CONTENIDO

[Antecedentes 1](#_Toc437446904)

[Definición del problema 3](#_Toc437446905)

[Obtención de información. 4](#_Toc437446906)

[Construcción de alternativas 7](#_Toc437446907)

[Selección de criterios 11](#_Toc437446908)

[Bibliografia: 12](#_Toc437446909)

# ANTECEDENTES

La depresión no es una moda, constituye un severo problema de salud pública que hoy por hoy afecta entre 12 y 20% a personas adultas, es decir, entre 18 y 65 años. Autoestima baja, estrés crónico, problemas económicos, salario menor, falta de una pareja o un trabajo insatisfactorio son algunas de las razones de la larga lista en la que impera la ansiedad y tristeza extrema.

Actualmente, según el estudio ‘Costo Social de los Trastornos Mentales’ de Pro Voz Salud Mental, -un grupo de asociaciones no gubernamentales- realizado a 4,048 trabajadores del sector salud durante dos años, arroja que las mujeres sufren casi el doble de depresión (14.4%), en comparación con los hombres (8.9%). También, las personas que han sufrido depresión mayor alguna vez en su vida, la presentan por periodos mayores a dos semanas, en una edad aproximada de 24 años, con síntomas como estado de ánimo triste o irritable, sin interés alguno, aumento o disminución de apetito, insomnio o hipersomnio (cuando se duerme de más), sensación de debilidad física, sentirse inútil o culpable y pensamientos de suicidio, entre otros.

La parte más peligrosa de la depresión se da cuando se abre una puerta hacia el vacío. La depresión es una de las causas más frecuentes de suicidio y pocas personas logran identificar las etapas de este trastorno emocional.

La Organización Mundial de la Salud OMS, establece que a diario se registran 3 mil intentos de suicidios, y aunque en México aún no hay estadísticas claras, la Secretaría de Salud estima que cada año hay hasta 14 mil intentos, sin considerar a los consumados.

Uno de cada 10 intentos es concluido, lo que coloca a México en el noveno país de muertes auto infligidas, de una lista de 53 aproximadamente. Según la OMS, sólo un escaso número de suicidios se producen sin aviso. La mayoría de los suicidas dan avisos evidentes de sus intenciones. Por consiguiente, deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión.

En la última estadística de INEGI: Estadística de suicidios de los Estados Unidos mexicanos 2009, quedó asentado que en nuestro país se suicidaron 5,190 personas, 4201 eran varones y 989 mujeres. La mayoría prefirió el mes de mayo, la minoría, febrero.

Del total de personas que se quitaron la vida, 2,197 fueron solteros y 1,978 casados. Muchísimos decesos fueron en sus propias viviendas, pero también hubo suicidios en escuelas, calles e instituciones. El medio más utilizado para quitarse la vida es el ahorcamiento con casi 4 mil, siguiéndole los métodos de dispararse con un arma larga y el envenenamiento, aunque también hubo quienes preferían saltar de un edificio o arrojarse a un vehículo.

Adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, ocupan el primer lugar en sectores vulnerables, en segundo lugar se ubican personas adultas y en tercero adultos mayores, sin embargo se ha detectado un incremento en niños menores de 10 años.

El suicidio es la única muerte que puede ser prevenida. No se pueden prevenir todos los suicidios, pero sí la mayoría. La OMS propone tomar varias medidas para reducir el riesgo:

* reducir el acceso a los medios para suicidarse (pesticidas, medicamentos, armas de fuego, etc.);
* tratar a las personas con trastornos mentales, y en particular a quienes padecen depresión, alcoholismo o esquizofrenia;
* seguimiento de los pacientes que han cometido intentos de suicidio.

El suicidio no solo acaba con la vida de una persona, atenta contra la salud mental y emocional de todo su entorno que no pudo hacer nada para evitarla y se quedó conjugando de por vida el verbo “hubiera”.

# DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Debe evitarse suicidio infantil, niños sicarios y desintegración social. Atendiendo la salud mental de los mexicanos.

# OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN.

Porque al año mueren por suicidio alrededor de un millón de personas, cada día hay en promedio casi 3 mil personas que ponen fin a su vida; al menos 20  intentan suicidarse por cada una que lo consigue y se afectan al menos 6 personas cercanas. Con el patrocinio de la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), la OMS y sus colaboradores preconizan una terapia adecuada y medida de seguimiento para quienes han intentado suicidarse, junto con un tratamiento preventivo del suicidio por parte de los medios.

Desamor, problemas familiares y económicos; llevan a jóvenes entre 12 y 24 años de edad a quitarse la vida. El suicidio es la segunda causa de muerte en México.

Datos oficiales revelan que en México la tasa de suicidas aumentó considerablemente un 50% en lo que va del 2011, por lo que se clasifico como la segunda causa de muerte. El Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía registro en el 2009, 60 suicidios 10 a 14 años; 9 suicidios, 15 a 25 años; 51 suicidios. Mientras que en el 2010 fueron 84 en las mismas edades, por lo que el índice del aumento anual es del 7.69 por ciento.

En el año 2012, a nivel nacional, los suicidios en México llegaron a ser 5,190 en la última estadística: 4201 varones y 989 mujeres. La mayoría prefirió el mes de mayo, la minoría, febrero; a la gran mayoría le realizaron necropsia, a menos de 300 no le hicieron estudios (por lo cual hay muchos datos "no específicos" en todas las estadísticas).

Cada 24 horas fallecen alrededor de 16 personas jóvenes por suicidio, y las autoridades sanitarias estiman que este problema puede rebasar a la mortalidad por diabetes.

Las mujeres optan por las pastillas o corte, que no son tan letales, en cambio los hombres lo logran prácticamente a la primera.

En su conferencia, “La prevención del suicidio infantil”, Luis Eduardo Baltazar Arias, de la Universidad de Guadalajara, afirmó que en 2012 ocurrieron en Jalisco 56 suicidios de menores de 17 años, de los cuales 21 eran mujeres y 35 varones; en 2103 fueron 13 niñas y 37 jóvenes; en 2014, 17 mujeres y 34 niños se quitaron la vida, y en 2015, 10 mujeres y 15 hombres. Advirtió que para la primera quincena de mayo la cifra podría ser superior a la de todo el año pasado.

Por ello, destacó la importancia de prestar atención a los menores desde el ámbito familiar, para que no sean partícipes de discusiones de los padres, y no se sientan culpables de los problemas entre ellos; apoyarlos cuando enfrenten conflictos escolares, escucharles y expresarles el afecto de su entorno para evitar trastornos psicológicos que les orillen a atentar contra su vida.

Olivia Pilar Ruiz García, del Colegio Mexicano de Psicología Forense (Compsifo), informó que, de acuerdo con el Censo de Seguridad Pública y Sistema Penitenciario 2013, en México hubo 10 mil 583 casos de adolescentes internados por conflictos con la ley; en el D.F. fueron dos mil 16; en Nuevo León mil 151 y en Sonora mil 46. De los adolescentes detenidos en el Distrito Federal, mil 693 delinquieron por primera vez, y 323 (16 por ciento) eran reincidentes.

En su ponencia “Adolescentes en conflicto con la Ley”, insistió en la importancia de la prevención y propuso generar redes interdisciplinarias desde la escuela. “Cuando veamos focos rojos no debe bastarnos con suspender, expulsar o pasar la bolita”, es necesario impulsar medidas de atención para evitar que los jóvenes lleguen a la detención y, en su caso, darles seguimiento después de que cumplan la sentencia.

Al abordar el tema “Adultos mayores, familia vs abandono” Zarina Ramírez Del Prado Altamirano indicó que actualmente existen en México 10.5 millones de personas mayores de 60 años; se estima que habrán 15.6 millones en 2020 y 41 millones al 2050.

Dijo que el maltrato que enfrenta este sector va desde el físico y psicológico, hasta el económico y lo ejercen, principalmente, los hijos en 36 por ciento de los casos; 11 por ciento, la pareja, 10 por ciento los nietos y 17.4 personas ajenas a la familia.

Estas situaciones pueden provocar depresión, por lo que propuso apoyar emocionalmente a los adultos mayores para mejorar sus relaciones familiares, buscar redes sociales, generar expectativas de vida que les permitan hacer planes para después del retiro, así como crearles oportunidades de trabajo con prestaciones, salarios y horarios adecuados.

José de Jesús Gutiérrez Rodríguez, de la Universidad de Guadalajara, afirmó que la Organización Mundial de la Salud ha recomendado que los países inviertan 10 por ciento del presupuesto en salud a esta cuestión.

Refirió que, de acuerdo con datos de la Dirección General de Atención Psiquiátrica de Hospitales Federales de Psiquiatría de la Secretaría de Salud, uno de cada tres mexicanos sufre o tendrá un trastorno psicológico en el transcurso de su vida.

Afirmó que hay un rezago muy grande en la atención de estos padecimientos en las instituciones de salud pública. “Resolverlo requiere al menos 20 años y seis mil psiquiatras más, además de presupuesto y un cambio en la atención del paciente”.

# CONSTRUCCIÓN DE ALTERNATIVAS

Es por toda esta información que urge legislar e impulsar una política pública en la que participen los tres órdenes de gobierno, los poderes Legislativo y Ejecutivo, así como educadores y organizaciones civiles, para atender la salud mental en México.

El diputado Roberto Jiménez del Ángel (NA) clausuró las Jornadas de Salud Mental, donde se concluyó que es necesario destinar más recursos en la materia, ya que actualmente el dos por ciento del presupuesto total de salud es para la atención de los trastornos psicológicos y psiquiátricos.

Durante el último día de trabajos de las jornadas, se planteó elaborar una ley general que reconozca plenamente el derecho a la salud mental, privilegiando la prevención de dichos padecimientos.

Para la elaboración de la norma, coincidió con los participantes en instalar mesas de trabajo en las que intervengan instituciones y organizaciones civiles y de profesionales; la nueva legislación, que se dejará para la próxima Legislatura, deberá incorporar la atención de grupos sociales vulnerables e impulsar un plan de salud mental.

Asimismo, generar Normas Oficiales Mexicanas sobre las diversas funciones profesionales en este campo de la salud, a fin de garantizar la calidad, congruencia ética y la preservación de la integridad física y mental de los pacientes.

Juan Fernando González Porras, de la Federación Mexicana de Psicología, señaló que el país enfrenta una transformación sociopolítica en la que el estado de bienestar ha cambiado y provocado que no haya estabilidad social.

Expresó que la sociedad está muy tensionada y conflictuada por el gran índice de violencia. “Vivimos en un estado de zozobra, lo vemos en redes sociales y en las noticias”, indicó.

“Hay una grave desintegración del tejido social, dijo, y puede empeorar, lo cual es preocupante”!. Se requiere un mayor acompañamiento y sensibilización de los órganos de gobierno para atender a las víctimas del delito y evitar los suicidios y los casos de niños sicarios. Además, impulsar la formación clínica de profesionistas “para ver qué está pasando y frenar la desintegración social”.

Ante el incremento de los trastornos psicológicos y psiquiátricos en México, y para fortalecer su atención y prevención, urge actualizar la Ley General de Salud y diseñar políticas públicas que garanticen una respuesta a esta problemática, apuntó Jiménez del Ángel, y sostuvo que prevalece “un vacío legislativo” que ahonda el atraso en el cuidado de los enfermos.

Consideró que en las escuelas debería existir una asignatura de higiene mental, con la que los maestros podrían detectar problemas emocionales o físicos que desemboquen en padecimientos mentales, porque pasa mucho tiempo en identificar una enfermedad de esta índole y no se hace un diagnóstico oportuno ni adecuado.

Estos males están contemplados en la Ley General de Salud; sin embargo, subrayó, “no han sido tratados como debiera ser, no ha habido la inversión ni la infraestructura necesarias, por lo que se requiere hacer un esfuerzo mayúsculo para revisar el marco jurídico y actualizarlo a las condiciones sociales que se viven”. Son pocos los estados que han avanzado en el tema, puntualizó.

Indicó que los trastornos mentales son un riesgo y “todos estamos propensos a padecerlos”, por lo que se pronunció por impulsar un cambio cultural para aceptar la ayuda de un psicólogo o un psiquiatra.

“Estos profesionistas deberían estar incluidos en el organigrama de las escuelas, ya que las patologías sociales que vivimos actualmente, a través de violencia, todos los días, son actos de lastiman a todos y son un grito desesperado de la sociedad que urge a resolver”, enfatizó.

Sin embargo, apuntó, esta situación representa “una oportunidad, un SOS para dar respuesta a esta problemática y al reclamo ciudadano, porque México aporta mucho a la investigación a nivel mundial, pero en su aplicación hacemos y tenemos muy poco”.

Al participar, el doctor Héctor Armando Murguía Guitrón, del Colegio de Profesionales de la Psicología del Estado de Jalisco, indicó que la salud mental constituye un serio problema que no ha sido correctamente abordado, pues el marco normativo no contempla los elementos para atenderla, como disponibilidad, accesibilidad, calidad, consentimiento informado y tutela especializada.

En su presentación “El Derecho a la Salud Mental, ¿exigencia o justicia?”, Murguía Guitrón propuso un modelo de atención sustentado en el respeto a los derechos humanos del paciente, sin estigmas ni discriminación, que integre programas de promoción y prevención, estandarizar procesos de cuidado y fortalecer el financiamiento de estos servicios.

Además, fomentar la investigación y la especialización de profesionales en la materia, pues actualmente sólo 5 por ciento de la población tiene psicólogo; no hay actividades de promoción a la salud mental y prevención de trastornos de conductas; son pocos los programas de atención a personas con discapacidad mental, para que accedan a un trabajo remunerado con prestaciones sociales.

Mencionó que el presupuesto destinado a este rubro está por debajo de la media internacional, que es de 3.5 por ciento; además, su distribución es inadecuada, porque el 80 por ciento de los recursos se canalizan al mantenimiento de hospitales.

Enseguida, Miguel Ángel Castillo, presidente del Colegio Mexicano de Psicología Forense, en su ponencia “Juventud al borde del Abismo”, indicó que el modelo económico actual impone factores excluyentes en lo laboral y educativo a esta población, aumentando la pobreza y la marginación.

Todo ello tiene efectos devastadores relacionados con frustración, depresión, ansiedad, inseguridad, incertidumbre y sentimientos de culpa, como respuesta a la negación de sus aspiraciones; además de que se genera un problema de integración social y discriminación.

Además, ataca la autoestima y la estructura de la personalidad de los jóvenes, lo cual incrementa la agresión en sus relaciones familiares “y los lleva a tocar y a abrir puertas falsas, como el consumo de alcohol, drogas, suicidio, prácticas autodestructivas y trastornos psicosomáticos”.

Aseguró que quienes se enfrentan a la exclusión realizan actividades que los destruyen y los llevan a una muerte social muy lenta; se agrupan en culturas, con lenguaje, rituales, formas de vestir e interactuar específicas, para expresar su visión del mundo y la vida, sin responder forzosamente a las exigencias sociales.

“Ellos deben ser factor de cambio, transformadores, intervenir en los procesos, pero muchas veces la respuesta que tienen cuando alzan la voz para expresar sus demandas es la represión”, enfatizó.

# SELECCIÓN DE CRITERIOS

* Legislar e impulsar una política pública en la que participen los tres órdenes de gobierno, los poderes Legislativo y Ejecutivo, así como educadores y organizaciones civiles, para atender la salud mental en México.
* Destinar más recursos en la materia, ya que actualmente el dos por ciento del presupuesto total de salud es para la atención de los trastornos psicológicos y psiquiátricos.
* Elaborar una ley general que reconozca plenamente el derecho a la salud mental, privilegiando la prevención de dichos padecimientos.
* Atención de grupos sociales vulnerables e impulsar un plan de salud mental.
* Urge actualizar la Ley General de Salud y diseñar políticas públicas que garanticen una respuesta a esta problemática, apuntó Jiménez del Ángel, y sostuvo que prevalece “un vacío legislativo” que ahonda el atraso en el cuidado de los enfermos.

# CONCLUSIÓN:

La salud emocional es algo que definitivamente no está en ningún temario de las escuelas y que muchas veces los padres no la tenemos, así que no podemos transmitirla o generarla en nuestros hijos, y realmente puede representar la mejor herencia que le dejemos a los hijos, pues con una buena autoestima las personas pueden salir delante en cualquier adversidad que en la vida se nos presente.

Por ello es de vital importancia que esta propuesta de política pública de la cual cada año se habla más se lleve a cabo pronto. Pues la salud mental es el principio para salir adelante y lo más importante disminuir hasta eliminar los suicidios, que como mencioné México ocupa el número 9 a nivel mundial.

# 

# BIBLIOGRAFIA:

Suicidios en México, una realidad social. Impre.com. Julio 2011

http://politicaspublicas.com.mx/index.php/noticia/index/3440

Cómo se puede prevenir el suicidio?. Organización Mundial de la Salud 2010.

Depresión en México causa pérdidas anuales de 9 mmdp por ausentismo laboral. animalpolítico.com Abril 12, 2012

La muerte sí tiene solución: INHISAC. 29 marzo 2012. anunciación.info.