



LA PANDEMIA HA CONVERTIDO EL BIENESTAR MENTAL EN UNA NECESIDAD DE SALUD PÚBLICA

Foro Económico Mundial

Escrito por: Julie van Ongevalle¹

Puede consultar la versión original [aquí](#)

- Con el aumento de los síntomas de salud mental durante la pandemia, fomentar el bienestar mental se ha convertido en una responsabilidad social colectiva.
- El diagnóstico temprano y el autocuidado pueden ayudar a controlar la progresión de las enfermedades mentales y reducir los costos de atención médica.
- Un gran cuidado personal significa ampliar la gama de servicios de salud mental disponibles para el público.

Dado que es probable que el impacto psicológico de la pandemia se prolongue durante años, el cuidado personal no es un lujo sino una necesidad de salud pública. Centrarse en el bienestar mental es una responsabilidad social colectiva. A medida que la tercera y cuarta oleadas de COVID-19 aumentan en algunas partes del mundo, los países altamente vacunados están reabriendo con cautela, respirando más libremente, esperanzados en los primeros indicios de que la inoculación mantendrá el virus y las variantes bajo control. Al mirar hacia el futuro, también debemos encontrar soluciones para apoyar y mejorar la salud mental.

Durante la pandemia, casi la mitad de los adultos estadounidenses informaron síntomas de ansiedad o depresión, una cifra que ha sido en gran medida constante, frente a uno de cada 10 que informó estos síntomas de enero a junio de 2019. En Francia, los casos de depresión se duplicaron. Podemos ver problemas de salud mental similares creciendo en todo el mundo. Afecta de manera desproporcionada a los adultos jóvenes, a las personas de color y a los trabajadores esenciales, incluso a las personas sin trastornos de salud mental previos. Los encierros también tienen un acceso limitado a los servicios de salud mental, lo que genera retrasos en la atención. Sin mencionar el estilo de vida de trabajo remoto en el que hemos estado durante más de un año, que a menudo crea la sensación de estar desconectado de los colegas, incluso cuando están conectados tecnológicamente con ellos.

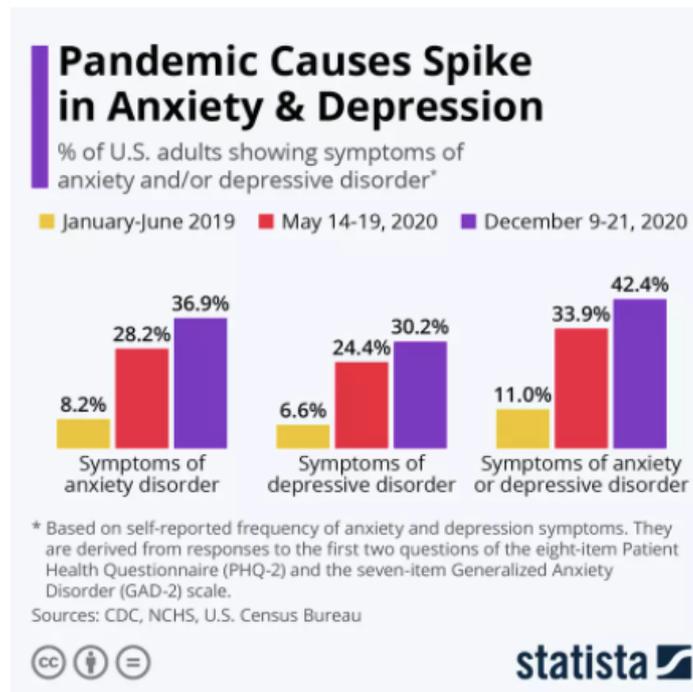
La pandemia ha puesto la salud mental y el bienestar en un enfoque nítido. Es reconfortante ver que muchas iniciativas están duplicando la conciencia sobre la salud mental ahora: la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., La Familia Real del Reino Unido y la Federación Mundial de Autocuidado son solo algunas entre

¹ Vicepresidente ejecutivo, Consumer Healthcare, Sanofi

muchas otras. que la han defendido como una prioridad y han emprendido campañas de servicio público a gran escala para desestigmatizar los síntomas y dar a conocer las soluciones disponibles. Cuidar la salud mental es bueno para las personas y para los sistemas de salud pública en el futuro, ya que la intervención y la prevención tempranas ayudan a mantener a muchas personas fuera de entornos clínicos más onerosos.

El insomnio es un ejemplo que me viene a la mente, una condición que ha crecido más de un 20% estimado desde la pandemia . Al trabajar en estrecha colaboración con las comunidades de atención médica, podemos ayudar a crear conciencia sobre las repercusiones del insomnio en el bienestar físico y mental general. Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a las personas a manejar los problemas del sueño temprano. También existen soluciones no medicinales: por ejemplo, Music Care , un programa de investigación y digital para el cuidado del paciente a través de la música, ha demostrado clínicamente que reduce naturalmente tanto el estado de alerta como la necesidad de sedación entre los pacientes hospitalarios, disminuyendo la frecuencia cardíaca y respiratoria, promoviendo relajación y sueño.

Podemos hacer mucho más con la comunidad de salud mental para mejorar el sueño como solo una pequeña parte de la solución. La pandemia ha impulsado a muchas personas a prestar más atención a su salud con un aumento de la actividad física diaria para algunos, y para otros, una dieta mejorada con más comidas caseras. Sin embargo, sabemos que los buenos hábitos a veces son difíciles de mantener: según un estudio, el 70% de los adultos menores de 40 años dicen que creen que se están cuidando lo suficiente, pero poco más de la mitad de sus médicos y farmacéuticos dicen que sus pacientes no lo están haciendo. suficiente . Podemos cerrar esta brecha con mejores esfuerzos preventivos de bienestar mental y más cuidado personal, áreas que ya habían comenzado a llamar la atención incluso antes de la pandemia.



La pandemia exacerbó los niveles existentes de problemas de salud mental. Imagen: Statista

Más allá de crear conciencia sobre la salud mental, se trata de tomar medidas concretas y, en consecuencia, proporcionar los recursos adecuados y construir un ecosistema de apoyo. Durante la Asamblea Mundial de la Salud en mayo, los funcionarios de la OMS calificaron el empeoramiento de la salud mental en todo el mundo por COVID-19 como un "trauma masivo" y, en consecuencia, adoptaron una decisión que respalda una actualización del Plan de Acción de Salud Mental de la OMS : incluirá foros sobre prevención del suicidio, problemas mentales en el lugar de trabajo salud, cobertura universal de salud, salud mental de los niños, salud mental a lo largo de la vida y la participación de personas con experiencias vividas de afecciones de salud mental.

Más autocuidado también implica un mejor acceso a los servicios de salud para la población en general. Debido a la transformación digital acelerada por la pandemia, las plataformas de Internet se han convertido en palancas clave para el autocuidado empoderado. Allí, las personas pueden obtener más información sobre sus afecciones de salud, incluidas las relacionadas con el bienestar mental, buscar apoyo, evaluar opciones y obtener soluciones. Increíblemente accesibles, poniendo la información literalmente al alcance de su mano, estos nuevos canales brindan a las personas la oportunidad de administrar su salud, hasta el cuidado personal, de una manera más efectiva, sin quitar recursos de la primera línea. El desarrollo de la teleconsulta en medicina, la evolución del click and collect y la entrega a domicilio por parte de las farmacias electrónicas está poniendo al farmacéutico en el centro de la salud de la población, desempeñando cada vez más el papel de consejero de salud. Hoy en día, existe la necesidad de extender estos servicios a las personas que experimentan problemas de salud mental, especialmente cuando es probable que los farmacéuticos sean su primer punto de contacto. Los farmacéuticos

tienen un papel importante que desempeñar si hacemos de la salud mental para todos una realidad global.

Dicho esto, no todo el bienestar mental se puede manejar solo con el cuidado personal; pero múltiples estudios han demostrado que la detección y la intervención profesional temprana evitarán que se produzcan condiciones más graves después de un trauma importante . Las personas pueden ser sus defensores más firmes, y los gobiernos, la industria y los grupos de pacientes pueden desempeñar un papel en el fortalecimiento de la verdadera alfabetización del consumidor en este campo. No solo es importante reconocer los riesgos para la salud mental, sino que también debemos estar en sintonía para identificar los síntomas, tomar pasos valientes para el autocuidado y comprometernos con las soluciones adecuadas. Juntos, podemos resolver los desafíos de salud mental que aún enfrentaremos incluso después de que COVID-19 esté bajo control.