

Una de cada cuatro personas padece una enfermedad mental a lo largo de su vida. En la gran mayoría de casos, la superará y en otros, si bien la enfermedad perdura, el paciente, con ayuda de familiares, amistades y profesionales, será capaz de afrontar su situación. También puede ser un proceso largo y doloroso, no sólo por la gravedad de su patología, sino por la imagen negativa que la sociedad posee de las personas con enfermedad mental. Gran parte del sufrimiento que padecen estas personas tiene su origen en el rechazo, la marginación y el desprecio social que tienen que soportar, y no en la enfermedad en sí misma.

La percepción social de la enfermedad mental está sesgada por el desconocimiento y la desinformación, e influye en el aislamiento de las personas que la padecen, haciéndoles creer que su enfermedad es una losa demasiado pesada de la que no podrán sobreponerse, y poniendo barreras a su recuperación. Nos referimos al estigma de la enfermedad mental, sustentado en prejuicios y causante de discriminación social, que se debe combatir por injusta, cruel y por no tener base científica.

La estigmatización es casi siempre inconsciente, basada en erróneas concepciones sociales, arraigadas en la percepción colectiva. Por ejemplo, que una persona con esquizofrenia es violenta e impredecible y no podrá nunca trabajar o vivir fuera de una institución ni tener una vida social. Que una persona con depresión es débil de carácter. Que no puede casarse ni tener hijos e hijas. Que la enfermedad mental no tiene esperanza de curación. Que es imposible ayudarle.

Y tiene diversas fuentes. Los vecinos

El estigma de la enfermedad mental

TRIBUNA SANITARIA

DOMINGO DÍAZ DEL PERAL

que se sienten incómodos con estas personas, evitan cruzarse con ellas y desearían que en el edificio no hubiera gente así. Los empleadores que temen que estén siempre de baja y las relegan a funciones de menor responsabilidad. Los periodistas que reflejan las creencias erróneas de la sociedad, como parte de la sociedad que son, y las transmiten en sus informa-

El estigma social, basado en prejuicios y tópicos, impide la total recuperación del enfermo mental y le mantiene aislado en su enfermedad

ciones. También los profesionales socio-sanitarios, incluidos los de salud mental, son fuente para la estigmatización cuando en la consulta ven sólo la patología y no a la persona. E incluso la propia familia, que por causa del estigma siente vergüenza y esconde la enfermedad, la niega y con ello también niega a la persona.

El estigma de la enfermedad mental

viene heredado de siglos de incompreensión, de una mentalidad proclive a *enceerrar al loco* y alejarlo en lugar de ayudarlo desde una perspectiva de salud e integración. Hace ya más de 20 años que se inició la reforma psiquiátrica, se desmantelaron los psiquiátricos y el *loco* pasó a ser un ciudadano. Pero desmantelar el estigma de la conciencia colectiva parece una tarea mucho más difícil. Las barreras de los antiguos manicomios han dejado paso a otros muros, invisibles, que mantienen el aislamiento e impiden la total recuperación de los pacientes, mediante prejuicios y tópicos que los encierran en su enfermedad.

El silencio que rodea a cualquier problema de salud mental forma parte del problema. Las enfermedades mentales están silenciadas, ausentes e invisibles. Están muy cercanas pese a que siguen siendo grandes desconocidas para la sociedad. La realidad es que una de cada cuatro personas padece una enfermedad mental a lo largo de su vida, y eso son muchas personas. Puede ser una amiga, un novio, un padre, una hermana o un compañero de trabajo. El 9% de la población española sufre una enfermedad mental. Estas cifras crecerán, en una tendencia común

en el mundo occidental y con un elevado coste social y económico.

Las autoridades políticas y sanitarias han identificado el estigma como una parte sustancial del problema de las personas con enfermedad mental, en el afrontamiento de su recuperación. Y su erradicación se está convirtiendo en objetivo prioritario de intervención institucional; de la Organización Mundial de la Salud, de la Unión Europea, del Ministerio de Sanidad, que establecen la necesidad de una mejor concienciación de la población respecto a las enfermedades mentales y su posible tratamiento, así como el fomento de la integración de las personas afectadas mediante acciones de sensibilización. “Una de cada cuatro personas padece una enfermedad mental a lo largo de su vida. Reconócelo, la salud mental importa” es el eslogan de una campaña de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Además de las campañas de sensibilización, la atención en la comunidad con servicios sanitarios y sociales de calidad, y sobre todo el contacto directo y en lugares *normales* de vida con las personas afectadas, parecen ser las estrategias más eficaces para luchar contra el estigma. Es necesario que nos cuestionemos la visión que poseemos de la enfermedad mental y nuestras actitudes con quienes la padecen. Tenemos múltiples barreras que superar. También hay mucho que ganar.

Domingo Díaz del Peral pertenece al Grupo de Comunicación de Salud Mental de la Consejería de Salud de Andalucía y firma este artículo junto a los otros miembros: Andrés López Pardo, Gonzalo Fernández Regidor, Pablo García Cubillana, Rafael del Pino, Eulalio Valmisa, Emilio Andrade, Joan Carles March, Águila Bono del Trigo, Ángel Luis Mena Jiménez.