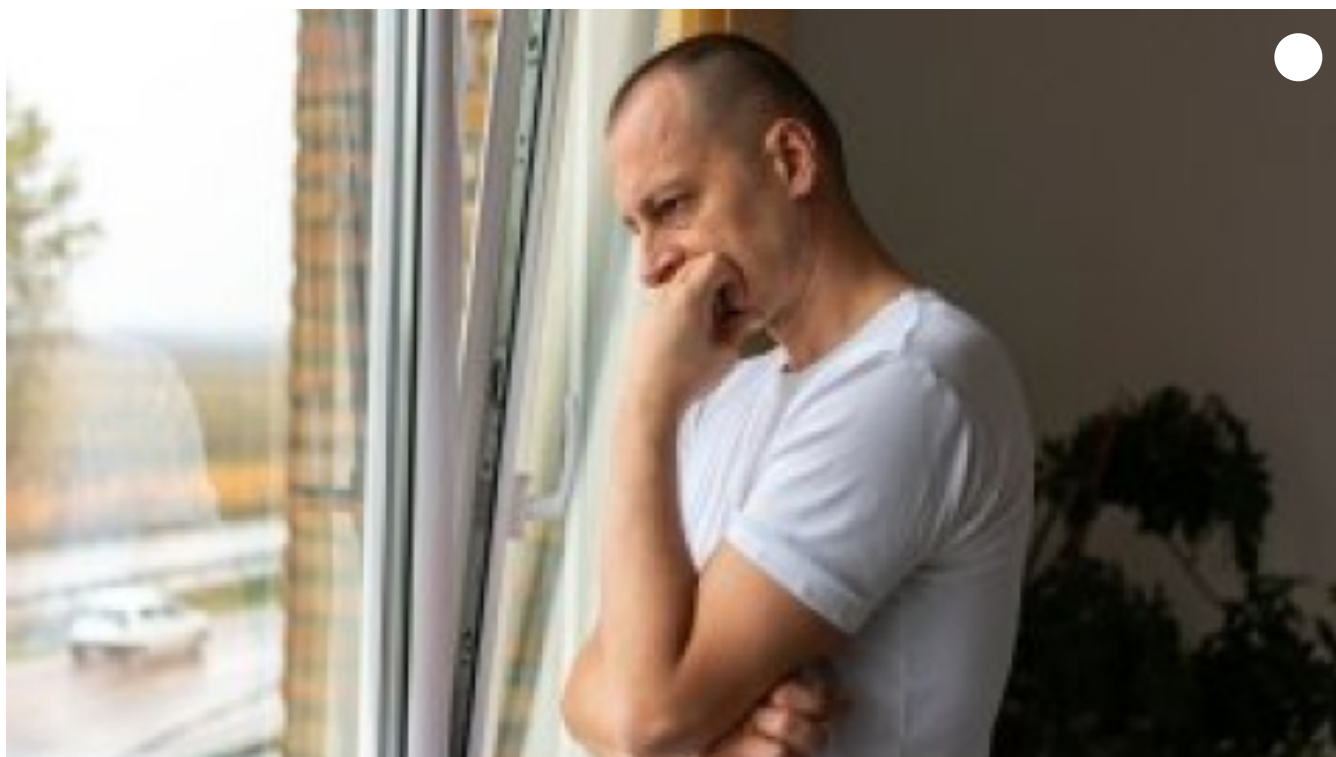


Cuatro de cada diez ciudadanos sufren mala salud mental y casi el 15% ha tenido ideas suicidas

El 74,7% de la población cree que en los últimos años ha empeorado la salud mental de los españoles por las dificultades económicas, la incertidumbre ante el futuro y el estrés del día a día.



El 75% de los españoles cree que en los últimos años ha empeorado la salud mental. **Pixabay**

Público

Madrid - 14/03/2023 22:45

Cuatro de cada diez españoles (39,3%) valora de forma negativa su salud mental actual y casi el 15% ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse, según el estudio *La situación de la salud mental en España* elaborado por la Confederación Salud Mental España y [Fundación Mutua Madrileña](#).

Tamaño
de letra

Color de
fondo

El informe se ha llevado a cabo en 2022 con la participación de más de 2.000 personas, tanto de la población en general como de aquellas que

[Comparte](#)

tienen o han tenido problemas de salud mental, así como de profesionales de la sanidad.

[Comenta](#)

Concretamente, según el informe el 14,5% de la población ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse. Esto ocurre en mayor medida entre las mujeres (17%) que entre los hombres (11,7%). No obstante, por edades, las ideación o el intento de suicidio (31,8%) y las autolesiones (30,7%) se producen en mayor grado en el grupo de jóvenes de 18 a 24 años.

Según ha destacado Lorenzo Cooklin, director general de la [Fundación Mutua Madrileña](#), "las ideas suicidio por grupos de edad se dan más entre

los más jóvenes, en el grupo de 18 a 24 años, la ideación o intento de suicidio se sitúa en el 31,8%, más del doble que en la población general".

"Indudablemente, hay un dato objetivo que indica que la situación se está deteriorando y que, por desgracia, se va haciendo cada vez más preocupante. En 2021 hubo 4.003 suicidios en España, mientras que en 2011 hubo 3.180, lo que supone casi 900 más al año. Tenemos una tasa de 8,4 suicidios por 100.000 habitantes, que todavía está siete décimas por debajo de la media mundial (9,1), pero en 2011 era del 6,8", ha añadido Cooklin.

El 60% de la población dice estar preocupada, temerosa, deprimida o triste

Transcurrido más de un año desde el final de la pandemia, casi 6 de cada 10 españoles (57%) se sienten preocupados, temerosos, deprimidos o tristes. "Por lo tanto valoramos que vivimos en una sociedad pesimista", ha detallado Cooklin.

Según el informe, el 74,7 por ciento de la población en España cree que en los últimos años ha empeorado la salud mental de los españoles. Las tres razones más señaladas como causas de este empeoramiento son las dificultades económicas (91,4%), la incertidumbre ante el futuro (89,0%) y la presión, las exigencias y estrés del día a día (88,8%), seguidas de la pandemia de COVID-19 y de la sensación de que vivimos en una sociedad cada vez más individualista y muy competitiva.

Sin embargo, y tal como ha detallado el presidente de la Confederación Salud Mental España, Nel González Zapico, pese a todos los problemas que sufren, un 11% de la población encuestada no ha compartido con nadie

sus problemas de salud mental y un 87,1% no ha compartido su problema de salud mental con sus compañeros de trabajo.



El director general de la Fundación Mutua Madrileña, Lorenzo Cooklin (i), y el presidente de la Confederación Salud Mental España, Nel González Zapico (d), en la presentación del Informe 'La situación de la salud mental en España'. **CEDIDA/Fundación Mutua Madrileña**

El informe también refleja que un 18,9 por ciento de la población de más de 18 años consume psicofármacos y el 73 por ciento de ellos lo hace a diario. Los más utilizados son los ansiolíticos (61,9%) y los antidepresivos (47,2%). El médico de Atención Primaria es quien los prescribe de forma más habitual (55,1%), seguido del psiquiatra (35,2%).

Una de cada cinco personas diagnosticadas con un problema de salud mental ha estado ingresada en un área de Psiquiatría. De ellas, el 60,1% las personas con un problema de salud mental asegura haber sido ingresado en un hospital de forma involuntaria; un 40,3% dice que recibió poca o ninguna información clara, suficiente y comprensible sobre su trastorno; el 46,3% afirma que recibió poca o ninguna información suficiente acerca de los efectos secundarios de la medicación; y un 48,1%

manifiesta que recibió poca o ninguna información sobre todos los tratamientos alternativos.

Perfil de la persona con mala salud mental

Una parte del informe evalúa el perfil y la situación de las personas con experiencia propia en problemas de salud mental (denominadas PEP) y lo compara con la población general.

Este grupo lo conforma casi uno de cada cuatro españoles (22,8%) del total de la muestra, y en él se han incluido tanto las personas que han sido diagnosticadas al respecto, como aquellas que en el cuestionario autoevaluaron su salud mental como mala y muy mala.

"La salud mental es algo que atañe a todo el mundo. Nos puede ocurrir un problema así en cualquier momento de nuestra vida", ha advertido González Zapico. En cualquier caso, respecto a las personas que han tenido un diagnóstico de un problema de salud mental, suele producirse en la juventud. En concreto, la edad media de quienes lo han sufrido se sitúa en los 26 años.

Los problemas y relaciones familiares (36,3%) y la autoexigencia en los ámbitos profesional o académico (32,4%) son las dos causas más señaladas por las personas con problemas de salud mental como detonantes para la aparición de los problemas de salud mental.

En materia de terapias, el estudio revela que el 57,1 por ciento de los tratamientos se basa en la prescripción de fármacos, seguido por la psicoterapia (47,6%) y la participación en programas sociales de apoyo (27,4%).

De entre las personas diagnosticadas con un problema de salud mental, más de la mitad (58,5%) ha sentido rechazo social por ello en algún momento