

LA SALUD MENTAL EN COLOMBIA, ¿DEBILIDAD O FORTALEZA?

Javier Esteban Fandiño Galvis
Estudiante de la Licenciatura en Ciencias Sociales
Universidad del Tolima

Resumen

El presente escrito trata sobre la situación de la salud mental en Colombia, especialmente en relación con la violencia y el conflicto armado. La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona, y puede verse afectada por factores como el estrés, la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias y el trauma. En Colombia, la violencia y el conflicto armado han tenido un gran impacto en la salud mental de la población, lo que se ha relacionado con trastornos mentales relacionados con la violencia, y la pobreza y la discriminación también pueden afectar la salud mental. Se han propuesto estrategias para promover y proteger la salud mental, como la atención médica y la terapia, así como abordar los determinantes sociales de la salud mental y promover la equidad

Palabras claves

Salud Mental, Conflicto Armado, Violencia, Colombia, contexto, terapia.

Introducción

En Colombia la salud mental es un tema que se ha tratado relativamente desde hace un tiempo, observando diferentes vertientes y afluentes tales como los fenómenos de la violencia y conflicto armado que ha dejado un gran impacto en la salud psicológica de sus habitantes. La propensión del presente escrito se basa en examinar las principales cuestiones relacionadas con la salud mental en Colombia, partiendo de como la violencia y el conflicto

armado intervinieron en el mismo, adicional a ello la postura de expertos de la salud mental en el país.

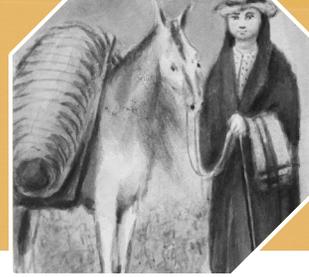
La salud mental es un término utilizado para describir el estado de bienestar emocional, psicológico y social de un individuo. Según la Organización Mundial de la Salud (2001), la salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014, p. 1). También se refiere a la capacidad de una persona para mantener relaciones interpersonales satisfactorias, disfrutar de la vida y lograr sus metas personales (Keyes & Simoes, 2012).

El bienestar emocional y psicológico de una persona puede verse afectado por diversos factores, como el estrés, la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, la violencia y el trauma. Estos factores pueden llevar a problemas de salud mental, como trastornos de ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, trastornos del estado de ánimo y otros problemas de salud mental (OMS, 2019). Además, los determinantes sociales, como la pobreza, la discriminación y el desempleo, también pueden tener un impacto significativo en la salud mental de las personas (Comisión de la OMS sobre Determinantes Sociales de la Salud Mental, 2014).

Discusión

Para promover y proteger la salud mental, se han propuesto diversas estrategias y enfoques. La promoción





de la salud mental es un enfoque preventivo que tiene como objetivo mejorar la salud mental de la población en general y prevenir la enfermedad mental (OMS, 2019). La atención médica, la terapia y los medicamentos pueden ser eficaces para tratar problemas de salud mental específicos, como la depresión y la ansiedad (Insel, 2012). Además, se ha enfatizado la importancia de abordar los determinantes sociales de la salud mental y de promover la equidad en la salud mental (Comisión de la OMS sobre Determinantes Sociales de la Salud Mental, 2014).

De igual manera se puede decir que ciertos lugares del mundo denominados como potencias se dan estos procesos mencionados de forma anterior, sin embargo, en Colombia, se ha visto comprometida por muchos factores, incluyendo la violencia, pobreza, desplazamiento forzado y falta de acceso a los servicios de salud mental.

Arboleda (2018) manifiesta que Colombia es un país que ha sufrido décadas de violencia armada y que, como consecuencia, tiene una alta tasa de trastornos mentales relacionados con la violencia. Teniendo en cuenta que este fenómeno no solo afecta a las víctimas directas de los sucesos, sino que también turba la salud mental de gran parte de la sociedad. También existe una relación entre la pobreza y la violencia, ya que la falta de oportunidades y recursos económicos pueden llevar a la delincuencia y al crimen organizado.

Ha tenido un impacto significativo en la salud mental de su población. Según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en 2020 se registraron 19.456 homicidios en el país, lo que representa una tasa de 38,2 por cada 100.000 habitantes (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2021). Estos niveles de violencia pueden tener graves consecuencias en la salud mental de la población. Varios estudios han demostrado una relación directa entre la exposición a la violencia y la salud mental en Colombia. Por ejemplo, un estudio realizado por la Universidad Nacional de Colombia encontró que la exposición a la violencia en la comunidad estaba asociada con mayores niveles de síntomas

depresivos y trastornos de ansiedad en la población (Moreno-Fergusson, et al., 2020).

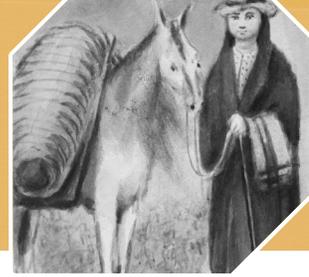
Además, la violencia también puede tener un impacto en la salud mental de las personas que han sido víctimas directas de la misma. Un estudio de la Universidad del Rosario encontró que las personas que habían sido víctimas de violencia sexual tenían mayores niveles de síntomas depresivos y trastornos de estrés postraumático (Garzón-Orjuela, et al., 2020).

No tiene solo un impacto físico en las víctimas, sino que también puede tener consecuencias graves para su bienestar emocional y psicológico, donde la continua exposición repetida a la misma, así como la gravedad de duración, aumentan el riesgo de desarrollar trastornos mentales como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la depresión y ansiedad; convirtiéndose en una situación compleja para las personas ya que puede manifestarse de diferentes maneras, incluyendo flashbacks, pesadillas, ansiedad, evasión de situaciones que recuerden el evento traumático, cambios de humor y comportamiento, generando mayor rigurosidad al tratarlo ya que requiere valoración constante por parte de expertos en salud mental (Campo, Herazo, 2017).

Teniendo en cuenta la problemática anterior vemos como según un estudio realizado en 2020 por la Asociación Colombiana de Psiquiatría reveló que el 40% de los colombianos padecen algún trastorno mental, solo el 2% de la población tiene acceso a servicios de salud mental especializados (Asociación Colombiana de Psiquiatría y Salud Metal, 2020). Situación que deja como manifiesto la dilatación de diferentes procesos en los cuidados y respaldo que recibe la población colombiana en ese sentido dejando síntomas de alarma ya que es menester contar con una atención adecuada de la salud mental para la tratar los trastornos mentales y el bienestar emocional.

Además, la falta de recursos para la atención de la salud mental en Colombia es otro factor importante. El gasto público en salud mental es del 2,2% del presupuesto





total de salud, en comparación con el promedio de América latina que es el 3,2% (Ministerio de Salud y protección social, 2020), esta cifra es significativamente baja en comparación con los estándares internacionales y es probable que contribuya a la falta de acceso a los servicios de salud mental en Colombia.

En respuesta a estos desafíos, el gobierno colombiano ha tomado medidas para mejorar la atención de la salud mental en el país. En 2019, se aprobó la Ley 1978, que establece un marco para la protección de los derechos de las personas con trastornos mentales y garantiza el acceso a los servicios de salud mental. La ley también reconoce el derecho a la inclusión social y laboral de las personas con trastornos mentales y promueve la educación sobre la salud mental en la sociedad (Congreso de Colombia, 2019).

A pesar de que se cuentan con estas leyes destinadas para ir atendiendo estas necesidades, hay que tener presente que la violencia sigue estando marcada y teniendo los mismos efectos al generar daños indirectos en la salud mental, porque se ha generado una pérdida de seres queridos y la desaparición forzada de personas, lo que puede ocasionar un dolor emocional prolongado en los familiares y amigos de las víctimas (Montoya & Uribe-Rodríguez, 2015).

Consideraciones finales:

En conclusión, la violencia en Colombia tiene un impacto negativo en la salud mental de la población, tanto a nivel individual como colectivo. Es necesario abordar este problema de manera integral, no solo mediante la prevención y el tratamiento de la violencia en sí misma, sino también garantizando el acceso a servicios de salud mental adecuados para aquellos que han sido afectados por este fenómeno, para que puedan afrontar las diferentes situaciones que se le puedan presentar.

Tengamos claro el precepto de que la violencia se puede asimilar como la pérdida de algo sagrado y querido para nuestras vidas, y el hecho de saber que no volverá es una situación compleja, es por ello que se ve una

necesidad imperante de generar ese tipo de garantías, porque sin salud mental no hay empleo, tranquilidad, duelo y se seguirá viviendo con resentimientos.

Bibliografía

- Asociación Colombiana de Psiquiatría y Salud Mental. (2020). Encuesta Nacional de Salud Mental 2020. Recuperado de <https://acpsm.org/wp-content/uploads/2020/12/Encuesta-Nacional-de-Salud-Mental-2020.pdf>
- Congreso de Colombia. (2019). Ley 1978 de 2019. Por la cual se establece el marco para la protección de los derechos de las personas con trastornos mentales y se dictan otras disposiciones. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1978-de-2019.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Plan Nacional de Salud Mental 2020-2025. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Plan-Nacional-de-Salud-Mental-2020-2025.pdf>
- Arboleda-Flórez, J. (2018). Salud mental y violencia en Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 47(2), 79-80.
- Campo Arias, A., & Herazo, E. (2017). Impacto de la violencia en la salud mental de las víctimas. *Revista de Salud Pública*, 19(2), 165-166.
- Gómez-Restrepo, C., et al. (2020). Mental health of children and adolescents in Colombia: Systematic review. *Revista de la Facultad de Medicina*, 68(2), 261-269. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n2.75138>
- Moreno-Fergusson, M. E., et al. (2020). Community violence exposure and mental health outcomes in Colombia: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 260, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.029>
- Sánchez-Padilla, E., et al. (2020). Armed conflict, forced displacement and mental health in Colombia: A systematic review. *Revista de Salud Pública*, 22(1), e32-e43. <https://doi.org/10.15446/rsap.V22n1.79646>
- Comisión de la OMS sobre Determinantes Sociales de la Salud Mental. (2014). *La equidad y los determinantes sociales de la salud mental*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.





Universidad
del Tolima

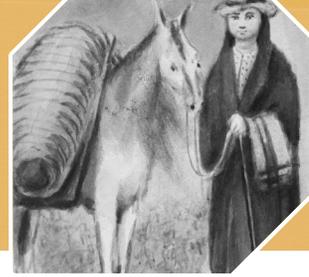
¡Construimos la universidad que soñamos!



ACREDITADA
DE ALTA CALIDAD

REVISTA
Licenso

"La pedagogía de las ciencias sociales en
reflexivos consensos y razonados disensos"



Número 5 2023. Ibagué, Tolima (Colombia) - ISSN: 2711-0915

- Insel, T. R. (2012). Mental disorders as brain disorders: Thomas R. Insel at TEDxCaltech. TEDx Talks. <https://www.youtube.com/watch?v=QHCQcKjT8ng>
- Keyes, C. L., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2164-2172. doi: 10.2105/AJPH.2012.300918
- Montoya, A. L., & Uribe-Rodríguez, A. F. (2015). Pérdida, desaparición forzada y salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(Supl 1), 19-25.

