

Una de cada cuatro personas experimentará un trastorno de salud mental en AL

Una de cada cuatro personas en América Latina y el Caribe experimentará un trastorno de salud mental a lo largo de su vida. La ansiedad y la depresión en sus habitantes supera los promedios mundiales, indica un nuevo estudio del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

El informe, titulado “Fuertes por fuera, luchando por dentro”, resalta que el deterioro de la salud mental en América Latina y el Caribe, dejó de ser un tema tabú y se convirtió en un problema de salud pública en la región.

Los datos del PNUD

- En el año 2021, 7,3 % de la población de la región tenía un trastorno de ansiedad, en comparación con 6.4 % en los países de la Oede (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, naciones industrializadas) y 4,7 % a nivel mundial.
- Hace dos décadas, América Latina y el Caribe y los países de la Oede presentaban una prevalencia similar (alrededor de 5,5 %), pero la brecha ha ido aumentando.
- La depresión también ha crecido, pasando de 3,5 % en el año 2000 a 4,4 % en 2021, aunque todavía está ligeramente por debajo del nivel de la Oede (5,1 %).
- La ansiedad y la depresión son 1,8 veces más comunes en mujeres que en hombres: nueve vs. cinco por ciento en ansiedad, y seis vs. tres por ciento en depresión.
- Las tasas de suicidio masculino en América Latina y el Caribe son significativamente más altas que las femeninas, lo que sugiere que muchos hombres están atravesando dificultades en silencio debido al estigma alrededor de expresar emociones.



Fuente: Cálculos del PNUD basados en el Estudio de la Carga Mundial de Morbilidad (GBD) 2021, Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME, 2024).

Cuáles son las causas

- La pandemia covid-19 aceleró esta crisis. Los confinamientos, la incertidumbre económica y el miedo al contagio se sumaron a presiones ya existentes.
- Una conectividad digital constante “que desdibuja los límites entre el trabajo y el descanso, al tiempo que abre la puerta al ciberacoso y la comparación social”.
- Una fragmentación social que debilita los lazos comunitarios y aísla a las personas, y un clima cambiante que genera estrés emocional y económico.
- La rápida adopción de los teléfonos inteligentes y la normalización del uso de redes sociales han agravado la situación, especialmente entre jóvenes.
- El uso excesivo de pantallas se ha relacionado con alteraciones en patrones del sueño y una mayor vulnerabilidad a trastornos del estado de ánimo en adolescentes.

Qué pasa con la atención médica

- Los servicios de salud mental son escasos en toda la región, y su asequibilidad sigue siendo un reto.
- Baja disponibilidad de especialistas: en promedio, América Latina y el Caribe tiene 3,4 psiquiatras por cada 100.000 personas, muy por debajo de la media de más de 18 en los países de la Oede.
- Las comunidades rurales y desatendidas enfrentan limitaciones aún mayores. Incluso cuando se logra un diagnóstico, el acceso al tratamiento no está garantizado.
- Las interrupciones en las cadenas de suministro de medicamentos psicotrópicos a menudo impiden una atención continua y de calidad.
- La mayoría de los países de la región asignan menos de tres por ciento de sus presupuestos nacionales de Salud a la salud mental.

Recomendaciones

- Aumentar la inversión e integrar la atención en salud mental en los servicios de atención primaria, especialmente para las personas en zonas rurales o marginadas.
- Apoyarse en la tecnología. Usar plataformas digitales de terapia en línea, las redes de apoyo y aplicaciones móviles pueden complementar los tratamientos tradicionales.

- Integrar servicios de salud mental en las escuelas y espacios comunitarios como una forma de reducir el estigma y la sensación de exclusión.
- Mejorar la recolección y reporte de datos en la región que permitan formular políticas eficaces.

En resumen

Los problemas de salud mental en la región han ido en aumento, no así la inversión de los gobiernos en servicios de atención médica; a esto se suma la ausencia de datos actualizados que permitan ver la dimensión del problema.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo sugiere aumentar la inversión en programas de atención y advierte cómo la salud mental puede tener implicaciones para la vida democrática: la depresión, dice, puede distorsionar la percepción de la realidad, influyendo potencialmente en las decisiones electorales y el ámbito político.

“Estos impactos de gran alcance señalan que apoyar el bienestar mental no es solo una cuestión de cuidado, sino un elemento central para ampliar las libertades y construir sociedades resilientes”, concluye.

Con información del PNUD/IPS