

Salud Mental España, en la jornada 'La pandemia silenciosa'

La necesidad de prevención y de educación emocional en la infancia, claves

Redacción
Teruel

Hace unos días se celebró el encuentro *Salud Mental: la pandemia silenciosa*, organizado por El Español, Invertia y AXA, moderado por José Andrés Gómez, redactor jefe de Ciencia y Salud. En el debate participaron Nel González Zapico, presidente de la Confederación Salud Mental España, de la que Asapme Teruel forma parte; Ángela Milla, directora de Salud y Bienestar de AXA Seguros España; Inés Sabanés Nadal, miembro del Congreso de los Diputados de España por Mas País-Equo; y Javier Urrea Portillo, psicólogo y escritor.

El cantante Rayden intervino de manera virtual al inicio de la jornada y contó que él mismo tuvo un problema de salud mental y cómo gracias a la terapia pudo conocer herramientas que le sirvieron de ayuda. Además, lanzó el mensaje de que “poder hablar de salud mental con normalidad es el principio de todas las victorias”.

Nel González, diferenció dos niveles clave para la salud mental, de un lado la actitud, y del otro la cultura social: “estamos hablando de salud mental y no estamos hablando de bienestar, y el bienestar es la razón primera que, cuando se daña, puede dañar a la salud mental”, señaló. “El bienestar tiene mucho que ver con la econo-



Inés Sabanés, Ángela Milla, José Andrés Gómez, Nel González Zapico y Javier Urrea

mía, con la participación, con la integración social...”, dijo, y alertó de que “caminamos hacia la deshumanización social”.

Además, quiso denunciar la falta de recursos para la atención como otro de los grandes déficits para la salud mental de la población.

“Lo que nos pasa tiene que ver con nuestro modo de vida, nuestra forma de organizar el tiempo, con las exigencias, etc.”, manifestó Inés Sabanés. “Hay condicionantes sociales a los que toca dar respuesta a la política”.

Por su parte, Javier Urrea puso sobre la mesa la idea de la “precarización de la existencia”, y otros

factores que considera desencadenantes, como el desempleo o los problemas que se dan en la infancia, indicando que “antes de la pandemia ya estábamos desbordados”. Para Ángela Milla, la incertidumbre, el preguntarse “qué me va a pasar”, también es algo a tener en cuenta, en particular tras la irrupción de la pandemia del covid-19.

El presidente de la Confederación Salud Mental España reclamó que la salud mental sea una “prioridad en la agenda política”, ya que “la atención a la salud mental es un derecho humano y social”.

“Hace falta mucha inversión, no gasto”, recalcó, “todo euro que

se gaste en salud mental es una inversión a futuro”.

La mesa de debate coincidió en dos pilares fundamentales: la necesidad de prevención y de concentrar mayores esfuerzos en la educación emocional desde la infancia. Nel González consideró que la promoción de la salud mental también debe ser una labor de Estado y que “debemos hacer pedagogía con la población en general”. Asimismo, recordó que desde Salud Mental España se lleva años reclamando la implantación de una asignatura de educación emocional en las aulas que promueva el “autoconocimiento” y que deje traslucir el concepto de

que “la vida puede ser cruda en un momento dado”.

También se trató el tema del estigma y de las barreras que encontramos las personas a la hora de pedir ayuda. A este respecto, Nel González recordó que el estigma a la salud mental siempre ha existido. “Hay cambio generacional, pasan los siglos y sigue existiendo el mismo estigma”, señaló. Y recomendó “recurrir cada vez más al testimonio en primera persona” como fórmula para ir debilitándolo.

En la parte final del coloquio, el presidente de la Confederación Salud Mental España aprovechó para celebrar el anuncio de la puesta en marcha del teléfono de atención a la conducta suicida “que todavía no está operativo”, aclaró. Un gran instrumento que, según afirmó, “en países como Finlandia supuso la reducción de los suicidios consumados en un 38%”.

Valoración de Asapme Teruel

Desde Asapme Teruel valoran de forma muy positiva que se celebren jornadas de este tipo, centradas sobre todo en la prevención y en la eliminación del estigma todavía existente en torno a los problemas de salud mental. “Toda ocasión para hablar sobre salud mental, todo momento para sensibilizar y normalizar deben ser, desde nuestro punto de vista, aprovechados al máximo. Es importante no caer en el olvido, reivindicar el hecho de recibir los recursos que necesitamos y merecemos y, para ello, es imprescindible sacar a la luz y charlar con naturaleza de lo que supone sufrir una enfermedad mental y de todos los factores que pueden afectarnos”, comentan desde la asociación.

Redacción
Teruel

Plena Inclusión organizó un encuentro online para explicar las implicaciones de la nueva definición de discapacidad intelectual, que ha sido revisada por duodécima vez. En el encuentro participaron Enrique Galván, director de Plena Inclusión, y Miguel Ángel Verdugo, catedrático de Psicología de la Discapacidad en la Universidad de Salamanca y director del Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (Inico).

Los avances en la conceptualización de la discapacidad intelectual se basan en las propuestas de la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD) que, desde su creación en 1876, difunde información y guías de buenas prácticas para mejorar la comprensión, definición, diagnóstico, clasificación y planificación de apoyos individualizados en el campo de la

La discapacidad intelectual tiene una nueva definición

Plena Inclusión organiza un encuentro explicativo

discapacidad intelectual. A partir de ahora, la discapacidad intelectual se entiende como “una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo, que abarca muchas habilidades sociales y prácticas cotidianas. Esta discapacidad se origina antes de los 22 años”, según la AAIDD.

El funcionamiento intelectual se refiere a la “capacidad mental general, como el aprendizaje, el razonamiento, la resolución de problemas, etc”. Mientras que el comportamiento adaptativo “es el

conjunto de habilidades conceptuales, sociales y prácticas que las personas aprenden y realizan en su vida cotidiana”.

El cambio en la definición es muy importante para las propias personas con discapacidad intelectual, sus familias y las personas que les apoyan, porque cambia la forma de entender la discapacidad intelectual, la forma de apoyar a las personas y las ayudas que se les ofrecen. En resumen, la definición cambia para ayudar a mejorar la manera en la que se hacen las cosas en el ámbito de la discapacidad intelectual.

De este modo, la definición no se basa tanto en las dificultades de las personas sino en cómo apoyarlas. Además, incluye más dimensiones: la capacidad de adaptación de la persona a los cambios, su salud o su nivel de participación y su contexto. La AAIDD enfatiza que “se deben tener en cuenta factores adicionales, como el entorno comunitario y la cultura del individuo. Los profesionales también deben considerar la diversidad lingüística y las diferencias culturales en la forma en que las personas se comunican, se mueven y se comportan”.

El objetivo es diseñar y desarrollar sistemas de apoyos, que deben ser, en primer lugar, centrados en la persona; es decir, pensados para ella y contando con su opinión. También deben ser globales, coordinados, orientados a resultados, que sirvan para que la persona con discapacidad pueda tomar decisiones y basados en la evidencia. “Las evaluaciones también deben asumir que las limitaciones en los individuos a menudo coexisten con las fortalezas, y que el nivel de vida de una persona mejorará si se brindan los apoyos personalizados apropiados durante un periodo sostenido”, resume la AAIDD.

Por otro lado, los apoyos deben ser tanto genéricos como especializados.

La edad ha cambiado en la definición, aumentando de los 18 años a los 22 años, debido a que numerosos estudios certifican que el desarrollo va más allá de los 18 años.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

