

# Prevención en salud mental

Señor Director:

Las personas parecemos más entrenadas para recuperar la salud que para mantenerla.

Resulta más natural buscar restablecer una función perdida o aliviar un dolor antes que poner énfasis en aquellas cosas que contribuyen a mantener ese "silencio del cuerpo" que llamamos salud.

En esta dirección, son útiles en salud mental conductas como mantener una dieta saludable y hacer actividad física, evitar el consumo de sustancias, la automedicación o el uso no controlado de hipnóticos y sedantes. Cuidar los descansos, el sueño, el tiempo libre y las relaciones familiares. Reforzar la autoestima de los más pequeños, enseñar a tolerar la frustración, tener expectativas realistas e incorporar a la muerte como parte de la vida.

Junto con lo anterior la sociedad tiene también un rol, ya que el peso de los determinantes sociales en la aparición o mantención de patología mental es tan alto que variables como pobreza, desigualdad, violencia, inseguridad, dificultades de acceso a servicios sanitarios, educación o problemas medioambientales deben ser abordados con adecuadas políticas públicas.

Si los recursos son escasos, como suele ocurrir en salud, es mejor poner el énfasis en la prevención y en las intervenciones tempranas.

**DR. ALEJANDRO KOPPMANN A.**

Psiquiatra