

Acabar con el estigma de la enfermedad

Rafael del Pino López. Coordinador autonómico de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud (SAS)

José Manuel tiene 40 años y hace diez le diagnosticaron trastorno bipolar, una enfermedad mental grave. José Manuel no está loco. Ni mucho menos es violento ni peligroso. Ha estado en una unidad de hospitalización de salud mental, pero no en un manicomio. Sólo los conoce por las películas. Eso sí, a veces siente soledad o miedo, se pone nervioso o no tiene ganas de trabajar. Como cualquier persona. Pero José Manuel tiene que luchar contra todos esos estereotipos que le rodean. Uno de los mayores impedimentos para la recu-

peración de las personas con una enfermedad mental es el estigma social que se crea en torno a ellas. La discriminación real que sienten, especialmente dolorosa en el trabajo, puede convertirse en una carga de sufrimiento mayor que la enfermedad en sí.

Esos mismos prejuicios son los que llevaron a José Manuel a no entender ni aceptar su enfermedad cuando se la diagnosticaron. Quiso esconder una realidad que afecta a una de cada cuatro personas, que no distingue clases sociales y que puede aparecer en cualquier momento. No quería

hablar de su situación, se negó a medicarse y puso sobre sí mismo un manto de silencio y dolor.

José Manuel es simpático, afable y muy trabajador. Con un tratamiento y sin el estrés que le produce embarcarse en más proyectos que los que las horas del día le permitan, es una persona completamente "normal". Gracias a su esfuerzo y al apoyo de profesionales, familiares y amistades ha conseguido afrontar su situación. No sólo eso. Además, trabaja para que otras personas puedan conseguirlo. Hace tres años creó, con otras seis perso-

nas con enfermedad mental, Salud Para la Mente (SAPAME), una asociación granadina que hoy tiene 40 socios y que persigue el bienestar personal y la integración social de este colectivo. Desde este año también es el presidente de la plataforma andaluza de asociaciones de personas con enfermedad mental.

El pasado miércoles fue el Día internacional de la Salud Mental, buen momento para empezar a reflexionar sobre cuál es nuestra visión de la enfermedad mental y de las personas que la padecen y en qué medida podemos conver-

tirnos en solución y no en problema. Según la OMS, una de cada cuatro personas padece alguna enfermedad mental a lo largo de su vida. En España más del 8 por ciento de la población la sufre.

Desde las administraciones públicas la salud mental se está tomando como una prioridad. La Junta de Andalucía ha lanzado *1 de cada 4*, una campaña de sensibilización social para cuestionar la percepción que tenemos de la enfermedad mental y concienciar de que es común, puede afectar a todas las personas por igual y, lo más importante, la recuperación es posible. José Manuel pudo tener diabetes, cardiopatía o cualquier otra enfermedad. Como a uno de cada cuatro, le tocó la enfermedad mental. Él ha sabido afrontarla y entre todos podemos ayudarle a que pueda seguir teniendo una vida plena. A él y a todos quienes la padecen.