Siempre hablamos de la salud física, pero nos encontramos con que para los españoles la salud mental es tremendamente importante”, ha expresado Lorenzo Cooklin, director general de la Fundación Mutua Madrileña, durante la presentación. En el informe, que se desarrolló entre los meses de mayo y agosto de 2022, participaron más de 2.000 personas mayores de edad en cuotas representativas de la sociedad española. Entre ellas, gente que ha sufrido problemas de salud mental, sus familiares y profesionales de la salud. El estudio expone una realidad preocupante y un deterioro del estado emocional de la población en los últimos años: casi el 15% ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse, un 42% admite que ha sufrido una depresión a lo largo de su vida y un 47% ha experimentado ataques de ansiedad o pánico.

Los jóvenes y las mujeres, los más afectados

Son precisamente [los más jóvenes quienes manifiestan un peor estado de su salud mental](#). “De hecho, la edad media en que se diagnostica un trastorno mental es de 26,6 años”, ha explicado Nel González, presidente de la Confederación Salud Mental España, que aglutina a más de 340 entidades distribuidas por toda España y en las que se agrupan más de 60.000 socios. El estudio revela que solo el 30,8% de los menores de 24 años considera que tiene una buena salud mental, y que las ideas o intentos de suicidio y las autolesiones son más comunes entre los jóvenes. Los especialistas alertan de que [este tipo de conductas también se han disparado entre los adolescentes](#). “Estas cifras evidencian la importancia de

trabajar en prevención”, ha desarrollado González, “y que es necesario apoyar con recursos a los profesionales de la educación, para que sepan qué hacer en estos casos”.

También las mujeres sufren en mayor medida que los hombres. Un 17% de ellas asegura haber tenido ideas suicidas, frente al 11,7% de los hombres, y ocurre lo mismo en el caso de quienes han llegado a autolesionarse. Sin embargo, los suicidios consumados son tres veces más frecuentes entre los hombres. En 2021, 4.003 personas murieron por suicidio: 2.982 hombres y 1.021 mujeres, según los datos del Instituto Nacional de Estadística.

Los trastornos mentales tienen, normalmente, [causas multifactoriales y distintas dependiendo de cada persona](#). Sin embargo, quienes han recibido un diagnóstico reflejan en los resultados del informe cuáles son los detonantes más comunes: las relaciones familiares y la autoexigencia profesional, escolar o académica. “La presión por encajar socialmente, la disconformidad con la imagen física o las rupturas amorosas son también otras causas señaladas”, ha añadido González, que ha incidido en que no hay que olvidar los factores ambientales que también juegan un papel en la aparición de trastornos, como el acoso escolar o los abusos sexuales. El nivel socioeconómico también afecta a la calidad de la salud mental. “La pobreza y la falta de recursos es un factor de riesgo”, ha asegurado.

El 26% acude a un especialista de la salud mental

Según las estimaciones recogidas en el informe, un 26,2% de los encuestados afirmó que acude a un especialista de salud mental: al psicólogo asiste un 20% de la población, y a la consulta psiquiátrica un 17%, si bien hay quien recurre a ambos. Además, un 16,2% recibe ayuda de otros recursos y profesionales, como de los trabajadores sociales de los ayuntamientos o los educadores sociales, bien porque [no puede hacer frente a las largas listas de espera](#) para la atención en la sanidad pública, o bien porque necesita ayuda de tinte más social que sanitaria. Cifras que chocan con otras, como las de la encuesta del CIS de 2021, que arrojan que un 6,4% de la población había acudido a un profesional de la salud mental desde el inicio de la pandemia.

Por su parte, los jóvenes prefieren recurrir a la ayuda de un psicólogo que a la de un psiquiatra. Aun así, el informe refleja un [elevado consumo de psicofármacos](#). Casi un quinto de la población asegura consumirlos, y el 73% de ellos lo hace a diario. “No hay ninguna duda de que hay buenos profesionales, pero si no hay recursos ni tiempo para atender, los profesionales no tienen más remedio que paliar síntomas, y se palian con fármacos. Esta es la realidad, que con los fármacos se trata de tapar la falta de especialistas”, ha criticado el presidente de la Confederación de Salud Mental España. Llama la atención que, según el informe, quien prescribe estos medicamentos de forma más habitual, en un 55% de las ocasiones, sea el médico de atención primaria.

El 17,4% de la población española ha sido diagnosticado alguna vez con algún problema de salud mental, y la ansiedad y la depresión son los más comunes. “También son relativamente frecuentes los trastornos del sueño, el estrés agudo, el trastorno de estrés postraumático y los de la conducta alimentaria”, ha explicado el presidente de la Confederación de Salud Mental España.

“Este informe confirma con datos lo que percibimos desde nuestra experiencia: que las mujeres y los jóvenes sufren más problemas de salud mental, que las causas sociales influyen y que hay vulneraciones de derechos”, ha asegurado González. El director de la Confederación de Salud Mental ha pedido un mayor compromiso por parte de las administraciones públicas para que aumenten los recursos económicos y poner en marcha, así, políticas públicas eficientes. “Es imprescindible la inclusión de herramientas de manejo emocional en la escuela, pero el problema no se da solo en el ambiente educativo. También se está agravando en las empresas”, ha explicado González. Para ello, propone cambiar algunas regulaciones laborales, crear grupos para enseñar a los padres a llevar un mejor manejo emocional y apoyar con recursos económicos a los profesionales de la educación.