



Informe:

Jornada de Salud Mental: “Hablemos de Depresión y Suicidio”

El día 23 de junio de 2022 se celebró la Jornada de Salud Mental: “Hablemos de Depresión y Suicidio”, organizada por la Fundación Juana Reyes. Dicha Jornada tuvo lugar en el Hotel Silken Atlántida Santa Cruz y que pretendía ser la continuidad de la anterior, “Jornada de Salud Mental PosCOVID: ¿Una oportunidad política para actuar?”. Siendo esto así, se han seguido percibiendo cambios que la sociedad civil espera en Salud Mental.

D^a Isabel Aguilar, presidenta de la Fundación Juana Reyes, agradeció la presencia de los diferentes actores implicados: Consejería de Sanidad; Colegios profesionales, técnicos, asociaciones, familias, pacientes y sociedad presente. En gran medida, esta reunión contribuye a la necesaria y ansiada desestigmatización en salud mental.

Además, D^a Isabel, quiso subrayar que este evento se encuentra dentro de un ciclo en el que se pretende seguir visibilizando la salud mental como una prioridad en Canarias y más allá.

Esta iniciativa educativa fue realizada en colaboración con Lundbeck

El Gobierno

La Jornada fue inaugurada por la Ilma. Sra. D^a Elizabeth Hernández González, Directora General de Programas Asistenciales de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, quien destacó que la salud mental se está enraizando más y más en la agenda política

como una apuesta estratégica aprovechando este momento postpandémico. Además, hizo hincapié en que se ha normalizado dialogar sobre la enfermedad mental en la ciudadanía y, acentuó la apuesta por el reforzamiento del registro de prevención y suicidio.

Seguidamente hubo tres ponencias con perspectivas innovadoras en salud mental con el fin de informar y fomentar la participación de los inscritos al curso.

A. PERSPECTIVA ORGANIZATIVA

Por el Doctor Rafael Bengoa Rentería, ex director de la OMS de Sistemas.

“La gestión de la depresión en las organizaciones sanitarias”

En su disertación explicó que:

La pandemia sigue entre nosotros con lo que el impacto sobre la salud mental irá aumentando. Vemos ola tras ola de nuevos linajes de la variante Ómicron, cada cual más eficaz en infecciosidad. En ese contexto nos está salvando el hecho que en España se ha vacunado bien a la población.

Todas estas olas tendrán un efecto durante años en el sistema de salud y muy especialmente en salud mental

Seguidamente presentó los resultados de un estudio internacional sobre la depresión. Fuente: Depression in Europe: Building resilience through raised awareness, improved access, integrated care, and parity of esteem. Economist Impact. 17 May 2022

Las conclusiones de dicho estudio indican la necesidad de otorgar a la salud mental la misma estima que se le da a la salud física; y que es esencial avanzar hacia modelos integrados de salud para poder atender con eficacia a los enfermos de salud mental.

El estudio resume la evidencia y compara modelos organizativos entre 5 países europeos incluido España.

B. PERSPECTIVA CLÍNICA

Por el psiquiatra Don Eduardo Vera Barrios. Máster en Conducta Suicida.

La conducta suicida. Especial referencia al impacto en la familia.

En su exposición enumeraba las líneas de actuación:

- ❖ Necesidad de controlar el acceso a los medios del suicidio (plaguicidas, armas de fuego o ciertos medicamentos).
- ❖ Promover que los medios de comunicación ofrezcan una información responsable sobre este asunto
- ❖ Intervenciones escolares
- ❖ Promoción de políticas orientadas a reducir los consumos de sustancias adictivas, como el alcohol
- ❖ Hacer un seguimiento a las personas que hayan intentado quitarse la vida

Además, destacaba cómo se vive el duelo en el familiar o, lo que denominó, “los supervivientes del suicidio”, cómo son sus sentimientos o reacciones más frecuentes, como angustia, aturdimiento, enfado, tristeza o culpa.

Concluía sobre cómo actuar cuando se vive un duelo por suicidio. Entre algunas de las pautas que aconsejaba:

- ❖ Reservar un momento diario para llorar, recordar a la persona ausente o meditar
- ❖ Reducir el estrés haciendo uso de técnicas de relajación tan sencillas como escuchar música
- ❖ Comunicar lo que necesita a otros familiares y amigos, así podrá ser más fácil ser ayudado.
- ❖ Respetar la elección del familiar o allegado.
- ❖ No sentirse culpable
- ❖ El dolor por este hecho no es una enfermedad. Es una reacción emocional de un ser humano sensible.

C. PERSPECTIVA DESDE EL TERCER SECTOR/SOCIEDAD CIVIL

Por Pilar Lloret Gual, especialista en procesos participativos

Su ponencia llevaba por título “Convención Ciudadana sobre Salud Mental en la Comunidad Valenciana. Un enfoque deliberativo para concienciar sobre salud mental y desestigmatizar la enfermedad mental”.

Explicó un ejemplo pionero de participación ciudadana, un enfoque necesario en la salud mental. El objetivo fue usar la información obtenida por medio de una convención organizada con un proceso nuevo. Se organizó un sorteo cívico y selección aleatoria de panelistas basada en la lotería cívica con el objetivo de asegurar que todas las personas tenían las mismas posibilidades de ser invitadas a participar y que la muestra final se aproximaba a un microcosmos de la sociedad valenciana.

Esta forma más democrática de actuación permitirá desestigmatizar la enfermedad mental y trasladarla a la agenda política a través de un Plan de Acción EN SALUD MENTAL, DROGODEPENDENCIAS Y CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN LAS RECOMENDACIONES DE LA CONVENCIÓN • DEFINICIÓN DE ACCIONES CONCRETAS • CARÁCTER DE LAS ACCIONES: ANUAL, PLURIANUAL, ETC • MEMORIA ECONÓMICA • GOBERNANZA Y ORGANIZACIÓN • SISTEMA DE EVALUACIÓN BASADO EN INDICADORES OBJETIVOS.

Conclusiones finales de esta edición:

- La pandemia ha dado visibilidad y ha permitido crear una oportunidad de mejora para la salud mental.
- Debemos de seguir dando visibilidad a padecimientos como la depresión y sus estudios y conclusiones.

- Es necesario contar y seguir debatiendo entre todos los actores, así como con el equipo gubernamental a fin de conseguir el mejor plan de mejoras
- Ayudar a la desestigmatización de la enfermedad mental la participación de todos los actores: técnicos, políticos, administración y sociedad civil en esta reunión.
- Es necesario estar equipados en herramientas de salud mental para las olas pandémicas venideras
- Ha surgido una oportunidad para el tercer sector con posterioridad a la pandemia: tiene más voz. Hoy es más escuchada y se le tiene en cuenta por parte de todos los actores.
- La interacción y convenciones entre gobierno y movimiento asociativo y tercer sector está dando buenos resultados para la desestigmatización y la mejora de la salud mental que, debería extenderse a todo el Sistema.

La Fundación Juana Reyes seguirá buscando la implicación de todos los actores concernidos para, de esta manera, fomentar la desestigmatización y el avance en la calidad de vida del paciente con padecimiento de salud mental.

La Fundación Juana Reyes agradece a Lundbeck su colaboración en esta jornada.

Isabel Aguilar

Presidenta de la Fundación Juana Reyes, entidad organizadora de esta Jornada

CIF G76773431 C/ Domingo Pérez Minik, 30A, portal 5 3ºB 38006 Santa Cruz de Tenerife
isabel@juanareyes.org