

# Salud mental y COVID-19

## Un año de pandemia

**Coordinación y redacción:** Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

**Publica:**



**Con la financiación de:**



**Publicación:** Madrid. Marzo de 2021



Licencia de contenidos Creative Commons: Reconocimiento – NoComercial (by-nc)

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	4
SITUACIÓN MUNDIAL: LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA .....	4
SITUACIÓN EN EUROPA: AUMENTO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.....	4
DATOS EN ESPAÑA: SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN GENERAL .....	5
PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL .....	6
MUJER, PANDEMIA Y SALUD MENTAL.....	6
<b>ACCIONES CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA .....</b>	<b>8</b>
AUTOCUIDADO, RUTINAS Y EJERCICIO: CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE EL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS .....	9
TENGO PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y HE DE QUEDARME EN CASA ¿QUÉ PUEDO HACER?.....	9
SALUD MENTAL ESPAÑA DA PAUTAS A LAS FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD PARA TRATAR A LAS PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL EN LA CRISIS DEL COVID-19 .....	10
SALUD MENTAL ESPAÑA AGRADECE LA LABOR DE QUIENES TRABAJAN POR EL BIENESTAR DE UN PAÍS EN CUARENTENA .....	10
SALUD MENTAL ESPAÑA OFRECE PAUTAS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE LA DESESCALADA .....	11
PROPUESTAS PROCESO RECONSTRUCCIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL.....	11
SALUD MENTAL ESPAÑA E INSTAGRAM SE ALÍAN PARA OFRECER AYUDA Y MANTENER EL BIENESTAR MENTAL, A TRAVÉS DE UNAS GUÍAS EN LA RED SOCIAL.....	12
<b>REIVINDICACIONES CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA.....</b>	<b>13</b>
REIVINDICACIONES Y PROPUESTAS.....	14

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 ha provocado no solo consecuencias en la salud física de las personas contagiadas y un elevado número de muertes en todo el mundo, sino que ha tenido (está teniendo) importantísimas consecuencias en los ámbitos social y económico, tanto a nivel mundial como local.

Los problemas de salud física, el aislamiento, la falta de contacto social, la dificultad en la conciliación con la vida personal, los cambios de hábitos, los problemas laborales... empiezan a “pasar factura” a la salud mental de la población. A esta situación crítica de aumento de la demanda en la atención a la salud mental (que algunos ya denominan ‘la cuarta ola’), se suma que, según la OMS, el 93% de los países ha visto cómo la pandemia paralizaba o afectaba a sus servicios de salud mental<sup>1</sup>, ya de por sí lastrados por un déficit crónico de financiación.

## SITUACIÓN MUNDIAL: LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA

Las personas que superan el COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de tener secuelas en su salud mental. Una de cada cinco personas que han pasado la enfermedad, se ha enfrentado por primera vez a un diagnóstico de ansiedad, depresión o insomnio, y tiene además el doble de probabilidad de tenerlos que personas con otras patologías<sup>2</sup>.

Los pensamientos suicidas han aumentado entre un 8% y un 10%, especialmente en personas adultas jóvenes (donde la cifra asciende a entre un 12,5% y un 14%)<sup>3</sup>.

Ha empeorado la salud mental entre las personas que viven situaciones socioeconómicas más desfavorables y entre las personas con problemas de salud mental previos<sup>3</sup>.

La OMS ya recomienda asignar recursos a la atención de la salud mental en el marco de sus planes de respuesta y recuperación<sup>1</sup>.

## SITUACIÓN EN EUROPA: AUMENTO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Según la OMS, los problemas de salud mental (una de las principales causas de sufrimiento y discapacidad en Europa) han aumentado durante la pandemia de COVID-19.

A nivel de la población en general, se ha observado un claro aumento en los niveles de ansiedad y estrés, con varias encuestas que muestran que alrededor de un tercio de las personas adultas reporta niveles de angustia. Entre la población más joven, esa cifra llega a 1 de cada 2 personas.

Los grupos específicos que se han visto especialmente expuestos a un riesgo como resultado de un acceso limitado a los servicios de salud mental, una disminución del contacto social o una actividad económica restringida, incluyen a las poblaciones de personas migrantes y refugiadas, las personas sin hogar, los niños, niñas y adolescentes sin escolarizar, las personas trabajadoras recientemente desempleadas, personas mayores confinadas en su lugar de residencia, así como personas con problemas de salud mental preexistentes y discapacidades psicosociales, cognitivas o intelectuales.

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS). (5 de octubre, 2020). [Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS](#). Organización Mundial de la Salud (OMS).

<sup>2</sup> Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R., Harrison, P. J. (2020). [Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62354 COVID-19 cases in the USA](#). *The Lancet Psychiatry*, vol. 8, 130-140.

<sup>3</sup> O'Connor, R.C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zorzea, T., Ferguson, E., Robb, K. A. (2020). [Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UKCOVID-19 Mental Health & Wellbeing study](#). *The British Journal of Psychiatry*.

## DATOS EN ESPAÑA: SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN GENERAL

El 46% de la población española manifestó un aumento del malestar psicológico durante el confinamiento, y un 44% señala que ha disminuido su optimismo y confianza<sup>4</sup>.

Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad un 6,4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental por algún tipo de síntoma, siendo el mayor porcentaje un 43,7% por ansiedad y un 35,5% por depresión. Más del doble de las personas que han acudido a estos servicios de salud mental son mujeres.

Según este mismo estudio, un 5,8% de la población ha recibido un tratamiento psicofarmacológico, entre los que destacan los ansiolíticos (un 58,7%) y los antidepresivos (41,3%). Un 68,7% los ha tomado durante más de 3 meses y un 77,1% lo está tomando en la actualidad.

El porcentaje de hombres que aumentó el consumo de psicofármacos durante el confinamiento fue de 7,6%, mientras que en el caso de las mujeres fue del 15,4%<sup>4</sup>.

Durante el confinamiento, el 30% de las personas manifestó haber tenido ataques de pánico, el 25% se ha sentido excluida socialmente y el 55% sentía que no era capaz de controlar la preocupación<sup>5</sup>.

En este período, más de la mitad de las personas (60%) indica que ha sentido poco interés o placer en hacer cosas y se han sentido varios días decaídas, deprimidas o sin esperanza. Entre el 15% y el 18% ha tenido ansiedad o preocupaciones más de la mitad de los días.<sup>5</sup>

Las mujeres parecen tener un mayor número de problemas relacionados con el estado de ánimo, mientras que los varones los tienen en mayor medida de ansiedad y post-traumáticos<sup>5</sup>.

Según el CIS<sup>6</sup>, más del 50% de la población ha sentido algún tipo de tristeza o ansiedad. Un 35,1% admite haber llorado durante la pandemia.

Las personas de clase baja que se han sentido decaídas, deprimidas o sin esperanza durante la pandemia, son casi el doble (32,7%) que aquellas que se identifican de clase alta (17,1%).

Esta diferencia se aprecia también en el consumo de ansiolíticos desde el inicio de la pandemia, ya que un 1,6% de las personas de clase alta admiten haberlos consumido, frente a un 5,9% en la clase baja. En el caso de antidepresivos también existe diferencia, puesto que el 1% de las personas de clase alta los consumieron, mientras en la clase baja fueron un 3,1%. La prescripción de consumo de psicofármacos ha sido diferente entre clases: un 3,6% en la clase alta, frente a un 9,8% de la clase baja.

En cuanto a la depresión, el 1% de las personas de clase alta fueron tratadas por este problema de salud mental desde que comenzó la pandemia, frente a un 3,9% de la clase baja.

En el caso de la ansiedad este mismo estudio afirma que un 15,8% de las personas declararon haber tenido algún ataque de pánico o ansiedad, un 22% en la población femenina. Estos ataques de ansiedad han influido cambiando la vida habitual de un 66,7% de las personas entrevistadas que habían tenido estos síntomas, lo que representa un 10,5% de la población, un 14,8% de la población femenina.

El mismo estudio señala que un 41,9% de las personas entrevistadas han tenido problemas de sueño. Mientras el 33,4% de los hombres han tenido estos problemas para conciliar el sueño en el caso de la mujer ha sido el 50,2%.

En el caso de las personas jóvenes la población de los 18 a los 34 años es la que ha frecuentado más los servicios de salud mental, ha tenido más ataques de ansiedad, más síntomas de tristeza y han sido las

<sup>4</sup> Balluerka Lasa, N., Gómez Benito, J., Hidalgo Montesinos, M. D., Gorostiaga Manterola, A., Espada Sánchez, J. P., Padilla García, J. L., Dr. Santed Germán, M. A. (2020). [Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento: informe de investigación](#). Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.

<sup>5</sup> Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. A., López-Gómez, A., Saiz, J., Ugidos, C. (2020). [Estudio del impacto psicológico derivado del covid-19 en la población española \(psi-covid-19\)](#). Universidad Complutense de Madrid; Grupo 5.

<sup>6</sup> Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2021). [Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la COVID-19](#).

personas que más han modificado su vida habitual debido a esta situación. Además, en el caso de las personas que conviven con sus hijos/as o nietos/as un 12,6% han buscado ayuda profesional en salud mental para solicitar ayuda para sus descendientes. Un 69,7% han acudido a profesionales de la psicología.

## PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y/O CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Según un estudio de Grupo 5, durante el pico de la pandemia, el 6,3% de las personas con un trastorno mental grave en España participantes en dicho estudio, necesitaron ingreso en Unidad de Agudos. Los problemas con mayor incidencia han sido los síntomas negativos en forma de lentitud o inactividad (47,5%), la ansiedad (54%) y los problemas en la estructuración del sueño (41%)<sup>7</sup>.

La misma investigación revela que un 21,4% ha necesitado un aumento de la medicación antipsicótica para prevenir la posible aparición de una crisis. Se ha dado un mayor incremento de psicofármacos en la atención residencial, con un 24% de representación, que en la ambulatoria con un 20%.

Otro estudio llevado a cabo por Fundación ONCE, sobre personas con discapacidad en España (incluyendo personas con problemas de salud mental), muestra que el 34% indica que su salud ha empeorado. Un 50% de las personas con discapacidad consultadas señalan que su estado de ánimo ha empeorado desde que empezó el estado de alarma<sup>8</sup>.

Un 34% de las personas con discapacidad ha consumido ansiolíticos y/o antidepresivos durante el confinamiento, cifra que se dispara al 41,4% para las mujeres, pero, sobre todo, entre las personas con discapacidad psicosocial, en las que la cifra se eleva al 62,4%<sup>7</sup>.

## MUJER, PANDEMIA Y SALUD MENTAL

Las mujeres tienen un mayor riesgo de que su salud mental empeore en el contexto de la pandemia, debido a factores de riesgo como<sup>9</sup>:

- Desigualdades y discriminaciones en el ámbito profesional.
- Carga de responsabilidades familiares y de cuidado: las mujeres son las que más han tenido que compaginar el teletrabajo con el cuidado de los hijos e hijas, atendiéndoles y ayudándoles con sus tareas escolares, así como con las tareas domésticas.
- Violencia contra las mujeres: el confinamiento implica en algunos casos tener que convivir con el agresor las 24 horas del día, con las consecuencias que esto tiene para la salud mental de la mujer.

Un estudio indica que, durante los meses de la pandemia, la prevalencia de la ansiedad era del 33% y la de la depresión, del 28%, y uno de los principales factores de riesgo de sufrir ansiedad y depresión era ser mujer<sup>8</sup>.

Algunos de los colectivos profesionales más afectados por la pandemia y el confinamiento son mayoritariamente femeninos. Entre estos colectivos cabe destacar:

- Ámbito de la salud como, por ejemplo, enfermeras, médicos y médicas y otros profesionales de apoyo.
- Ámbito de la educación.
- Ámbito del cuidado de personas mayores, tanto en centros residenciales como a domicilio.

<sup>7</sup> Simón Expósito, M. ; Navarro Bayón, D. (2020). [Estudio de necesidades post covid-19 en personas con trastorno mental: estudio realizado en los servicios y centros de rehabilitación psicosocial de personas con trastorno mental de Grupo 5](#). Grupo 5.

<sup>8</sup> Silván, C., ; Quílez, L. E. (2020). [Efectos y consecuencias de la crisis de la covid-19 entre las personas con discapacidad](#). Fundación ONCE.

<sup>9</sup> Usall i Rodié, J. (2020). [La pandemia de la COVID-19 y la salud mental de las mujeres](#). *Som Salud Mental* 360°.

SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA POR COLECTIVOS		
PERSONAL SANITARIO	DOCENTES	INFANCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Casi la mitad de los profesionales sanitarios de España tiene un alto riesgo de tener un trastorno mental después de la primera ola de la pandemia.</li> <li>- Un 3,5% presenta ideación suicida activa.</li> <li>-</li> <li>- Por patologías, el 28,1% presentan depresión, el 22,5% trastorno por ansiedad, casi 1 de cada 4 pánico, el 22,2% estrés postraumático y un poco más del 6%, abuso de sustancias<sup>10</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un 54% de los y las docentes presenta síntomas de ansiedad.</li> <li>- El 90% del profesorado ha sufrido alteraciones de sueño por la pandemia, un 89,5% nerviosismo, irritabilidad o tensión y un 42,7% se siente poco feliz y deprimido con su trabajo.</li> <li>- El 71,3% de los y las docentes que participaron en el estudio requeriría realizar una valoración detallada desde el área de salud ocupacional por posible ansiedad y depresión<sup>11</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El 85,7% de los padres y madres percibieron cambios en el estado emocional y comportamientos de sus hijos e hijas durante la cuarentena.</li> <li>- Los síntomas más frecuentes fueron dificultad para concentrarse (76,6%), aburrimiento (52%), irritabilidad (39%), inquietud (38,8%), nerviosismo (38%), sentimientos de soledad (31,3%), malestar (30,4%) y preocupaciones (30,1%)<sup>12</sup>.</li> <li>- El 69.6% de los padres y madres informaron que, durante el confinamiento, sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, el 31.3% problemas en el sueño y el 24.1% problemas de conducta<sup>13</sup>.</li> </ul>

<sup>10</sup> IMIM. (12 de enero, 2021). [Casi la mitad de los profesionales sanitarios de España ha presentado un riesgo alto de trastorno mental durante la primera ola de la COVID-19](#). Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBERSAM).

<sup>11</sup> Affor Prevención Psicosocial. (8 de septiembre, 2020). [El 54% de los docentes muestra síntomas de ansiedad provocados por el COVID-19 y el regreso a las aulas](#). Affor Prevención Psicosocial.

<sup>12</sup> Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., Espada, J. P. (2020). [Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain](#). Ministerio de Ciencia e Innovación; Fondo Europeo de Desarrollo Regional.

<sup>13</sup> Nieves Erades, N., Morales, A. (2020). [Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal](#). Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. Vol. 7, nº. 3, 27-34.

# ACCIONES CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA



## **AUTOCUIDADO, RUTINAS Y EJERCICIO: CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE EL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS**

Recién decretado el Estado de Alarma, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA lanzó, de manera inmediata, una campaña para concienciar a la población sobre la importancia de cuidar la salud mental durante el período de aislamiento que se avecinaba, provocado por el COVID-19.

A través de las redes sociales, tanto la Confederación como todo el movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, difundieron la [campaña #SaludMentalVsCovid19](#), una iniciativa en la que, a través de varias infografías, se recogieron recomendaciones de profesionales de la Psicología para el cuidado de la salud mental y física durante el confinamiento, como la práctica de ejercicio físico, respetar rutinas y horarios o mantener el contacto telemático con familia y amistades, entre otras.

La campaña se completó con su difusión en medios de comunicación y [a través de la página web de la Confederación](#).



## **TENGO PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y HE DE QUEDARME EN CASA ¿QUÉ PUEDO HACER?**

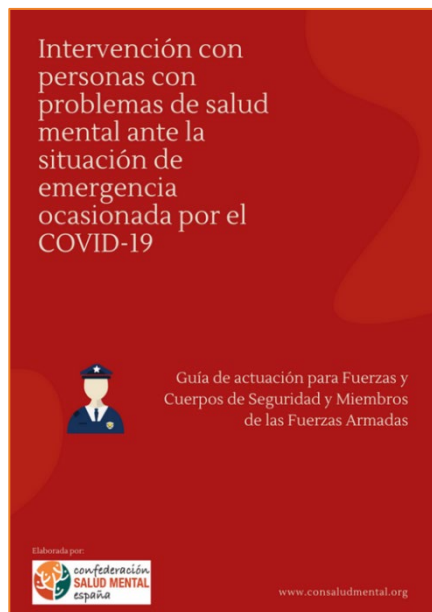
**Tengo problemas de salud mental  
y he de quedarme en casa...  
¿Qué puedo hacer?**

Junto a las recomendaciones de la campaña anterior, ante el Real Decreto del Estado de Alarma, que limitaba la libre circulación con el fin de frenar la expansión del COVID-19, y frente a algunas dudas que surgieron entre las personas con problemas de salud mental acerca de las

restricciones decretadas, [la Confederación elaboró una guía](#), aclarando las indicaciones dictadas por las autoridades sanitarias, aportando una serie de pautas para sobrellevar el confinamiento e informando sobre las posibles sanciones para quien no respetara las medidas.

Así, el documento aclaraba las situaciones en las que una persona con problemas de salud mental podía salir de casa, qué documentación debía de llevar consigo, qué hacer y a dónde recurrir en caso de haber recibido una sanción y cómo sobrellevar la situación de encierro y aislamiento.

## SALUD MENTAL ESPAÑA DA PAUTAS A LAS FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD PARA TRATAR A LAS PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL EN LA CRISIS DEL COVID-19



A casi un mes del decreto del Estado de Alarma, la situación de confinamiento se mantenía y comenzaron a incrementarse los casos en los que las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado se veían obligadas a intervenir con personas con problemas de salud mental. Las denuncias expresadas por varias personas con trastorno mental, por el trato poco respetuoso y/o violento recibido en estas intervenciones, la Confederación publicó una Guía de [“Intervención con personas con problemas de salud mental ante la situación de emergencia ocasionada por el COVID-19”](#), dirigida específicamente a los y las integrantes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Gracias a la implicación del movimiento asociativo, se hizo llegar el documento a jefaturas y comisarias de Policía Nacional, Policía Local y Guardia Civil, de todo territorio español, así como a representantes de las Fuerzas Armadas, y también a los Cuerpos de Bomberos.

## SALUD MENTAL ESPAÑA AGRADECE LA LABOR DE QUIENES TRABAJAN POR EL BIENESTAR DE UN PAÍS EN CUARENTENA

A los aplausos diarios, dedicados a las y los profesionales de la Sanidad, la Confederación quiso sumar agradecimientos, por su trabajo, a otros muchos sectores que estaban trabajando en primera línea para procurar el bienestar general. Para ello, elaboró la campaña [‘Gracias por tu valor’](#), integrada por varios vídeos y difundida en redes sociales con el hashtag [#GraciasXTuValor](#).

En esos vídeos, para los que se contó con la participación de representantes del movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, se dio las gracias a profesionales de la sanidad y la atención sociosanitaria, de la educación, de cuidados domiciliarios, de medios de comunicación; a los empleados y las empleadas en grandes superficies, pequeñas tiendas de alimentación y farmacias, a las personas que trabajan en la agricultura, ganadería y pesca, así como aquellas que trabajan para la producción de alimentos, el abastecimiento de electricidad, gas y agua. También se reconoció la labor de los trabajadores y las empleadas del transporte público, de servicios de mantenimiento y limpieza, servicios funerarios y, cómo no, al voluntariado, a toda la comunidad científica que trabajaba sin descanso para saber más del virus y lograr una vacuna.



## SALUD MENTAL ESPAÑA OFRECE PAUTAS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE LA DESESCALADA

En el proceso de vuelta paulatina a la normalidad, la población tuvo que enfrentar a situaciones completamente nuevas y complejas en las que era importante trabajar para el cuidado del bienestar y la salud mental.

Procesos de duelo inusuales y dolorosos, al no poder desarrollarlos con normalidad, el miedo al contagio y a salir de casa, ideaciones suicidas o la incertidumbre laboral y económica, son algunas de las situaciones más comunes que se dieron en el proceso de desescalada y para las que la Confederación elaboró una serie de recomendaciones para ayudar a afrontarlas, aglutinadas y difundidas a través de la [campana #DesescaladaSaludMental](#).

Además de su difusión en redes, mediante infografías interactivas, estas recomendaciones se recogieron también en [un documento a modo de guía](#), para facilitar su consulta y divulgación en diversos ámbitos y contextos.



## PROPUESTAS PROCESO RECONSTRUCCIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL

PROPUESTAS  
PROCESO RECONSTRUCCIÓN  
ECONÓMICA Y SOCIAL

RED SALUD MENTAL ESPAÑA



La Confederación elaboró un documento en el que se recoge la visión del movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, en cuanto al [proceso de reconstrucción económica y social](#).

Para ello, contó con la participación y las aportaciones de once entidades socias numerarias de SALUD MENTAL ESPAÑA, y a partir de su visión, se establecieron algunas ideas clave, cuyo fin fue formar parte de las propuestas presentadas por el CERMI a la Comisión de Reconstrucción Social y Económica del Congreso y, con ello, apoyar las directrices marcadas por el Gobierno de España para el proceso de desescalada.

Con esta colaboración, se buscó orientar a las autoridades competentes en la reactivación progresiva de los servicios sociales desde la perspectiva psicosocial, la salud mental y el bienestar.

## SALUD MENTAL ESPAÑA E INSTAGRAM SE ALÍAN PARA OFRECER AYUDA Y MANTENER EL BIENESTAR MENTAL, A TRAVÉS DE UNAS GUÍAS EN LA RED SOCIAL

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA e Instagram se aliaron para elaborar las [primeras Guías de Instagram en España](#) con el fin de ayudar a mantener el bienestar emocional y la salud mental entre la población, en un momento especialmente sensible, después de la crisis del COVID-19.

Se trata de tres guías, cuyo objetivo es ofrecer una serie de recomendaciones para adolescentes, personal sociosanitario y para facilitar la conciliación y la adaptación a la nueva realidad. Esta plataforma permite ampliar no solo el número de personas, sino también los sectores y grupos de población, a los que se llega.

Para dotar de contenido a estas guías, se contó con la colaboración de reconocidas figuras públicas y organizaciones.



# REIVINDICACIONES CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

## REIVINDICACIONES Y PROPUESTAS DE LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

Cuando se cumple un año del inicio de la pandemia, y a la luz de los datos que arrojan los estudios y encuestas sobre el estado emocional y mental de las personas, así como del pronóstico a corto, medio y largo plazo, la Confederación expresa las que considera las reivindicaciones más urgentes y necesarias, para evitar un mayor deterioro de la salud mental de la población.

# 1

### Incluir a las personas con trastorno mental en los grupos prioritarios de vacunación contra el COVID-19.

Diversas asociaciones profesionales españolas, como la AEN<sup>14</sup> (Asociación Española de Neuropsiquiatría) y la SEP<sup>15</sup> (Sociedad Española de Psiquiatría), se han manifestado a favor de priorizar la vacunación en las personas con trastorno mental grave, y la Sociedad Española de Medicina Preventiva<sup>15</sup> ha incluido a las personas con esquizofrenia entre su recomendación de grupos prioritarios para recibir la vacuna.

Desde SALUD MENTAL ESPAÑA, nos sumamos a esta reivindicación, si bien advertimos y denunciemos la especial vulnerabilidad a nivel social, clínico y epidemiológico, de las personas con un problema de salud mental, independientemente de su gravedad.

Por ello consideramos urgente incluir a todas las personas con trastorno mental entre los grupos prioritarios para recibir la vacunación frente al COVID-19.

Los motivos para ello son múltiples:

- Las personas con trastorno mental tienen más riesgo de infectarse<sup>2</sup> y, en caso de infectarse, de tener un peor pronóstico<sup>16</sup>.
- Un reciente estudio, publicado en la revista *The Lancet Psychiatry*, apunta a que la esquizofrenia es un factor de alto riesgo de muerte por coronavirus, un factor de riesgo solo superado por la edad. Esto supone una razón de peso para priorizar la vacunación en este grupo de personas frente a otras patologías reconocidas como agravantes.
- Tanto la ONU<sup>17</sup> como la OMS<sup>1</sup> señalan la especial vulnerabilidad en esta pandemia de “la población con trastorno mental grave”.
- Otros países de Europa, como Dinamarca, Países Bajos y Alemania, ya han tomado medidas en este sentido, cambiando los criterios de priorización en sus campañas de vacunación, e incluyendo en ellos a las personas con trastorno mental grave<sup>18</sup>.

<sup>14</sup> Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN). (3 de febrero, 2021). [A favor de la priorización de personas con diagnóstico de trastorno mental grave en la vacunación contra la COVID-19](#). Asociación Española de Neuropsiquiatría.

<sup>15</sup> Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene (SEMPSPH). (6 de febrero, 2021). [Consenso sobre la Priorización de Vacunación frente a SARS-CoV-2 en Adultos con Condiciones de Riesgo](#). Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene (SEMPSPH).

<sup>16</sup> Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correll, C.U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E.Y.H., Gorwood, P., Johnson, S., Kärkkäinen, H., Krystal, J. H., Lee, J., Lieberman, J., López-Jaramillo, C., Männikkö, M., Phillips, M. R., Uchida, H. Vieta, E., Vita, A., Arango, C. (2020). [How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic](#). *Lancet Psychiatry*. vol. 7, n° 9, 813-824.

<sup>17</sup> United Nations. (13 de mayo, 2020). [Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health](#). United Nations.

<sup>18</sup> Sociedad Española de Psiquiatría (SEP). (4 de febrero, 2021). [Carta de la Sociedad Española de Psiquiatría a la titular de Sanidad solicitando la vacunación temprana de los pacientes con enfermedad mental grave](#). Sociedad Española de Psiquiatría (SEP).



### Situación de la vacunación de las entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA

- Desde las diferentes entidades nos han transmitido diversos ritmos en la vacunación tanto de las personas con problemas de salud mental, como de profesionales de nuestra red.
- La priorización se ha enfocado más al tipo de recurso (residencias, centros de día, viviendas supervisadas...) que a las personas con problemas de salud mental como prioridad.
- Las personas usuarias de nuestros servicios, gracias a la incidencia de nuestras entidades están siendo tenidas en cuenta, no obstante, dados los datos de los estudios y los posicionamientos de las sociedades científicas, deberían considerarse como grupo prioritario en la vacunación.

## 2

### Implicación de Europa en el debate sobre salud mental y su priorización en los estados miembros.

Las cifras evidencian un empeoramiento generalizado de la salud mental en todos los países de Europa. Además, existen amplias diferencias de recursos entre los países miembros de la Unión Europea, que con la pandemia se han acrecentado.

Sin embargo, y a pesar de la transversalidad de la salud mental y de su relevancia para la marcha de la sociedad y la economía de un país, dentro de las instituciones europeas no se habla de salud mental ni el tema constituye una prioridad.

Por eso, desde la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, apelamos a agilizar el debate político sobre la salud mental dentro de la Unión y urgimos la Comisión Europea que dictamine las recomendaciones necesarias para que los Estados miembros prioricen la inversión a la atención a la salud mental.

## 3

### Aumento urgente de los recursos públicos destinados a la atención a la salud mental en España.

- La actual situación de pandemia mundial debido al COVID-19 está teniendo importantes efectos sanitarios, sociales, económicos, laborales y personales, que afectan de forma directa e importante a la salud mental de la población<sup>17</sup>, tanto de aquellas personas que ya tenían un problema de salud previo, como de aquellas otras que se encuentran en situación de riesgo de desarrollarlo. Los niveles de ansiedad, miedo, soledad, distancia social, restricciones, estrés e incertidumbre se han extendido e incrementado en los últimos meses debido a la pandemia.
- El acceso a la atención a la salud mental debe ser global, gratuito y universal. Esto quiere decir que las personas que lo necesiten deben poder acceder a estos servicios cuando, como y donde lo necesiten.
- Para la necesaria promoción de la salud mental y prevención, es preciso un aumento de la inversión. Los recursos destinados a salud mental eran ya insuficientes antes de la pandemia, pero tras la llegada del COVID-19, se hace más necesario que nunca dotar a todos los ámbitos implicados de los recursos necesarios, de forma que la atención comunitaria se convierta en una realidad.

# 4









## Medidas consensuadas por el movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA.

SALUD MENTAL ESPAÑA ha elaborado el documento “Propuestas: Proceso de reconstrucción económica y social” en el que el movimiento asociativo, formado por más de 300 entidades, pretende contribuir y aportar al proceso de reconstrucción social y económica del país tras la pandemia causada por el COVID-19.

Dichas propuestas deben contemplar:

- Un enfoque de Derechos Humanos.
- Priorización de los modelos comunitarios.
- Aplicación de la perspectiva de género.
- Orientación de los procesos a los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible).

### MEDIDAS PROCESO RECONSTRUCCIÓN 8 MEDIDAS PRIORITARIAS:

<p><b>1</b></p> <p><b>EVALUACIÓN IMPACTO DEL CONFINAMIENTO</b></p>	 <p>Evaluación del impacto del confinamiento en las personas con problemas de salud mental, buscando soluciones y planes de actuación y detección de necesidades de forma continuada.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>MEDIDAS Y AYUDAS PARA ADECUACIÓN DE ACTUACIONES Y CONCILIACIÓN</b></p>  <p>Convocatorias de ayudas para el desarrollo de actuaciones, la adecuación de espacios, horarios y tareas, la promoción de teletrabajo y la implantación de medidas de conciliación.</p>
<p><b>2</b></p> <p><b>APOYO PSICOLÓGICO Y ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO</b></p>	 <p>Medidas para apoyo psicológico y acompañamiento personalizado facilitando adaptación a nuevos entornos, nuevas situaciones, gestión de miedos, duelos y para la promoción de la salud mental de personas con problemas de salud mental y profesionales que prestan la atención.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>MATERIALES DE PROTECCIÓN</b></p>  <p>Subvenciones que posibiliten cubrir los gastos realizados en materiales y la continuidad en la dotación de materiales de protección para garantizar la seguridad en el desarrollo de las actividades en las entidades.</p>
<p><b>3</b></p> <p><b>SOSTENIBILIDAD DEL SECTOR Y GARANTÍA DE RECURSOS</b></p>	 <p>Creación de paquetes de medidas y estrategias para garantizar la sostenibilidad del sector y garantía de recursos materiales, tecnológicos y profesionales para continuar la actividad.</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>ACCIONES FORMATIVAS E INFORMATIVAS</b></p>  <p>Acciones formativas e informativas sobre la aplicación de protocolos, nuevas tecnologías, medidas de higiene dirigida a diferentes perfiles de la red.</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>COORDINACIÓN ENTRE SERVICIOS Y RECURSOS</b></p>	 <p>Coordinación entre diferentes servicios y recursos de entidades del tercer sector y de la salud mental y establecimiento de planes de coordinación socio-sanitaria y mecanismos de comunicación en red.</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>IMPLANTACIÓN, EVALUACIÓN Y ADAPTACIÓN DE PROTOCOLOS</b></p>  <p>Implantación, evaluación y adaptación de protocolos contemplando la perspectiva de derechos humanos y las circunstancias individuales, territoriales y los recursos disponibles, de manera consensuada con las diferentes administraciones públicas.</p>



# *Salud mental y COVID-19*

## *Un año de pandemia*

Publica:



Con la financiación de:

