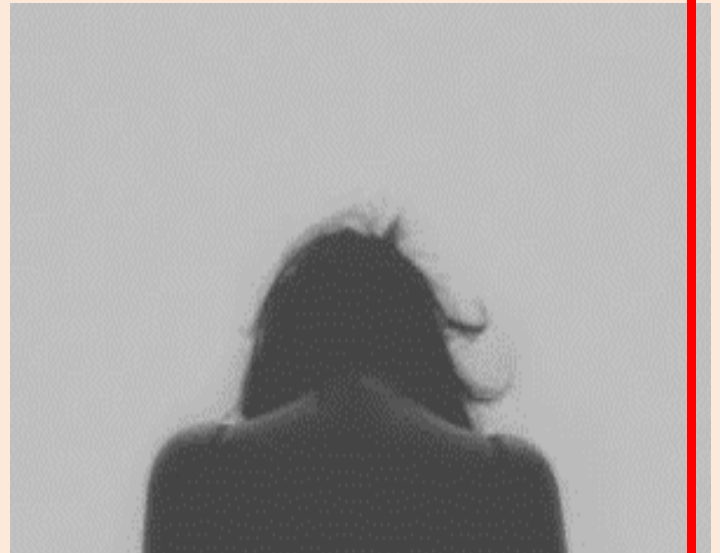


MUJER Y SALUD... MENTAL

Las personas que trabajamos en el ámbito de la salud mental, no somos ajenos a los comentarios que muestran un desconocimiento, y sobre todo, un temor, en relación a todo lo que concierne a problemas psicológicos; patologías mentales. En general, todo aquello que nos evoca al mundo de la “locura”.

Las vicisitudes de la vida conllevan diversos estados emocionales y sentimentales, épocas en las que podemos sentir un malestar psicológico que hay que sobrellevar. Eso no quiere decir que se vaya a desarrollar una enfermedad o patología crónica, pero sí quiero subrayar que la salud mental puede variar, y si el objetivo es mantener una buena salud, es imprescindible preservarla.



Cuidarla a través de diversos medios que, además de la farmacología, incluyen el soporte y apoyo social, familiar, laboral... Un contexto, en definitiva, que la persona que tiene mermada en algún momento su salud mental, le ayude en su recuperación.

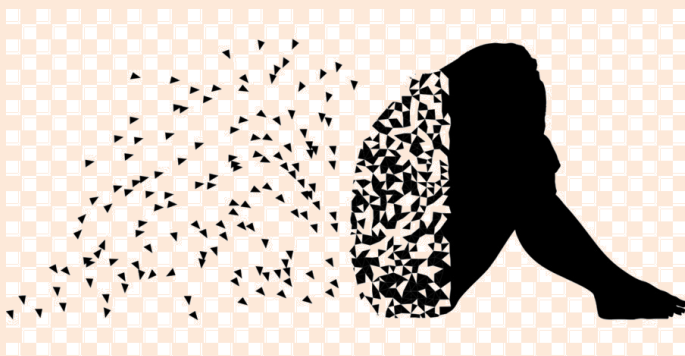
Ayer, 10 de octubre, se celebró el Día Internacional de la Salud Mental, una cuestión lejana a la población en general. Muchas veces esta ignorancia es debido al miedo; hoy en día, todo lo relacionado con la salud mental, provoca temor y rechazo. Pero es necesario y urgente reflexionar sobre ello, porque los datos indican que una de cada cuatro personas sufre un trastorno mental en su vida (Organización Mundial de la Salud, OMS). Es

decir, no deberíamos observarlo como un problema externo, extraño y/o residual.

Sobre todo, no deberíamos contribuir al aislamiento y rechazo que experimentan en la mayoría de las ocasiones las personas diagnosticadas de alguna enfermedad mental.

En el caso de las mujeres, el rechazo, el estigma y la discriminación, son dobles. Es decir, por ser mujer y también por tener un trastorno mental. Y, por lo tanto, el modo de abordar el tema también debe de ser distinto.

En Gizaide, fundación de CARITAS GIPUZKOA, apoyamos a las personas con trastorno mental grave para que obtengan una mayor autonomía y disfruten de una mejor calidad de vida. El proyecto comenzó a caminar atendiendo a mujeres en situación



de calle que necesitaban una atención especializada tras haber realizado un diagnóstico social en el que se detectó su especial vulnerabilidad.

El perfil que atendemos hoy en día ha variado, en parte porque la sociedad también ha ido cambiando, y sin embargo, la especial vulnerabilidad de las mujeres con trastorno mental grave, sigue vigente.

Seguimos también constatando que es necesario abordar la cuestión de la salud mental con una perspectiva de género. Está comprobado que hay factores específicos que se repiten en el caso de la mujer con una salud mental frágil. Autoestima baja, autopercepción negativa, limitación de la mujer a las funciones desempeñadas en el espacio privado o doméstico, mayor probabilidad de ser víctima de todo tipo de violencia, etc.

Todos estos aspectos y rasgos son consecuencia, muchas veces, de un esquema sociocultural y educativo que también habría que abordar como medida preventiva.

Los datos hablan de una mayor prevalencia de patologías como la ansiedad, fobias, depresión, trastornos en la conducta alimentaria que nos dan pistas tanto para trabajar la cuestión, cuando la enfermedad se ha desarrollado, pero, sobre todo, antes de que ésta aparezca.

Por lo tanto, una buena intervención ha de ir conforme a lo que la evidencia, estudios y análisis nos indican. Desde ahí debemos abordar la cuestión de la atención a la mujer con trastorno mental que seguramente tendrá tantas capacidades como puntos a fortalecer.

Hay camino que recorrer. ¡Empecemos cuanto antes!

Fundación GIZAIDE

