

La salud mental del futuro en juego

The mental health of the future at stake

D.^a Aurora Alés-Portillo

Enfermera especialista en salud mental. Unidad de Salud Mental Infantojuvenil, Hospital Universitario Virgen Macarena. Sevilla, España.
Delegada de AEESME en Andalucía

EDITORIAL

Como consecuencia, en todos los barrios se construyeron los llamados “depósitos de niños”. Se trataba de grandes edificios en los que había que entregar, y recoger, si era posible, a todos los niños de los que nadie se podía ocupar. Se prohibió severamente que los niños jugaran por las calles, en los parques o en cualquier otro lugar. Si se encontraba a algún niño en esos lugares, siempre había alguien que los llevaba al depósito de niños más cercano. Y a los padres se les castigaba con una buena multa.

Momo, Michael Ende (1972)

Somos bien conocedoras de que, tras la pandemia, la salud mental de los niños, niñas y adolescentes se ha puesto en el punto de mira. De hecho, forma parte de las líneas de acción principales de la propia Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026, así como de los objetivos que recientemente han sido aprobados por la Comisión Europea.

En las bases de una buena salud mental, la infancia y adolescencia ocupan un lugar crucial. Sus experiencias durante estos años de desarrollo van a influir no sólo en su bienestar presente, sino también en su futuro.

Estos periodos de vulnerabilidad son tan determinantes y tan críticos que, más que en ninguna otra etapa, cobran mayor relevancia los programas de prevención y promoción para una salud mental positiva y resiliente. La complejidad que se pone en juego debe movilizar recursos más allá de las políticas sanitarias. No se trata de que las instituciones sanitarias sean las únicas que deban implementar programas de promoción y prevención. Tampoco es una responsabilidad exclusiva del ámbito educativo. La prevención y la promoción de la salud para una sociedad más saludable y, por ende, productiva, pasan por la ineludible implicación de todos los ámbitos e instituciones. La prevención, por tanto, será comunitaria, o no será.

No se puede entender la promoción de la salud mental en la infancia y la adolescencia sin revisar las políticas de conciliación, para que los padres y las madres puedan estar más disponibles para atender las necesidades de sus hijos. Tendemos hacia una “institucionalización de la infancia”, que provoca horarios extensivos agotadores para nuestros hijos e hijas y hacen recaer la educación emocional y de valores en terceras personas fuera del ámbito de la familia.

No se puede entender la promoción de la salud mental sin responder a las necesidades específicas del colectivo infantojuvenil, para que socialmente la crianza sea un valor de desarrollo de responsabilidad compartida. Tendemos hacia una sociedad con un enfoque adultocéntrico, en el que con frecuencia las personas menores de edad parece que “molestan” y se van reduciendo los espacios de presencia y representación de la infancia y la adolescencia.

No se puede entender la promoción de la salud mental sin asegurar la protección en los entornos digitales. Necesitamos un cuidado digital seguro que garantice políticas de protección y limitación reales para un cibercrecimiento saludable. Tendemos hacia un mundo cada vez más conectado, con una omnipresencia del mundo virtual que ha transformado la forma en la que los menores (y mayores) se comunican, aprenden y se relacionan entre sí. Sin embargo, mientras ensalzamos las incuestionables ventajas que los avances tecnológicos han traído consigo, también debemos ser conscientes de los desafíos que plantean, especialmente en lo que respecta a la salud mental. Las terapias y seguimientos *online* ya están incluidos en los sistemas de atención públicos en algunos países, con experiencias incluso muy anteriores a que el covid nos ampliara nuestras posibilidades asistenciales con recursos a distancia. Con

una asignación de terapeutas en la que intervienen algoritmos de inteligencia artificial, y un encuadre restringido por la financiación, este panorama futurista ya está dentro de los servicios públicos. No podemos obviar las profundas transformaciones de los tiempos que transitamos.

No se puede entender la promoción de la salud mental sin atender a las problemáticas en las áreas de vivienda digna, estabilidad laboral, cuidado del medio ambiente, etc., pensando que no tendrán que ver con la salud mental de la sociedad futura. Tendemos a una visión cortoplacista sin valorar el bienestar a largo plazo.

En definitiva, no se puede entender la prevención y la promoción de la salud mental para nuestros menores y adolescentes obviando la influencia de los determinantes sociales de la salud en la crianza y el desarrollo de las personas, y sin entender la confluencia entre las posibilidades de crecimiento y los desafíos propios de estas etapas vulnerables de la vida.

Recientes estudios ponen de relieve una paradoja en el despertar de la concienciación a los problemas de salud mental de la infancia y la adolescencia, señalando que una excesiva atención a los problemas de salud mental en periodos críticos del desarrollo puede llegar a suponer un sobrediagnóstico de trastornos en estos segmentos etarios. Sin embargo, estos estudios siguen poniendo el foco más en las etiquetas diagnósticas que en la falta de columpios en espacios públicos.

En esta realidad, como enfermeras especialistas en salud mental, estamos comprometidas con facilitar entornos de apoyo seguros donde se acompañe a padres y madres en el peso de la crianza, con la responsabilidad de ser agentes de cambio y defensores de la salud mental de las próximas generaciones.