

ORIENTACIONES SOBRE SALUD MENTAL DE MUJERES Y NIÑAS

Entre todas nos cuidamos: #CuarentenaEnRed

1. ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La OMS plantea que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente a las exigencias normales de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. De este modo, el concepto de salud mental hace referencia a la capacidad de las personas tanto de enfrentar los problemas que les presenta la vida como de expresar, dar y recibir afecto. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (OMS). Esto tiene una doble dimensión cuidar y cuidarse. Tolerar las limitaciones propias y de otros/as.

La Convención de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (DESC) plantea en su artículo 12 que “los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”. Luego en la Observación General del Comité DESC se establece que “la salud es un derecho humano fundamental e indispensable para el ejercicio de los demás derechos humanos”. Toda persona tiene derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud que le permita vivir dignamente. La efectividad del derecho a la salud se puede alcanzar mediante numerosos procedimientos complementarios, como la formulación de políticas en materia de salud, la aplicación de los programas de salud elaborados por la OMS o la adopción de instrumentos jurídicos concretos.

El derecho a la salud está estrechamente vinculado con el ejercicio de otros derechos humanos y depende de esos derechos, que se enuncian en la Carta Internacional de Derechos, en particular el derecho a la alimentación, a la vivienda, al trabajo, a la educación, a la dignidad humana, a la vida, a la no discriminación, a la igualdad, a no ser sometido a torturas, a la vida privada, al acceso a la información y a la libertad de asociación, reunión y circulación. Esos y otros derechos y libertades abordan los componentes integrales del derecho a la salud. Además, el derecho a la salud abarca determinados componentes aplicables en virtud de la ley.

2. La salud mental y el género

Por las condiciones de desigualdad que se originan a partir de las diferencias de poder en nuestras sociedades, las mujeres tienden a tener mayores problemas de salud mental, “en tanto enfrentan experiencias de discriminación; violencia física, psicológica y/o simbólica; dificultades para

acceder en condiciones de igualdad al mercado de trabajo; doble o triple jornada laboral; sobrecarga de actividades de cuidado; desigualdad en el acceso a sus derechos y a la justicia; limitaciones para decidir sobre su propio cuerpo; entre otros factores que van modelando formas específicas de padecimientos subjetivo.”¹

Son fundamentalmente las mujeres las cuidadoras de hijos/as, de personas de tercera edad, y también de personas que presentan trastornos mentales graves. Las labores de cuidado implican una sobrecarga en las mujeres que impacta en su salud mental. En Chile de los 2,15 millones de hogares con mujeres jefas de hogar, aproximadamente la mitad (1,1 millones) corresponden a hogares monoparentales, es decir, hogares donde no hay un cónyuge o pareja mientras que sí hay hijos(as) presentes, las situaciones de tensión son cotidianas.

Al abordar la conexión entre salud mental y género es importante reconocer que no todas las mujeres son iguales y que se deben reconocer las vivencias diferentes según orientación sexual, identidad de género, etnia y raza, situación de discapacidad, lugar de residencia urbano y rural, migración, entre otros.

La depresión y la ansiedad son casi dos veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres, a diferencia de otras patologías donde la relación es equivalente o incluso menor, como es el caso del abuso de alcohol o drogas. Esto según algunas autoras se produce precisamente por las condiciones de desigualdad de género.

3. Salud mental en tiempos de crisis, conflictos y emergencias

Los tiempos de crisis, conflictos y emergencias refieren a la existencia de un acontecimiento externo del que no se tiene control y que sucede en un momento particular, muchas veces inesperadamente, cuyas consecuencias pueden ser pérdidas de vidas, personas heridas, viviendas destruidas, entre otras.

Chile tiene experiencias respecto de emergencias y conflictos: la dictadura cívico militar y sus consecuencias; los terremotos y tsunamis; las erupciones volcánicas y las epidemias. Todas ellas impactan en la salud mental.

La Organización Mundial de la salud advierte que la depresión en tiempos de crisis, conflictos y/o emergencias, tiende a ser más habitual en las mujeres que en los varones y tanto la depresión como la ansiedad son más frecuentes cuanto mayor es la edad.

4. Salud mental y emergencia sanitaria COVID19

“Se entiende por Emergencias y Desastres aquellas situaciones adversas que producen alteraciones en las personas, bienes, servicios, medio ambiente y que pueden tener como consecuencias, la pérdida de vidas humanas, daños en la salud, alteraciones en la vida laboral y afectación del bienestar psicosocial. Hablamos de una **emergencia** cuando, la situación adversa

¹ María Florencia Linardelli, “Salud Mental y Genero” [www.en fil /Dialnet-SaludMentalYGeneroDialogosYContrapuntosEntreBiomed-5665418%20\(2\).pdf](http://www.enfil.com.ar/Dialnet-SaludMentalYGeneroDialogosYContrapuntosEntreBiomed-5665418%20(2).pdf)

no supera la capacidad de respuesta de la comunidad afectada y de **desastre**, cuando la situación adversa excede esta capacidad.”²

Es normal que en tiempos de pandemia notemos cambios bruscos en nuestras emociones. El miedo se instala producto de la información que recibimos no sólo de Chile, sino que de otros países respecto del número de muertos y personas contagiadas. Pero también hay otros cambios que según especialistas se producen y se agudizan con el aislamiento como son:

SOCIALES	FÍSICOS
Irritabilidad	Insomnio
Conflictos interpersonales	Hiperexcitación
Evitación	Dolores de cabeza
	Quejas somáticas
	Disminución o aumento del apetito
	Reducción de la libido
	Disminución de la energía
EMOCIONALES	COGNITIVAS
Shock	Perdida de esperanza
Inmovilidad	Problemas de memoria
Ansiedad	Falta de concentración
Miedo	Confusión y desorientación
Desamparo	Pensamientos o recuerdos repetitivos
Desesperanza	Negación de las emociones
Culpa por sobrevivir	Problemas en la toma de decisiones
	Autoestima reducida
	Exageradamente alerta

(Extraído de Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres Ministerio de Salud, 2011)

El estrés (sensación de tensión física y emocional) durante el brote del COVID 19 puede incluir reacciones como:³

² Ministerio de Salud, Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres, 2011

³ <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

- ◆ Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- ◆ Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- ◆ Dificultades para dormir o concentrarse
- ◆ Agravamiento de problemas de salud crónicos
- ◆ Agravamiento de problemas de salud mental
- ◆ Mayor consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

5. Consejos Prácticos

- ◆ Ármese de una rutina diaria que marque una diferencia entre semana y fin de semana
- ◆ Tómese un tiempo para conectarse con sus emociones y darles un nombre “tengo miedo”, “estoy muy ansiosa”
- ◆ Trate de comer saludablemente
- ◆ Mantenga conexión con sus seres queridos a través de redes sociales y/o llamadas telefónicas
- ◆ Haga ejercicios en su casa todos los días
- ◆ No crea toda la información que aparece en las redes sociales, circulan muchas noticias falsas
- ◆ Intente tener al menos 30 minutos diarios para usted, para hacer algo que le gusta o ver algo que le guste en la TV, leer un libro o escuchar música
- ◆ No relacione la enfermedad con ninguna nacionalidad o grupo étnico, ejercite la empatía
- ◆ Si necesita algo, pida apoyo a sus vecinas o personas cercanas
- ◆ Trate de mantener su ambiente ordenado. Vivir en un ambiente muy desordenado generará un efecto negativo en su estado de ánimo y en su orden mental
- ◆ Quienes estén en tratamiento psicológico o psiquiátrico deben procurar no perder contacto con su especialista y no dejar de tomar sus medicamentos