

Madrid, 8 de octubre de 2020

## “El 46% de los españoles podría necesitar ayuda psicológica tras el confinamiento”\*

10 octubre 2020 – Día Mundial de la Salud Mental  
“La Importancia de pedir ayuda”

En el último año, **más de 2 millones de jóvenes** de entre 15 y 29 años han sufrido **síntomas de trastornos mentales**. Tras el confinamiento, la sintomatología de ansiedad y estrés se ha disparado y es que la situación de descontrol y de incerteza ha hecho que muchas personas experimenten estos sentimientos.

Cada **10 de octubre** se celebra el **Día Mundial de la Salud Mental**. Día que tiene como objetivo visibilizar y acabar con el estigma que hay sobre los trastornos de salud mental y las personas que los padecen.

*“Es importante tomar conciencia de que la salud mental es un problema de salud global y que hay que intentar detectar estos trastornos para evitar la cronificación. Un diagnóstico precoz y un buen tratamiento son la clave para poder superar estos problemas de salud”*, afirma Mercedes Jorquera directora clínica de Ita Previ Valencia.

Según la Organización Mundial de la Salud, el **9%** de la población sufre una **enfermedad de salud mental** mientras que **el 25% la sufrirá** a lo largo de su vida.

“Los Trastornos de Personalidad suponen entre el 2 y el 8% en la población, mientras que los Trastornos de la Conducta Alimentaria afectan al 5% de la población de entre 12 y 25 años”, afirma Cecilia Martínez, Directora de Comunicación del grupo Ita.

Para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, grupo Ita ha lanzado una campaña en redes sociales para visibilizar y dar apoyo a todas aquellas personas que sufren un trastorno mental y tienen miedo a pedir ayuda.

La campaña **“La importancia de pedir ayuda”** está formada por 4 cápsulas de video, dónde los pacientes y profesionales de los diferentes centros que forman la red asistencial de Ita han contado por qué es importante pedir ayuda y qué beneficios les ha aportado abrirse a los demás y buscar ayuda profesional. *“Yo pedí ayuda porque quería vivir y no sobrevivir, porque me di cuenta de que para recuperar todo aquello que me rodeaba, primero tenía que recuperarme a mi misma”*, explica una paciente de Ita Moscatelar.

Los pacientes de ita han querido arrojar un poco de luz a aquellas personas que se sienten perdidas y no saben cómo empezar a pedir ayuda. Podéis seguir la campaña en: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSDOXMABwH43pXnp04IP7VRT8EMfKn0NI>

En **Ita** somos especialistas en salud mental desde 1998, y contamos con una amplia experiencia en el abordaje de trastornos alimentarios, trastornos de personalidad, de conducta y de adicciones, entre otros problemas de psiquiatría.

**ita.**

especialistas en salud mental

El grupo Ita es una red asistencial formada por 33 centros especializados en salud mental. El equipo multidisciplinar de Ita cuenta con más de 20 años de experiencia en el abordaje de los Trastornos Alimentarios, los Trastornos de Conducta, las Adicciones, los Trastornos del Neurodesarrollo y los Trastornos de Personalidad, entre otros.

\*Datos del estudio Open Evidence

**Más información**

683 103 236

[www.italudmental.com](http://www.italudmental.com)**Cecilia Martínez** - Directora de Comunicación[cmartinez@italudmental.com](mailto:cmartinez@italudmental.com)