

CERCA de 1.000 millones de personas viven con un trastorno mental, una persona se suicida cada 40 segundos.

Desde el punto de vista de salud pública el área de salud mental es una de las más deatendidas.

El acceso a una atención de salud mental de calidad y asequible era limitado antes de la pandemia y ahora después de la COVID-19 el problema se ha agravado debido a que se han incrementado los casos de enfermedades mentales.

El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos, el miedo y la incertidumbre están generando o agravando los trastornos de salud mental entre la población.

Se ha contabilizado un gran aumento de casos de ansiedad, depresión e insomnio, los cuales también se han relacionado con un incremento de consumo de alcohol y drogas debido a la pandemia. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales.

La demanda de personas que requieren tratamiento para hacer frente a las enfermedades mentales ha aumentado exponencialmente, sin embargo, pocas personas en todo el mundo tienen acceso a servicios de salud mental de calidad.

Algunas recomendaciones que pueden llevarse a cabo para ayudar a mejorar la salud mental son: llevar a cabo una dieta variada y equilibrada, hacer ejercicio moderado,

Incremento del número de casos de enfermedades mentales debido a la pandemia del coronavirus

Cerca de mil millones de personas viven con un trastorno y una persona se suicida cada 40 segundos



La enfermedad mental, un problema creciente.

dormir bien (existe una gran variedad de productos de fitoterapia que pueden ayudar a ello), socializar con amigos (manteniendo siempre la distancia y medidas higiénicas recomendadas), limitar el tiempo de uso de pantallas, pasear por la naturaleza y hacer prácticas como la meditación o el yoga. Todas ellas forman parte de la base para empezar a mejorar la salud mental.

Sin duda alguna, uno de los aspectos que ha puesto en evidencia la pandemia es la necesidad de invertir más en salud mental para cumplir así con la definición de salud: completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad.

Una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general. ●

Laura Puzo Playán

Vocal de Farmacéuticos en Oficina de Farmacia no Titulares

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

