

# La importancia de la salud mental

**Un 40 por ciento de la población estima que la salud mental es la principal preocupación sanitaria de nuestro país.**

**L**os problemas de salud mental son una de las principales preocupaciones sanitarias en la actualidad. De hecho, según investigaciones recientes, en nuestro país casi el 40 por ciento de la población estima que los desórdenes mentales son la primera dificultad de salud, incluso por sobre la enfermedad de cáncer.

La alta prevalencia de ansiedad y depresión, especialmente en jóvenes y adolescentes, y las campañas de concientización explican, en parte, esta razonable preocupación.

**Es importante que quienes manifiesten problemas de salud mental acudan a un especialista por iniciativa propia o con el apoyo de sus redes.**

Así también, en paralelo a la concientización en salud mental, lamentablemente se ha instalado en la población una creciente tendencia a utilizar términos psicopatológicos para cualquier malestar emocional. De esta forma, un número cada vez mayor de personas, al experi-

mentar dificultades, estrés o problemas que generan sufrimiento, etiquetan estas vivencias inmediatamente como si se tratase de enfermedades mentales.

La rápida propagación de esta perspectiva ha dado origen a situaciones inéditas, como, por ejemplo, que menores se refieran a las más mínimas dificultades como dando por hecho que sufren un cuadro de depresión.

De ahí que sea necesario que quienes manifiestan síntomas de algún problema de salud mental, tomen conciencia de ello o bien reciban el apoyo de otras personas y acudan a un médico especialista, que es el único profesional que puede determinar un diagnóstico certero y, de requerirse, el tratamiento farmacológico y la terapia indicada para enfrentar la enfermedad.