



## **PLAN DE ACCIÓN EN SALUD MENTAL HELSINKI**

La Conferencia Ministerial de la OMS para salud mental (Helsinki, 12-15 Enero 2005), reconoce que la salud mental es fundamental para la calidad de vida y productividad de las personas, las familias, la comunidad y los países. Basándose en anteriores resoluciones y en el Informe Mundial de la Salud de la OMS(2001) reconocen la importancia y la urgencia de afrontar los retos actuales en salud mental y ofrecer soluciones basadas en la evidencia.

En dicha Conferencia se ha elaborado una "Declaración Europea de Salud Mental" y presentado un "Plan de Acción en Salud Mental para Europa".

En su preámbulo, la Declaración explica la importancia del bienestar mental para todos los ciudadanos así como los documentos y resoluciones en los que basan la importancia de una buena salud mental para el desarrollo integral de las personas y comunidades.

Respecto al marco de la Declaración (ámbito) señalan que, actualmente la atención a la salud mental se presta, sobre todo en el marco comunitario y abarca la promoción y la prevención, la eliminación del estigma, la discriminación y la exclusión, la atención integral así como la inclusión de las personas con problemas de salud mental.

La Declaración señala una serie de prioridades para la próxima década, que son:

- Concienciar de la importancia del bienestar mental.
- Rechazar los estigmas, la discriminación y la desigualdad de las personas con problemas de salud mental y sus familias, apoyando su implicación en este proceso.
- Diseñar sistemas de salud mental integrales, integrados y eficientes que cubran todas las áreas de atención a la salud mental.
- Establecer la necesidad de profesionales competentes en las áreas de atención.
- Contar con los usuarios y sus cuidadores para la planificación y desarrollo de servicios de salud mental.

Por todo ello, los Ministros de Salud de la Región Europea de la OMS, se comprometen a reconocer la necesidad de la adopción en cada país de políticas integrales de salud mental basadas en la evidencia, así como a establecer los



medios y mecanismos para su desarrollo, implementación y reforzamiento. Señalan que las acciones irán dirigidas a:

- Promover el bienestar mental de la población en su conjunto.
- La salud mental debe ser considerada como parte esencial de otras políticas públicas.
- Elaborar la legislación necesaria para evitar el estigma y la discriminación y que posibilite a las personas con una enfermedad mental su participación social en condiciones de igualdad.
- Ofrecer intervenciones específicas para cada etapa de la vida de las personas en situación de riesgo, en particular niños, jóvenes y ancianos.
- Establecer medidas para reducir las causas de la enfermedad mental, comorbilidad asociada y el suicidio.
- Aumentar la capacidad y habilidad de los médicos de Atención Primaria, su interrelación con especializada para ofrecer un acceso efectivo, diagnóstico y tratamiento a las personas con enfermedad mental.
- Ofrecer una atención eficaz e integral a las personas con problemas graves de salud mental, así como un tratamiento que respete sus preferencias y les proteja de abusos y negligencias.
- Establecer alianzas y medidas de coordinación en las regiones, países, sectores y agencias sobre salud mental e inclusión social de los individuos, las familias, los grupos y la comunidad .
- Diseñar programas de selección y formación de profesionales de todas las disciplinas.
- Evaluar la situación de la salud mental y las necesidades de la población de forma que permita un análisis comparativo.
- Proporcionar recursos financieros suficientes para conseguir estos objetivos.
- Investigar y apoyar la evaluación y la difusión de las acciones.

En el apartado de Responsabilidades, los Ministros de Sanidad de los Estados Miembros de la Región Europea se comprometen a apoyar varias medidas. Entre ellas, destacamos:

- Desarrollo de políticas efectivas que incluyan medidas legislativas, planificación de servicios, promoción de salud mental en todas las áreas sociales: escuela, trabajo...y prevención de los factores de riesgo.
- Reconocen el factor central de la Atención Primaria de salud. Diseñar Programas de Formación Continuada en salud mental a todos los profesionales de salud.



- Desarrollar los servicios comunitarios sustituyendo a la atención institucionalizada.
- Promover la colaboración entre las administraciones e instituciones que presten atención sanitaria, social, educativa, vivienda y empleo.
- Promover el desarrollo de profesionales expertos especializados en niños, jóvenes, ancianos y personas con problemas de salud mental graves y crónicos. Implantar políticas de investigación.
- Proporcionar los recursos financieros suficientes para la atención a la salud mental dedicando una parte identificable de los gastos sanitarios generales a la salud mental a fin de que el nivel de inversión en este ámbito se equipare al alcanzado en otras áreas de atención.
- Apoyar a las ONGs que trabajen en el campo de la salud mental. Así mismo, apoyar la creación de Asociaciones de usuarios de salud mental.

Para todo ello han elaborado un PLAN de ACCION de SALUD MENTAL para Europa. Dicho Plan se enmarca entre 5 y 10 años para su ejecución.

El Plan se divide en los siguientes apartados:

1. Promover bienestar mental para todos: Desarrollando estrategias de promoción de la salud mental dentro de políticas de salud: campañas de educación (en todas las etapas de la vida), información general a la comunidad y a los profesionales sanitarios, sociales, educativos...campañas en los medios de comunicación...Los programas que se elaboren han de ser eficientes, basados en la evidencia e incluirse en la política de promoción de la salud general fomentando el aumento de las habilidades y capacidades de protección.
2. Demostrar la importancia central de la salud mental para conseguir una buena salud pública: Incluir la perspectiva de salud mental dentro de las políticas de salud existentes valorando el impacto de esta inclusión mediante evaluación anual de los resultados.
3. Rechazar el estigma y la discriminación: Han de ser protegidos los derechos humanos de las personas que sufren una enfermedad mental desarrollando la legislación pertinente que elimine el estigma y la discriminación de esas personas. Además se han de establecer medios laborales que den oportunidades de empleo, según sus capacidades, a las personas con un problema de salud mental. Estimular la participación de los usuarios y sus familiares en las políticas de salud apoyando la creación de asociaciones y ONGs.



4. Promover actividades de sensibilización en las etapas vulnerables de la vida: Los niños y ancianos son prioritarios en la promoción y prevención de salud mental. Se ha de aumentar la cualidad de los servicios de salud mental para niños y adolescentes, acrecentando la especialización de las intervenciones y teniendo un número adecuado de especialistas. Las instituciones cerradas para niños y adolescentes provocan exclusión social. Hay que desarrollar servicios propios dirigidos a las necesidades de la población joven contando con la comunidad, escuela, centros sociales.

También se ha de prestar atención a los grupos marginales, incluidos los emigrantes.

Han de trabajar coordinadamente la Atención Primaria, la especializada, Servicios Sociales y Programas de alcohol y Drogas para realizar adecuadamente todas estas actividades.

5. Prevenir los problemas de salud mental y el suicidio: Los cambios sociales han producido multitud de factores estresantes por lo que la causa de los problemas de salud mental pueden encontrarse tanto en la escuela, como en el hogar, lugar de trabajo, etc. Dar prioridad a los grupos de riesgo desarrollando programas preventivos basados en la evidencia según sus necesidades. Por ejemplo: Prevención suicidio, depresión, alcohol y otras drogas en jóvenes (en las escuelas), Intervenciones educativas en familias en riesgo (sanidad, escuela o servicios sociales), Asesoramiento en salud mental a las madres por los profesionales de Atención Primaria. Implicar también, en los programas de prevención a las principales agencias responsables de vivienda, empleo y educación.

Crear Grupos de Autoayuda, línea de teléfono y páginas web para reducir el suicidio.

Asegurar el soporte profesional adecuado ante situaciones de violencia, terrorismo, guerras, desastres naturales para prevenir estrés postraumáticos.

Todos los programas de prevención de la salud mental han de estar controlados a través del desarrollo de indicadores e instrumentos apropiados.

6. Asegurar el acceso adecuado a la Atención Primaria de salud de los problemas de salud mental:

Asegurar a todas las personas con problemas de salud mental, particularmente a las vulnerables o marginales el acceso a los servicios de salud primaria.

Aumentar el número de profesionales de la A.P de salud, su competencia y capacidades para detectar y tratar a las personas con problemas de



salud mental apoyados por los especialistas de los servicios de salud mental.

Proveer el acceso a la medicación psicotrópica e intervenciones psicoterapéuticas en A.P. de salud para los problemas mentales leves de largo tiempo de evolución y para los desórdenes severos estables que sufren sujetos residentes en la comunidad.

Animar a los profesionales de A.P. de salud a participar en los programas de promoción y prevención de la salud.

Diseñar e implementar Protocolos de derivación y tratamiento en A.P. de salud definiendo claramente las respectivas responsabilidades de la A.P. y la especializada en los mismos.

Proveer cuidados de S.M. en otros servicios primarios, tanto comunitarios como en hospitales generales.

Crear centros de competencia y promover trabajos donde puedan pedir consejo profesionales de salud, usuarios, cuidadores y medios de comunicación.

7. Ofrecer cuidados efectivos en servicios comunitarios para personas con problemas severos de salud mental:

Experiencias y evidencias apoyan el desarrollo de una red de servicios comunitarios, incluyendo camas hospitalarias. No hay lugar, en el siglo XXI para tratamientos y cuidados en instituciones cerradas.

Las acciones a considerar, serán:

- Autorizar el acceso de los usuarios y cuidadores a los servicios de salud mental implicándoles en su cuidado.
- Implementar servicios especializados comunitarios accesibles las 24 horas al día, 7 días a la semana, con profesionales multidisciplinarios para el cuidado de enfermedades severas como esquizofrenia, desórdenes bipolares, depresión severa o demencia.
- Proveer asistencia en crisis, ofertando servicios comunitarios, evitando deterioro o ingreso hospitalario siempre que sea posible, y sólo admitiendo a personas con necesidades graves o con riesgo para sí misma o los demás.
- Ofrecer tratamientos comunitarios efectivos, psicoterapia y medicación con los mas bajos efectos secundarios.
- Garantizar el acceso a las medicinas de las personas con una enfermedad mental a un coste que el sistema de salud público y los individuos puedan comprar, haciendo una prescripción y uso adecuado a esas medicinas.
- Desarrollar servicios de rehabilitación con el objetivo de la inclusión social de las personas con una enfermedad mental.
- Ofrecer servicios en los hospitales generales a las personas con necesidades de salud mental.



- Ofrecer apoyo y consejo a los cuidadores y familias de personas con enfermedad mental, en sus necesidades emocionales y económicas.
- Diseñar programas dirigidos a las familias y cuidadores de personas con una enfermedad mental, con el objetivo de desarrollar sus conocimientos y competencias. Esos programas han de ser evaluados para saber si tienen un beneficio en relación al coste económico de los cuidados.
- Desarrollar guías de buenas prácticas.
- Introducir derechos legales para las personas sujetas a cuidados involuntarios.
- Introducir o reformar la legislación para la protección del usuario y el desarrollo de sus derechos. Estableciendo inspecciones que reflejen la buena práctica y eviten negligencias y abusos.

#### 8. Establecer coordinación entre los sectores:

La ausencia de coordinación entre los servicios lleva a pobre e ineficiente atención. Los líderes de los servicios han de tener la responsabilidad de coordinarse entre sí e incluso a nivel gubernamental. Usuarios y sus cuidadores necesitan el apoyo necesario para el acceso y la recepción de servicios como el subsidio, alojamiento, manutención, empleo y tratamiento para los problemas de salud física.

La acciones a desarrollar, son:

- Crear colaboraciones en toda la red de servicios: centros de asistencia social, laboral, educación, justicia, transporte y salud.
- En los servicios de salud mental, poner personal para apoyo en las necesidades de actividades de la vida diaria a las personas con problemas de salud mental, a través de la acción directa o en coordinación con otros servicios.
- Identificar y modificar frenos económicos y burocráticos que obstaculicen la colaboración.

#### 9. Crear suficientes y competentes profesionales:

La Reforma de salud mental pide nuevos roles y responsabilidades profesionales. La formación debe responder a las necesidades de capacitaciones nuevas en los profesionales.

Acciones:

- Incluir en la formación de todo el personal de salud mental, experiencias en marcos comunitarios y equipos multidisciplinarios.
- Desarrollar, para los profesionales de Atención Primaria (tanto sanitarios, como sociales y educativos) formación en el



reconocimiento, prevención y tratamiento de problemas de salud mental.

- Formación continuada para los antiguos y nuevos profesionales.
- Asegurar una distribución equitativa de los profesionales de salud mental en toda la población, particularmente, en las personas en riesgo.
- Apoyar la planificación de Programas de "Formador de formadores" para intentar disminuir la carencia de expertos en nuevas tecnologías.
- Crear una fuerza de profesionales expertos que diseñen e implementen una formación adecuada de Especialistas de salud mental para todos los trabajadores en salud mental.
- Desarrollar especialistas por áreas: niños, ancianos y personas que sufren comorbilidad (problemas de salud mental y abuso de sustancias).

#### 10. Establecer buena información en salud mental:

Para el desarrollo de buenas prácticas en los países de la Región Europea, es imprescindible la disponibilidad de información sobre el estado y las actividades de salud mental que permitan la comparación en toda la Región. Deben estandarizarse indicadores comparables (local, nacional e internacional) para ayudar a la planificación efectiva, implementación, control y evaluación de estrategias basadas en la evidencia y en plan de acción en salud mental.

#### Acciones:

- Desarrollar o reforzar el sistema de vigilancia nacional basado en estándares internacionales, armónicos e indicadores comparables y sistemas de recogida de datos para controlar los objetivos de mejora de la salud mental.
- Desarrollo de nuevos indicadores y datos metodológicos para información, todavía no disponible, incluyendo indicadores de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental.
- Apoyar la cumplimentación de estudios periódicos de salud mental en la población utilizando la misma metodología en toda la Región Europea. Así como la difusión de esos estudios.
- Medición de ratios de incidencia y prevalencia de factores de riesgo en la población general y en grupos de riesgo.
- Apoyar el desarrollo de un sistema integrado de datos base basado en la evidencia en la Región Europea que incluya información de: posición de políticas de salud mental, estrategias, realización y distribución, promoción, prevención, tratamiento, cuidado y recuperación.



#### 11. Proveer fondos equitativos y adecuados:

En algunos sistemas de cuidados, los recursos a menudo son inadecuados e injustos, discriminando el acceso y tratamiento a los problemas de salud mental. Incluso, dentro del presupuesto de salud mental, no se asigna proporcionalmente los recursos a las mayores necesidades.

##### Acciones:

- Calcular si la proporción del presupuesto de salud asignado a salud mental refleja justamente las necesidades de las personas. Es decir, si los fondos están asignados eficientemente, no excluyendo ni discriminando grupos y protegiendo los más vulnerables.
- Asegurar que las personas con problemas severos de salud mental y los más pobres de la sociedad reciben los mayores beneficios.

#### 12. Evaluar la efectividad y generar nuevas evidencias:

Aunque se han realizado progresos en investigación, algunas estrategias e intervenciones todavía no se basan en la evidencia. Esto necesita una inversión, junto con la necesaria difusión de las nuevas intervenciones eficientes. Las investigaciones prioritarias incluyen el análisis de políticas de salud mental, cálculos del impacto en políticas genéricas de salud mental, evaluaciones de programas de promoción de salud mental, prevención y nuevos modelos de servicios de salud mental.

##### Acciones:

- Apoyo a estrategias nacionales e internacionales de investigación que identifiquen, desarrollen e implementen mejores prácticas dirigidas a las necesidades de la población, incluyendo grupos de riesgo.
- Evaluar el impacto de los sistemas de salud mental a lo largo del tiempo, aplicando las experiencias a la formación de nuevas prioridades y el encargo de la investigación necesaria.
- Apoyo en investigación de programas preventivos donde se incluyan la interrelación entre salud física, mental y social.
- Unir el conocimiento junto a la investigación y la práctica facilitando la colaboración conjunta de los investigadores, políticos y médicos en seminarios y publicaciones.
- Invertir en la formación en salud mental de investigaciones de otras disciplinas académicas incluyendo Antropología, Sociología, Psicología, personal de dirección y de economía.
- Expandir la colaboración europea mediante el aumento de redes de centros colaboradores (investigaciones multicéntricas) en Salud Mental Europa (WHO) y otros centros con actividades de investigación en el campo de la prevención.



- Apoyar la difusión de las investigaciones para evitar la duplicidad de las mismas y la ignorancia de lo logrado.

## PILARES

Los Estados Miembros de la Región Europea de la OMS intentarán hacer frente a los Desafíos entre el 2005 y el 2010 basándose en los siguientes pilares:

- Preparar políticas e implementar actividades en contra del estigma y la discriminación y promover el bienestar mental con la inclusión de hábitos saludables en las escuelas y lugares de trabajo.
- Averiguar el impacto de salud mental en la política pública.
- Incluir la prevención de problemas de salud mental y suicidio en políticas nacionales.
- Desarrollar servicios especializados capaces de dirigir cambios específicos en los jóvenes, ancianos y problemas de género.
- Priorizar servicios cuyo objetivo sea problemas de salud mental, de marginalidad y grupos vulnerables, incluyendo problemas de comorbilidad (abuso sustancias o enfermedad física).
- Desarrollar asociaciones que trabajen de forma intersectorial.
- Aumentar el número y la competencia de profesionales dedicados a salud mental.
- Definir el grupo de indicadores de salud mental, determinantes y epidemiológicos para realizar su diseño y distribución de servicios, en asociación con otros estados miembros.
- Confirmar y consolidar la regulación y legislación equitativa de la salud y que ésta incluye a la salud mental.
- Finalización de tratamientos y cuidados inhumanos y degradantes, promulgando los derechos humanos y la legislación de salud mental, ajustándose a las normas de la Convención de las Naciones Unidas y la legislación internacional.
- Incrementar el nivel de inclusión social de las personas con problemas de salud mental.
- Asegurar la representación de usuarios y cuidadores en comités y grupos responsables de planificar, distribuir, analizar e inspeccionar las actividades de salud mental.