



PERÚ

Ministerio
de Salud

Viceministerio
de Prestaciones y
Aseguramiento en Salud

Hospital
Víctor Larco Herrera

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

MINSA ADVIERTE QUE PERSISTEN MITOS Y CREENCIAS EN TORNO A LA SALUD MENTAL

Deben desterrarse porque estigmatizan y alejan a la persona de la prevención, el diagnóstico y tratamiento precoz.



La salud mental requiere de cuidados, especialmente en el actual contexto de la COVID-19. No obstante, frente a esta parte fundamental de nuestro ser, existen mitos y generalidades que, en lugar de aportar algún beneficio, alejan a la persona de la prevención, el diagnóstico y tratamiento precoz, anotó el Hospital Víctor Larco Herrera del Ministerio de Salud (Minsa).

La médica psiquiatra del establecimiento de salud, Giovany Rivera, explicó que persisten numerosas creencias que dificultan la aceptación de los problemas de salud mental. Una de ellas es 'Los problemas de salud mental son cosa de personas débiles', lo cual contribuye a la estigmatización.

Aclaró que los trastornos de salud mental nos pueden afectar a todos sin distinción de raza, género o edad, y estos suelen ser vinculados con factores genéticos, psicológicos, neurológicos, ambientales o sociales. No guardan ninguna relación con ser débil o perezoso.

"La población también suele creer que los problemas de salud mental no tienen solución, siendo falso; ya que si acudimos de forma temprana al profesional de salud adecuado y recibimos la ayuda suficiente y necesaria, los problemas van a ser superados", manifestó.



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

En ese sentido, remarcó que las personas con problemas de salud mental pueden llevar una vida productiva, saludable y satisfactoria, tras recuperarse.

Frente a la COVID-19

La especialista también advirtió que existen mitos en torno a la COVID-19 y la salud mental que deben ser desmentidos, como el creer que solo las personas que superaron la enfermedad o han estado en UCI, pueden presentar posteriormente problemas de salud mental, esto no es verdad pues incluso los que han tenido síntomas leves o moderados pueden padecerlos.

"La sensación de falta de aire que sufren algunas personas a consecuencia de la COVID-19 o el miedo a desarrollar síntomas graves puede desencadenar episodios de ansiedad o depresión. Incluso, puedo no enfermarme, pero el ver que alguien cerca de mí sufre, puede producirme uno de los trastornos mentales mencionados", manifestó.

En caso de pérdida de algún familiar, la médica psiquiatra enfatizó que hay muchas personas que asumen que es mejor no pensar ni hablar sobre el dolor.

"Los ritos son importantes ya que las personas necesitan despedirse de su ser amado, siendo también una forma de mantener la paz interior. Ocultar el sufrimiento puede tener consecuencias negativas", refirió la profesional.

Finalmente, la especialista sugirió evitar términos que perpetúan el estigma hacia las personas que padecen algún trastorno mental, como "eres bipolar", "estoy en modo autista", "estás loco o loca", considerando que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cuatro personas tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida, información que fue compartida durante el taller para periodistas y comunicadores 'La COVID-19 y sus efectos en la salud mental', desarrollado el último 26 de mayo.

Magdalena del Mar, 02 de junio de 2021