

# Semana europea de la salud mental

Por una estrategia para un bienestar integral de todos

## Efectos de la pandemia en la salud mental

La pandemia de COVID-19 y sus consecuencias están teniendo efectos desastrosos y de gran alcance para las vidas de las personas, su bienestar y sus medios de subsistencia. Ha puesto además a prueba la capacidad de respuesta de cada persona ante situaciones imprevistas y de incertidumbre, lo que supone una presión añadida. Desde la propagación del virus a comienzos de 2020, la salud mental de los europeos en todos los Estados miembros se ha deteriorado drásticamente y se ha triplicado el número de personas que asegura tener algún problema en este aspecto. En unos casos, se trata de problemas nuevos provocados por esta crisis, mientras que en otros se han agravado complicaciones previas. Las restricciones del confinamiento y el aislamiento, la ansiedad por la transmisión del virus, el estrés, la pérdida de relaciones sociales, las incertidumbres y las presiones económicas han afectado a la salud mental. Y se ha agravado la situación por los problemas de acceso a la atención profesional.

En Ciudadanos somos conscientes de que Europa se enfrenta a una segunda pandemia que afecta severamente a la salud mental y que se va extendiendo antes de que hayamos logrado superar la primera, la provocada por la COVID-19. En el mes de octubre de 2020, junto a la Sociedad Española para el Desarrollo y Estudio de la Psicología (SEDEP), lanzamos un informe sobre la situación en España. Tras los primeros meses de pandemia, el resultado de la investigación mostraba que un 30% de la población general ya sufría ansiedad y sintomatología depresiva, el 60% en el caso del personal sanitario.



*Soraya Rodríguez es eurodiputada independiente en la delegación de Ciudadanos en el grupo liberal Renew Europe.*

*Es miembro de la Comisión de Medio Ambiente y Salud Pública (ENVI), de la Eurocámara, entre otras.*

*Ha defendido en el Parlamento Europeo la necesidad imperativa de colocar la salud mental en la recuperación tras la pandemia y que la Comisión Europea presente, cuanto antes, una Estrategia Europea de Salud Mental.*

### Contacto

[soraya.rodriguezramos@europarl.europa.eu](mailto:soraya.rodriguezramos@europarl.europa.eu)

También han resultado especialmente afectados los niños y los jóvenes, que han desarrollado más ansiedad y hostilidad durante las cuarentenas, especialmente los de menor nivel socioeconómico.

Han pasado los meses y ha empeorado el cuadro. De hecho, la incidencia de problemas de salud mental entre las personas de entre 15 y 24 años se ha duplicado en la mayoría de los países europeos durante la pandemia de COVID-19. Los jóvenes han tenido entre un 30 % y un 80 % más probabilidades de sufrir depresión, ansiedad y soledad que los adultos. Además, la pandemia ha tenido un enorme impacto en la salud mental de los jóvenes que sufren exclusión social, contribuyendo a la estigmatización y llevando a una restricción de facto del acceso a asistencia sanitaria.

Durante los meses más críticos en los que nos enfrentábamos a la pandemia de la covid-19, el acceso a la atención y a los tratamientos se vio dificultado por los cierres de los centros de salud mental cuando la demanda sin embargo aumentaba. Si la salud mental ya constituía un grave problema antes de la crisis de la COVID-19 en Europa, ahora es cada vez más urgente tomar medidas para garantizar el bienestar de los ciudadanos y que la salud mental forme parte de la recuperación de la UE, reconociendo que también constituye un factor económico.

Por un lado, por el coste de afrontar estas enfermedades y tratarlas, tanto para el paciente como para sus cuidadores. Por otro, son una de las principales causas de incapacidad laboral de corta y larga duración, así como de baja productividad en el trabajo. Se calcula que antes de la pandemia el coste de estas enfermedades alcanzaba los 600.000 millones de euros.

Siendo esto así, la Comisión Europea no ha adoptado todavía ninguna medida concreta y desde Ciudadanos vemos imprescindible reaccionar. Aunque la Comisión no tiene competencia en materia sanitaria, es de los Estados, sí puede lanzar una estrategia de salud mental para la Unión, tal y como también ha reivindicado el Parlamento Europeo. Es el momento de extraer lecciones de la pandemia por COVID-19 y trabajar para mejorar la salud mental de los europeos.



## 10 medidas por el bienestar emocional en Europa

### 1. La salud mental como prioridad política

Es hora de que la salud mental y el bienestar tengan una mayor prioridad en el debate político y en las agendas europeas de política sanitaria y social. Un enfoque horizontal que compartan todos los Estados miembros, de forma coherente y coordinada, que impregne todas las acciones políticas: empleo, educación, migración, asuntos sociales, medio ambiente, etc.

### 2. Estrategia europea de Salud mental

La Unión Europea y sus Estados miembros disponen ya de una variedad de instrumentos que podrían utilizarse para hacer frente a los retos y obstáculos a los que se enfrentan los ciudadanos europeos y que repercuten en su salud mental. Iniciativas e instrumentos como el ciclo del Semestre Europeo, la Garantía Infantil, el pilar europeo de derechos sociales y su plan de acción, diversos flujos de financiación son solo algunos ejemplos de herramientas en las que la salud mental debe integrarse mejor e integrarse para maximizar el impacto. Sin embargo, la Unión Europea (UE) no dispone actualmente de un plan de acción dedicado a la salud mental para garantizar dicha integración. Como complemento de lo anterior, la UE debe aprobar una estrategia específica de salud mental, que asegure una inversión adecuada en prevención y tratamiento, impulse la legislación necesaria, reduzca las desigualdades entre países, establezca indicadores de referencia para Europa, y que cuente con las personas afectadas y sus familias en las nuevas políticas de salud mental.



**3. La juventud: un colectivo prioritario** En este marco, abordar la salud mental de los jóvenes es fundamental, ya que alrededor de la mitad de los problemas de salud mental que afectan a las personas en su edad adulta tienen su origen durante o antes de la adolescencia. Asegurar la

asequibilidad y accesibilidad de servicios de salud mental para los jóvenes es urgente, e invertir en un apoyo adaptado a las necesidades específicas de la persona a lo largo de todo el ciclo de vida redundará en beneficios para toda la sociedad a largo plazo. Adicionalmente, en el marco del enfoque integral de la salud mental que defendemos, solicitamos que se incremente la concienciación sobre la salud mental en los planes de estudios escolares. Por último, no podremos hacer política para los jóvenes sin los jóvenes. Por ello pedimos a la Comisión que implique activamente a la juventud en las decisiones sobre su salud mental, reconociendo el papel esencial de las organizaciones juveniles, desarrollando o apoyando campañas globales de sensibilización contra el estigma y garantizando la existencia de mecanismos adecuados y estructurados para implicar de manera significativa y continua a los jóvenes en la elaboración de políticas y en la toma de decisiones, especialmente a aquellos que se encuentran en situaciones de exclusión social.

#### **4. Una gran encuesta sobre la salud mental en Europa con Eurostat**

Para abordar esta crisis de salud pública, es imprescindible disponer antes de datos actualizados, realistas y segregados a nivel de la Unión para plantear soluciones eficientes, pero ya antes de la pandemia había una gran carencia de información para obtener una imagen completa de la salud mental y el bienestar en Europa. Es necesario que Eurostat aborde una gran evaluación de los efectos de la pandemia en la salud mental de los europeos desglosada por grupos de población y con especial atención a los profesionales sanitarios y de primera línea de lucha contra al COVID19. De este modo estaremos en condiciones de sacar conclusiones para desarrollar programas de salud mental mejores y preparar a Europa para futuras pandemias o catástrofes. En general, necesitamos mayor coordinación en la recogida de datos desglosados sobre salud mental.

#### **5. Refuerzo de los servicios de salud mental**

En lo más duro de la pandemia y mientras crecían los problemas psicosociales de los europeos, los servicios de salud mental se interrumpieron. Deben ser considerados por tanto servicios esenciales. Es necesario que estén preparados para adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes y atender a todas las personas con independencia de su situación económica. Para ello, la Unión debe garantizar el acceso universal, no discriminatorio y equitativo a los servicios de salud mental y atender especialmente a las personas de edad avanzada, para evitar su soledad y aislamiento. Asimismo, necesitamos proporcionar a los trabajadores sociales, sanitarios y educativos las capacidades y los recursos necesarios para reconocer los factores de riesgo para la salud mental, prestar apoyo básico y derivar a los servicios de salud mental cuando sea necesario, pero también coordinar mejor los distintos servicios a través de un enfoque integrado y priorizar la prestación de servicios basados en la comunidad.

#### **6. Respuesta ante las emergencias**

La Unión tiene que integrar la atención en salud mental en la respuesta y preparación integral ante emergencias. Sería conveniente incluir a profesionales de la salud mental en los

organismos y planes nacionales que se crean ante situaciones críticas, que ofrezcan su experiencia y conocimientos para que la salud mental forme parte de la estrategia y las soluciones. También hay que facilitar el acceso a una asistencia psicológica virtual y remota durante las emergencias si no es posible un servicio presencial.

#### **7. Soluciones digitales I+D para la atención remota: las plataformas digitales y la telemedicina**

El apoyo, diagnóstico y el tratamiento para la salud mental ha sufrido graves alteraciones por la pandemia y el acceso a ellos se ha visto muy restringido. La Unión Europea debería respaldar la investigación y la innovación en este terreno, ampliando e integrando soluciones digitales como la atención remota, la telemedicina (líneas de atención, consultas en línea), para que estas complementen los sistemas de salud nacionales. En paralelo, es fundamental que la Unión mejore el conocimiento de la disponibilidad de herramientas digitales preventivas, que ya están a disposición, en especial en el caso de los jóvenes.

#### **8. Sin discriminación. Contra el estigma.**

Los problemas de salud mental y el estigma asociado, incluso dentro del sistema de salud y entre los profesionales sanitarios, se ha identificado como un importante obstáculo para el tratamiento y la recuperación. Hay que hacer frente a este estigma que deriva en discriminación mediante una campaña en toda la Unión para sensibilizar sobre la salud mental, eliminar clichés y estigmas, fomentar el diálogo.



## **9. Salud mental ante los nuevos modelos de trabajo**

Los lugares de trabajo ofrecen una gran oportunidad para mejorar la salud mental de los europeos y prevenir enfermedades, mediante la promoción de entornos positivos y cuidando el desarrollo de la digitalización, que tiene grandes ventajas al mismo tiempo que puede suponer una amenaza para el bienestar y el equilibrio entre trabajo y vida privada. Se logrará además evitar una carga económica asociada a pérdida de productividad, absentismo y bajas laborales, que tienen un peso elevado en el PIB .

## **10.2023, Año Europeo de Salud Mental**

Pedimos a la Comisión Europea la declaración de 2023 como 'Año europeo de la salud mental', una forma de reconocer el deterioro cada vez mayor de la salud mental de los europeos, de concienciar sobre estas enfermedades, de luchar contra los estigmas que arrastran estas enfermedades. Necesitamos recuperar la economía y la salud, pero no habrá salud si no hay también salud mental.