

## Día Mundial de la Salud Mental (OMS)

10 de octubre



La Organización Mundial de la Salud, en colaboración con la Federación Mundial para la Salud Mental, designó que el Día Mundial de la Salud Mental sería el 10 de octubre, con el objetivo de aumentar la conciencia acerca de los problemas de salud mental y movilizar los esfuerzos en su apoyo.

Salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”,<sup>1</sup> e incluye el bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. Es un estado de

“Muchas afecciones de salud mental se pueden tratar eficazmente a un costo relativamente bajo, pero los sistemas de salud siguen careciendo de recursos y en todo el mundo continúa habiendo deficiencias importantes en el acceso a los tratamientos. También ocurre a menudo que la atención a la salud mental no es de calidad suficiente. Las personas que tienen problemas de salud mental sufren estigmatización, discriminación y violaciones de los derechos humanos”.

**Organización Mundial de la Salud**

<sup>1</sup> “Salud mental”, Organización Mundial de la Salud, <https://goo.su/UHqooTI>

bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de enfrentar el estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades.

### **La conmemoración 2025**

Cuando ocurre un desastre, los grupos humanos más vulnerables pueden sufrir un gran estrés debido a los desafíos que deben enfrentar, lo cual puede originar trastornos mentales. Casi una tercera parte de las persona que padecen un desastre pueden padecer graves consecuencias para su salud mental.

Este 2025, el tema de la conmemoración es “Acceso a los servicios: Salud mental en catástrofes y emergencias”, y destaca la importancia de que las personas protejan su salud mental, independientemente de lo que estén atravesando, porque todas merecen una buena salud mental.<sup>2</sup>

El tema de este año también pretende destacar que se trata de ámbitos donde los trastornos de salud mental pueden darse con mayor frecuencia, y que, en estos casos, muchas de las personas afectadas necesitan apoyo profesional, por lo cual deben recibir la ayuda necesaria. Esto requiere una planificación para todo tipo de crisis, mayor educación, formación continua y conocimientos y competencias en salud mental.

La exposición constante a situaciones traumáticas, junto con la presión de auxiliar a los demás en condiciones extremas, implica una carga inmensa para el bienestar mental de todos los profesionales. Por lo tanto, resulta indispensable atender y proteger a los profesionales de este campo de la salud.<sup>3</sup>

### **Salud mental y derechos humanos**

Es importante destacar que el derecho a la salud física y mental corre mayor riesgo en tiempos de crisis (conflictos armados, desastres naturales, pandemias y las emergencias humanitarias, por ejemplo) pues se interrumpe el acceso a los servicios de salud y salud mental sometiendo a una enorme presión a los sistemas que ya de por sí son frágiles.

---

<sup>2</sup> Federación Mundial de Salud Mental: “Día Mundial de la Salud Mental 2025”, <https://goo.su/Hs4sT>

<sup>3</sup> “Acceso a los servicios: Salud mental en catástrofes y emergencias”, Día Mundial de la Salud Mental 2025, Kit de herramientas de la campaña WMHD 2025, <https://goo.su/kkKH>

En este contexto, los grupos sociales que enfrentan desigualdades sistémicas (personas desplazadas, mujeres y niñas, las personas adultas mayores, las personas con discapacidad) suelen padecer obstáculos añadidos para acceder a la atención sanitaria, lo que refleja y refuerza la discriminación y la exclusión estructurales que de por sí padecen.

Hay una serie de factores individuales, familiares, ambientales y estructurales que, en conjunto, protegen o socavan la salud mental. Aunque la mayoría de las personas son resilientes, las que están expuestas a circunstancias adversas, como la pobreza, la violencia, las discapacidades y las desigualdades, corren más riesgo de tener problemas de salud mental.<sup>4</sup>

Por lo anterior, defender el derecho a la salud en contextos de crisis requiere esfuerzos específicos y adicionales para identificar y abordar los riesgos y necesidades concretas de estas personas y grupos, a fin de garantizar la plena realización de su derecho a la salud.

Por otro lado, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) adoptados en el 70 período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015 no podrán alcanzarse a menos que hagamos una inversión significativa en la mejora del bienestar mental de todos y todas.

### **La CNDH y la salud mental**

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) ha exhortado respetuosamente a los diversos poderes que conforman al Estado mexicano, así como a instituciones de salud mental del país, a fin de establecer las condiciones óptimas para tratar y atender a las personas que viven con alguna discapacidad psicosocial, esto con el objetivo de evitar actos de violencia en su contra y lograr su plena integración a la vida social del país, con absoluto respeto de su autonomía, mediante la creación de políticas públicas que ayuden a su desarrollo personal, familiar y profesional, resguardando en todo momento su dignidad y el pleno respeto de sus derechos humanos.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> “Salud mental”, Organización Mundial de la Salud, <https://goo.su/UHqooTI>

<sup>5</sup> *Pronunciamento 38/2023*, La CNDH se suma a la celebración de la salud mental como un derecho humano universal (Ciudad de México: CNDH, 10 de octubre de 2023), <https://goo.su/Q4Evr>

Desafortunadamente, en la Región de las Américas persisten la estigmatización, discriminación y las violaciones de los derechos humanos de las poblaciones que padecen alguna enfermedad temporal o permanente, por lo cual este organismo autónomo plantea que esta conmemoración sea una oportunidad de asumir el compromiso global de crear conciencia, a fin de que todas las personas en nuestro país y en todo el mundo tengan derecho a vivir con dignidad, equidad, igualdad y respeto.

Los trastornos mentales no hacen excepciones de género, edad o nivel socioeconómico. Por su indiscriminada afectación, son una prioridad de la salud pública del país, pues cualquiera de nosotros es vulnerable.

“La CNDH, a través del Mecanismo Independiente de Monitoreo Nacional de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, y en conjunto con los organismos públicos de derechos humanos de los estados, enfrentan el reto de visibilizar la problemática, ofrecer propuestas de solución y coadyuvar a mejorar las condiciones en que se encuentran las personas que viven con alguna discapacidad psicosocial y en particular aquellas que se encuentran en condiciones de internamiento, con la finalidad de observar y garantizar el pleno respeto a su integridad personal, así como aportar iniciativas que fortalezcan políticas públicas que consideren su reincorporación a la vida social y productiva”.<sup>6</sup>

Imagen: Portada del Kit de herramientas de la campaña WMHD 2025, Federación Mundial de Salud Mental, <https://goo.su/kkKH>

---

<sup>6</sup> *Pronunciamento 38/2023*, La CNDH se suma a la celebración de la salud mental como un derecho humano universal (Ciudad de México: CNDH, 10 de octubre de 2023), <https://goo.su/Q4Evr>