

MANIFIESTO, 18 DE DICIEMBRE:
ARAGÓN: LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO, NO UN LUJO

El Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas establece que no hay salud sin Salud Mental.

En 2016, la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) publicó un informe financiado por la UE sobre la salud de los ciudadanos de los estados miembros.

En él citaba que, en España, una de cada seis personas presentaba un problema de salud mental.

Ahora, 5 años después, esta ratio ha crecido y ya es de 1 por cada 4 personas. Una de cada 4 personas tenemos o tendremos algún problema de salud mental. Es decir, esto no es algo que les pase a los demás o a unos pocos. Es algo que nos sucede o nos va a suceder a nosotros mismos, a nuestros familiares y a nuestros amigos.

Sigamos con los datos:

- Entre el 10-20% de los niños/as en España sufren algún trastorno mental y solo una quinta parte reciben un tratamiento adecuado.
- Casi la mitad de los y las jóvenes españoles de entre 15 y 29 años (48,9%) considera que ha tenido algún problema de salud mental.
- Más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y un porcentaje significativo no recibe el adecuado.
- El suicidio hace tiempo que es la primera causa de muerte no natural en nuestro país: se suicidan una media de 10 personas cada día. Y en Aragón, 1 persona cada tres días.

No cabe duda de que la pandemia por el COVID-19 está tensionando los límites de la salud mental. El estrés ante la incertidumbre, el miedo a la enfermedad, la preocupación por los seres queridos, el aislamiento social y los problemas económicos no son inocuos: afectan a la salud mental de una parte de la población y agravan el estado de aquellas personas que ya presentaban problemas previos.

Por otra parte, también la pandemia ha puesto de manifiesto las carencias tan grandes que ya veníamos arrastrando en el ámbito de la salud mental. En este sentido, tenemos un dato más:

La media europea de psicólogos disponibles en la sanidad pública es de 18 por cada 100.000 habitantes.

Suecia está en cabeza con 58 psicólogos.

España cuenta solo con 6 psicólogos/100.000 habitantes en la sanidad pública; y Aragón con 5 psicólogos, lo que hace que tengamos listas de espera de meses.

Esperamos que esta realidad que nos está tocando afrontar actúe como punto de inflexión en la mejora y la ampliación de los recursos para intervenir y prevenir en la que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), será la principal causa de discapacidad en 2030.

.....

Estamos aquí porque queremos que se haga efectivo nuestro derecho universal a la salud mental.

Estamos aquí para subrayar la imperiosa y urgente necesidad de que se priorice la inversión en recursos para la prevención, la detección precoz, la intervención temprana y una asistencia de calidad en salud mental, tanto a nivel individual como familiar.

En concreto SOLICITAMOS:

- Que nuestro sistema de salud público aumente el número de profesionales de la Psiquiatría, la Psicología y la Enfermería especializada en salud mental para poder garantizar una atención de calidad, con la frecuencia y continuidad que cada persona necesite.
- Asociación Albada (Asociación dedicada a la prevención y tratamiento de Adicciones):
“Históricamente se ha considerado el consumo de alcohol como algo “natural” en nuestra sociedad, incluso en nuestra cultura. La realidad es que el inicio de dicho consumo, según la última encuesta del Plan Nacional sobre Drogas, se estima en los 14 años como media.

El consumo abusivo de alcohol crea una grave dependencia a una sustancia que está directamente relacionada con la Ansiedad, la Depresión, y un largo listado de patologías que se pueden causar en nuestro organismo; sin olvidar un aumento del riesgo de suicidio. Es por ello, por lo que solicitamos una mayor información y prevención sobre el problema del consumo abusivo de alcohol”.

- Representante de familiares con TLP:
“TLP significa trastorno límite de la personalidad, nombre estigmatizante de por sí, porque lo único que está al límite es su sufrimiento. Tienen una gran dificultad para gestionar emociones, lo que les provoca gran angustia y muchas veces conductas destructivas, con el consiguiente aislamiento social. Pero tienen salida, si se dispone de los recursos adecuados. Necesitan:
 - Menos fármacos y más psicoterapia
 - Más formación e implicación de los profesionales
 - Disminuir la lista de espera para acceder a la unidad (actualmente esta lista de espera es de 14 meses).
 - La creación de un hospital de día (recurso imprescindible para su recuperación) y terapias ambulatorias para aprender el manejo de habilidades emocionales.

Nuestros hijos no se merecen estar castigándose constantemente. Merecen ser felices”

- Paso a Paso:
"La Asociación Paso a Paso Aragón está formada por personas relacionadas con la Salud Mental (personas con diagnóstico, familiares y todo aquél que esté interesado en el tema) y sabemos por propia experiencia las necesidades que hay en este ámbito. Nuestros familiares necesitan una vida digna. Por eso pedimos:
 - Que se acorte el tiempo de espera para ser atendidos por los profesionales.**
 - Necesitamos que cuenten con nosotros y nosotras en la rehabilitación de nuestro familiar (somos nosotros y nosotras quienes estamos viviendo con ellos cada momento)**
 - Pedimos que las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado tengan una formación especializada para respetar los derechos de las personas que sufren una enfermedad mental.**
 - Que se pongan en marcha programas de prevención y detección precoz de las enfermedades mentales.**
 - Nos indigna la falta de sensibilidad mostrada por los medios de comunicación al dar una noticia relacionada con la Salud Mental y el suicidio.**

- GAM de Paso a Paso (Grupo de Apoyo Mutuo de familiares que han perdido a un ser querido por suicidio):
"La pandemia, la crisis económica, el aumento de ideas xenófobas, machistas y homófobas, están haciendo que el drama del suicidio aumente alarmantemente. Cada día en España se suicidan 10 personas, produciéndose en Aragón 1 caso cada 3 días. También se ha convertido en la primera causa de muerte no natural entre jóvenes de 15 a 29 años. Por cada suicidio hay 6 personas afectadas, supervivientes que podrían desarrollar un duelo patológico.
Por eso pedimos: Un plan estatal de prevención del suicidio factible, con presupuesto suficiente, recursos y una mayor dotación de profesionales. Que aumenten radicalmente los equipos psicológicos en los centros de trabajo y estudios.
Porque el suicidio se previene o se llora".

- FUNDACIÓN APE, APATAZ Y TCA ARAGÓN:
"Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales graves y muy complejas que generan síntomas muy severos, tanto a nivel físico como psicopatológico, que ponen en riesgo la vida; de hecho, es el trastorno mental con la mayor tasa de mortalidad. Afectan a millones de personas en el mundo y en Aragón el número de pacientes TCA sería de 10.000 personas aproximadamente, muchas de ellas sin diagnosticar. Son enfermedades graves, pero que se curan si se recibe el tratamiento adecuado.

Fundación Ape, Apataz y TCA Aragón trabajamos en objetivos comunes: la prevención y erradicación de los TCA, el apoyo a familiares y pacientes, y la reivindicación de recursos públicos suficientes.

El informe anual de Fundación ANAR del año 2020 daba cifras alarmantes, con un aumento del 826% de los TCA al terminar el confinamiento, y situaba la prevalencia en un 10%. Desde la transferencia de las competencias de Sanidad a las CCAA en 2007, Aragón dejó de aplicar el seguro escolar en el caso de enfermedades neuropsiquiátricas, incluidas los TCA; ese mismo año desapareció el hospital de día para los pacientes infanto-juveniles, que, a día de hoy, todavía sigue sin existir. Se necesita ese espacio con urgencia, se necesitan camas porque los casos que llegan son cada vez más graves y complejos. En el caso de adultos hay 4 camas y 2 de ellas vacías (no sabemos el motivo), pero hay lista de espera para ingresar. Se necesitan más profesionales, pues para la recuperación es imprescindible 1 hora de terapia semanal como mínimo. Y sobre todo es esencial que se invierta en unidades completas y operativas, ya que hay pacientes que por su gravedad se derivan fuera de nuestra comunidad”

- Teléfono de la Esperanza:
“Desde el Teléfono de la Esperanza pedimos un plan de choque en salud mental en Aragón, con una mayor dotación de recursos humanos y técnicos y colaboración estrecha de la administración con las asociaciones aquí presentes para poder prevenir todas estas problemáticas y dar una atención inmediata e integral a todas las personas afectadas y a sus familiares”
- Asociación TOC (Asociación Trastornos Obsesivos Compulsivos de Aragón):
“El trastorno obsesivo-compulsivo figura en la OMS como una de las 10 enfermedades más incapacitantes y, paradójicamente, es la gran desconocida.
Consiste en pensamientos obsesivos no deseados y recurrentes que llevan a realizar conductas físicas o mentales también repetitivas, para aliviar el sufrimiento que aquéllos producen. Esta espiral puede ser interminable y suele acabar en depresión mayor e incluso en suicidio, dado lo insoportable de la situación. Sin embargo, una terapia adecuada puede mejorar en gran medida la calidad de la persona afectada e incluso su curación total.
Se calcula que en Aragón hay 30.000 afectados y una carencia casi absoluta de medios, por lo que urge una Unidad de Tratamiento de TOC en nuestra Comunidad y la formación de profesionales en el Sistema Público de Salud, hasta ahora casi inexistentes”.
- ASFATAC:
“ASFATAC es una asociación de familiares de adolescentes con trastorno alimentario y/o conducta. Los trastornos de conducta en adolescentes son una alteración de la conducta y de las emociones que suelen conllevar comportamientos impulsivos, consumo de drogas y/o alcohol y comportamientos antisociales. Detrás de estas conductas hay problemas emocionales graves y un gran sufrimiento para el afectado y sus familiares.

SOLICITAMOS:

- o Prevención en edades tempranas, desde pediatría.

- **Abordaje integral y transversal de la patología tanto para el adolescente como para las familiares.** Es decir, que tengan el recurso adecuado al momento en que se encuentra.
 - **Formación para todos los agentes implicados:** salud, educación, servicios sociales y justicia.
 - **Inserción social: acceso a educación, trabajo y vivienda.**
- LIANA (Asociación dedicada a la prevención del suicidio y las conductas autolesivas)
- “Desde Liana solicitamos:**
- **Una unidad especializada dentro de la sanidad pública en tratamiento de ideaciones suicidas donde se complemente lo farmacológico con la intervención psicológica.**
 - **Ingreso inmediato tras un intento de suicidio o ideación suicida grave en el que la persona pueda ser atendida y permanezca ingresada, o en seguimiento terapéutico, hasta que su situación mental/emocional mejore.**
 - **Que, tras un intento de suicidio, la persona pueda recibir terapia psicológica semanal, al menos, durante los primeros 3 meses, dentro del sistema público de salud**
 - **Centros residenciales terapéuticos para personas con ideaciones suicidas y comportamiento autolesivo.**

“LO QUE RECLAMAMOS NO ES UNA LOCURA, ES UNA CUESTION DE JUSTICIA”