

Madrid, 8 de octubre 2021

## La incertidumbre generada por el confinamiento ha hecho estragos en nuestra salud mental

### Día Mundial de la Salud Mental

- La incertidumbre desatada durante el confinamiento ha afectado a nuestra salud mental, afirma César Antolín, médico psiquiatra de la unidad de trastornos de conducta y de la Unidad de Neurodesarrollo de Ita Madrid
- 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 pasado año vivimos una de las mayores crisis sanitarias de la última década con la irrupción del virus COVID19. Esta situación supuso un reto para empresas, administraciones públicas, gobiernos, pero también para nuestra salud mental.

Durante el confinamiento, **el 46% de la población declaró haber sentido un aumento del malestar psicológico**, y los profesionales en salud mental advertían un aumento de peticiones de ayuda en las consultas.

Cesar Antolín, médico psiquiatra de Ita Moscatelar, Madrid, explica que *“la pandemia es un factor de estrés intenso, en el que nos jugamos la vida, y ha sido un hecho muy duradero. Esto repercute en la sociedad, y, por lo tanto, en el número de pacientes que visitamos. Cada vez encontramos más personas a las que les está afectando, y que manifiestan desajustes en sus estados emocionales, o una gravedad de la sintomatología previa”*.

También, existen casos que han iniciado en la pandemia. La Confederación de Salud Mental de 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**.

Otro de los colectivos que han sufrido mucho esta situación de confinamiento han sido los jóvenes. Muchos jóvenes se han visto superados por la situación, y hemos visto un aumento de llamadas y de petición de ayuda en los centros, afirma Rita Antón, psicóloga y terapeuta de Ita Argentona TC.

***“Antes del confinamiento yo estaba en la calle con mis amigos, y cuando llegó el confinamiento me frustraba mucho. No quería estar en casa, me agobiaba con mis padres y me escapaba de casa”*** afirma Núria, paciente de la Unidad de Trastornos de Conducta de Ita Argentona

***“Yo pasaba muchas horas con el móvil, navegaba por internet, buscaba dietas... ponías la tv y veías a influencers de fitness diciéndote que te tenías que poner en forma porque no podíamos engordar estando en casa..., te metías en Instagram y todo el mundo estaba estupendo, haciendo deporte en casa sin parar, y haciendo pasteles que dudo que se comieran...”***, afirma Cristina, paciente de la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria de Ita Argentina TCA

**La Confederación de Salud Mental España señala que en 2030 los problemas de salud mental serán la primera causa de discapacidad del mundo.** *“Por este motivo, desde Grupo Ita hemos querido visibilizar el estigma que todavía estas personas sufren, y que a menudo, les hace no pedir ayuda, a través de una acción en la que han participado todos los pacientes del grupo”* explica Cecilia Martínez, directora de comunicación del grupo Ita.

#### **La acción: “Destruyendo estigmas, derribando muros”**

Hemos querido plasmar un muro de estigma con frases realizadas por los pacientes de diferentes hospitales del grupo Ita para simular lo que se encuentran a su alrededor, y las frases que les dicen; algún ejemplo de ello: *“Tú lo que quieres es llamar la atención”* *“Eres muy débil y por eso no soportas lo más mínimo”*; . Este muro lo derrumban los pacientes, para romper con el estigma, y crean un segundo en el que los mensajes son positivos, y la construcción del muro es en colaboración a terapeutas, educadores sociales, monitores, psicólogos... para mostrar que, con trabajo, colaboración y un tratamiento adecuado, se pueden conseguir grandes avances en el tratamiento de la salud mental. *“El debut de un trastorno habla de una necesidad de ayuda. No es una llamada de atención egocéntrica”* *“Que no se vea a simple vista no significa que no exista”*; con algunos de los mensajes que podemos encontrar en esta parte del muro.

¿Quiere verlo? Visita nuestras redes sociales (@italudmental) y comparte nuestro vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=HOsiCz0nNZM>

#### **Más información**

683 103 236

[www.italudmental.com](http://www.italudmental.com)

**Cecilia Martínez** - Directora de Comunicación

[cmartinez@italudmental.com](mailto:cmartinez@italudmental.com)