

Madrid, 7 de abril 2021

Un año de incertidumbre: estragos en nuestra salud mental

Día Mundial de la Salud

- 1 de cada 10 personas mayores de 15 años ha sido diagnosticada con un problema de salud mental, según datos de Ministerio de Sanidad.
- El 46% de la población española manifestó un aumento del malestar psicológico durante el confinamiento. Un 6,4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental, después del primer año de pandemia.

En el pasado año vivimos una de las mayores crisis sanitarias de la última década con el covid19. Este suceso supuso un reto para nuestra salud y también para nuestra salud mental.

Durante el confinamiento, el 46% de la población declara haber sentido un aumento del malestar psicológico. Los profesionales de salud mental advierten un aumento en las consultas.

Cesar Antolín, médico psiquiatra y director de la unidad de psiquiatría general de Ita Moscatelar, explica que *“la pandemia es un factor de estrés intenso, nos jugamos la vida, y muy duradero. Esto repercute en el número de pacientes, cada vez encontramos más personas a las que les está afectando, y luego repercute en la gravedad de la sintomatología”*.

La Confederación de Salud Mental España señala que un 6,4% de la población ha acudido a un profesional especializado en salud mental tras este primer año de pandemia: un 43,7% de ellos por problemas de ansiedad y un 35,5% por depresión.

“La ansiedad es uno de los síntomas del estrés. El estrés es la respuesta psico-física del organismo a una situación de demanda, una situación que pone en riesgo nuestro equilibrio. Cuando esto sucede, uno de los síntomas es la ansiedad” explica Cesar Antolín.

Los síntomas físicos de la ansiedad son: taquicardias, sudoración, palpitaciones, tensión muscular; y luego encontramos los síntomas psicológicos: sensación de nerviosismo, irritabilidad, menos paciencia...

Cesar Antolín, director médico de la unidad de psiquiatría de Ita Moscatelar, nos explica cómo se ha visto afectada nuestra salud mental por la pandemia en este vídeo: www.youtube.com/watch?v=1NoXL-fXvQk&t=4s

La Confederación de Salud Mental España señala que en 2030 los problemas de salud mental serán la primera causa de discapacidad del mundo.

En el Día Mundial de la Salud queremos hacer un recordatorio a la importancia de cuidar nuestra salud mental y la necesidad de pedir ayuda si lo necesitamos.

Más información

683 103 236

www.italudmental.com

Cecilia Martínez - Directora de Comunicación

cmartinez@italudmental.com