

**10 OCT DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL UN DERECHO NECESARIO**

**EL CRIBO**

Octubre 2021

**MAÑANA PUEDES SER TÚ**

#diasmundialdelasaludmental

Confederación SALUD MENTAL España

**PROGRAMA**

**04 AL 08 DE OCTUBRE**  
**JORNADA PUERTAS ABIERTAS: TALLERES**  
 \* AFORO LIMITADO

**06 DE OCTUBRE**  
 SEDE ASOCIACIÓN - 11:00  
 PROGRAMA EN DIRECTO  
 RADIO INSULAR 96.7 FM  
 CIERRE CON LA BATUCADA

**08 DE OCTUBRE**  
 SOCIEDAD DEMOCRACIA - 19:30  
 \*AFORO LIMITADO  
 MESA REDONDA:  
 "SALUD MENTAL EN UN MUNDO DESIGUAL"  
 ACTUACIÓN EL CRIBO CANTA

**SÍGUENOS EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

LA OVEJITA NEGRA  
 FACEBOOK  
 WEB: ELCRIBO.ORG

**EL CRIBO**  
 AVENIDA GOBERNADOR GARCÍA HERNÁNDEZ Nº 7 ARRECIFE  
 RESERVA TU PLAZA  
 928.80.45.45 (EXT:0)  
 WWW.ELCRIBO.ORG

## UN LEMA MUNDIAL PARA COMPARTIR

El movimiento asociativo de Salud Mental España tiene ya identidad visual para el próximo Día Mundial de la Salud Mental 2021, cuyo lema elegido por votación popular es "La salud mental, un derecho necesario. Mañana puedes ser tú".

El objetivo de este lema es denunciar las desigualdades que existen en torno a la salud mental y que pueden ocurrir por diversos motivos (económicos, por edad, por género, por educación o por lugar geográfico), así como reivindicar de que la importancia de que la atención a la salud mental sea igual para todas las personas.

Además, el lema, pretende concienciar sobre el hecho de que la salud mental afecta a todo el mundo y, que por ello, todos y todas debemos cuidarla.

El lema fue elegido por alrededor de 2.000 personas que participaron en la votación popular online que la Confederación Salud Mental España abrió el pasado mes de mayo.

Fuente: [www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

## Contenidos

OPINIÓN: JULIO SANTIAGO • ¿POR QUÉ CAMBIAMOS DE NOMBRE? • MÁS PLAZAS RESIDENCIALES • REFLEXIÓN: LA FAMILIA • ENTREVISTA: SARY Y TONI GONZÁLEZ

## OPINIÓN

JULIO SANTIAGO | PSIQUIATRA

### Implicación social

**L**a pandemia por coronavirus y sus consecuencias políticas, sanitarias, laborales y sociales han producido un enorme aumento de la demanda de atención a problemas de salud mental. Son muchas las personas que se han resentido y que se han enfermado por culpa de la tensión, el miedo (miedo a enfermar y miedo a que enfermen nuestros familiares), el confinamiento, el paro, soportar el bombardeo de los medios de comunicación con sus sobreinformaciones, malinformaciones, contradicciones, correcciones, polémicas...

Todos estos estresores, han estado actuando mucho tiempo, demasiado tiempo, sobre la población, generando eso que se ha dado en llamar "fatiga pandémica", que en muchas personas ha generado cuadros de ansiedad en todas sus formas y, en otras, descompensación de enfermedades mayores preexistentes.

Sea como sea, esto ha venido a demostrar la vulnerabilidad e insuficiencia de los recursos de atención a la salud mental en nuestro país, en Europa y en todo el mundo. Las sociedades occidentales, vivíamos distraídos con nuestros pequeños egoísmos, el trabajo, la producción, el dinero, el poder... Creíamos que estábamos logrando todo: "Sociedad del bienestar" le llamábamos, muy ufanos, creyéndonos inmejorables e invulnerables. ¡Je! Que poco ha durado nuestro bienestar cuando ha llegado un auténtico enemigo.

Hemos descubierto, que no estábamos suficientemente preparados, porque a pesar de lo conseguido, se nos había olvidado cuidar nuestra salud mental, nuestras capacidades de afrontamiento de dificultades. Ahora nos damos cuenta de lo frágiles que éramos, que somos. El consumismo excesivo y el bienestar nos han hecho débiles y vulnerables. Por eso, muchos han sucumbido enfermándose; algunos, gravemente.

Pues bien, intentemos enmendar el error. Demos, a partir de ahora, la importancia fundamental que tiene el derecho a la salud mental para todos. Trabajemos todos por una mayor fortaleza mental y emocional. Exijamos más cuidado y más recursos para aprender y enseñar a nuestros hijos a afrontar los problemas y las calamidades cuando vengan, con sosiego, madurez, entereza... Es decir, exijamos salud mental.

Tú también tienes que implicarte en este asunto porque es un asunto que te concierne directamente. Recuerda siempre: Salud mental, un derecho necesario ¡Mañana puedes ser tú!

## ¿POR QUÉ CAMBIAMOS DE NOMBRE?

ROSA M. GONZÁLEZ BETANCORT

Los miembros de la Asamblea General de la asociación aprobaron el cambio de denominación social, pasando a llamarse Asociación Salud Mental El Cribo, el pasado mes de marzo. Durante casi veintinueve años la asociación fue conocida como Agrupación para la defensa del paciente psíquico El Cribo. El nombre, fue elegido en su día entre las personas con enfermedad mental y sus familiares. En ese entonces se pensó en agrupación porque se consideraban como un grupo de amigos que se reunían para hablar. Con el paso de los años, nos fuimos dando cuenta de que el nombre era muy largo, sobre todo a la hora de hacer escritos, y empezamos a plantearnos la posibilidad de cambiarlo.

La Salud Mental es imprescindible para el bienestar las personas. Por eso, se decidió a nivel nacional, desde la Confederación, que esas dos palabras debían figurar en la denominación de las asociaciones que pertenecen a las distintas federaciones, en nuestro caso, a la Federación Salud Mental Canarias.

La nueva denominación de la Asociación Salud Mental El Cribo, aparece ya en la cabecera del periódico.



## PLAZAS RESIDENCIALES PARA MAYORES DE 55 AÑOS

EL CRIBO

Generalmente, las personas con enfermedad mental grave padecen un envejecimiento precoz con un importante deterioro provocado, principalmente, por otras patologías asociadas y que, además, suelen agravar su problema de salud mental.

La espera hasta que cumplen la edad para el acceso a centros residenciales de mayores o para obtener un grado de dependencia que le permita este acceso, supone un agravamiento muy importante en su calidad de vida, desembocando en situaciones de desamparo, vulnerabilidad y riesgo.

Ante la imposibilidad de solventar esta grave situación en las viviendas supervisadas gestionadas por El Cribo, nuestra entidad reivindica más recursos de atención integral especializada continua (24 horas) y la creación de plazas residenciales de media y/o larga estancia para personas con enfermedad mental grave a partir de los 55 años.





## REFLEXIÓN

MARI CARMEN ORTEGA

### La familia y el paciente psíquico

La familia es importante para cualquier persona pero, para el paciente psíquico, mucho más. El amor y la ayuda por parte de la familia es la mejor medicina porque les ayuda a motivarse e intentar buscar sus propias soluciones.

Ha habido mucha falta de información sobre la enfermedad mental en estos años atrás. Hoy en día ha mejorado, aunque es verdad que, todavía, sigue habiendo lagunas. Si no hay suficiente información, la situación puede convertirse en un desgaste para los familiares. Por eso, decimos que tiene que haber más educación para conocer el problema y tratarlo desde su raíz. Esto, también acelera los procesos de recuperación.

El Cribo tiene un taller, Escuela de familia, dirigido por la psicóloga Silvia Crespo, dedicado a ayudar a los familiares de los pacientes psíquicos. En el taller, los familiares, además de informarse, comparten sus vivencias favoreciendo así el apoyo mutuo.

Yo siempre digo que las familias son como los zapatos de cada persona: sin ellos no sabríamos caminar.



Ilustración: Amparo.

La Ovejita Negra

EXTRACTO DE LA ENTREVISTA REALIZADA EN LA OVEJITA NEGRA EL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2021

### SARY Y TONI GONZÁLEZ, FAMILIAR Y USUARIO DE EL CRIBO

#### “Hay que estar pendiente siempre, somos primordiales en su recuperación”

##### -¿Qué debe tener en cuenta un familiar ante una enfermedad mental?

-SARI: En primer lugar el familiar debe tener calma, porque claro, en una primera instancia, si desconoce lo que es una enfermedad mental, puede desesperarse por no poder ayudar a esa persona. Mantener la calma y, también, hablar con la persona que está teniendo el brote en ese momento. Calmarle, no agobiarle con preguntas. Y pedir ayuda, pero nunca desesperarse.

##### -¿En qué momento un familiar debe pedir ayuda?

-SARI: Pues como acabo de decir, si el familiar desconoce lo que es una enfermedad de este tipo, creo que desde “el minuto cero” se debe pedir ayuda en el Centro de Salud correspondiente. Informarse y no dejar a la persona afectada en ese estado de angustia en esos momentos.

##### -¿Qué herramientas debe utilizar un familiar cuando a su ser querido con enfermedad mental le da un brote?

-SARI: Estar atento, no agobiarle, escucharle... Sobre todo escuchar. Preguntarle qué es lo que siente: él te dirá

como está (te lo digo por experiencia). Y, sobre todo, hay momentos en que se descompensan, que hay que ajustar la medicación y acompañarles. Aunque, en nuestro caso, mi hermano ya tiene su autonomía y va solo a su psiquiatra y éste, le ajusta la medicación. Nunca hay que agobiarles porque se sienten fatal. Esa es una cosa que vas aprendiendo a medida que vas viendo cómo evoluciona la enfermedad. Hay que estar pendiente siempre, porque somos primordiales en su recuperación y en todo lo que conlleva.



elcribo.org/radio-el-cribo-la-ovejita-negra/

#### ESCUCHA LA ENTREVISTA COMPLETA

• [www.ivoox.com/ovejita-negra-sari-toni-relacion-entre-persona-audios-mp3\\_rf\\_75551973\\_1.html](http://www.ivoox.com/ovejita-negra-sari-toni-relacion-entre-persona-audios-mp3_rf_75551973_1.html)



#### ¿Dudas? ¿Consultas? ¿Sugerencias? ¿Opinión?

¡Escribenos!

info@elcribo.org

620 419 444

ENVÍANOS TU CONSULTA SOBRE SALUD MENTAL Y NUESTROS EXPERTOS CONTESTARÁN EN EL PROGRAMA DE RADIO LA OVEJITA NEGRA



Radio Insular: 96.7 FM. Lunes, 17:00 h. • Radio Municipal de Tegui: 107.1 FM. Martes, 18:00 h. • Lancelot Radio: 90.2 FM. Domingo, 09:30 h.

# MANIFIESTO DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL



## LA SALUD MENTAL, UN DERECHO NECESARIO. MAÑANA PUEDES SER TÚ

**E**n el Día Mundial de la Salud Mental queremos defender el derecho a la salud mental como un atributo universal y necesario.

Si hay algo que iguala a la condición humana, ese es el deseo de disfrutar de un buen estado de salud mental. Sin embargo, la despersonalización de la sociedad y la escasez de oportunidades han propiciado una realidad donde la imagen dominante es la desigualdad.

Un primer paso para lograr el acceso equitativo a una salud mental de calidad, con Planes Individualizados de Atención, sería vencer la desigualdad económica. Para ello, llamamos a los poderes públicos al diálogo, para que conozcan nuestras necesidades, y para reclamar que la pobreza no sea un factor de riesgo a la hora de cronificar un problema de salud mental.

Otra fuente de desequilibrio se observa en la desigualdad geográfica y, para superarla, reivindicamos una mirada solidaria y una inversión consecuyente. Que el derecho a la salud mental no dependa del lugar de residencia.

También habría que hacer frente a la desigualdad de género y a la múltiple discriminación hacia las mujeres con problemas de salud mental. Para ello, planteamos crear protocolos específicos de atención en salud mental teniendo en cuenta la interseccionalidad, que es la que

mede el entorno a las circunstancias de cada mujer. En este sentido, la conciliación familiar es un aspecto importante.

Avanzamos en nuestro mensaje y nos acordamos de la edad.

Nadie debiera vivir su vejez en el olvido, por eso debemos apostar por residencias con servicios especializados en salud mental. En vez de soledad, ofrecer una experiencia positiva y enriquecedora. Se lo merecen, las personas mayores nos han dado la vida.

***“El 84 % de las personas de nuestro colectivo no tenemos un proyecto de vida basado en el trabajo”***

Por otro lado, asistimos a la irrupción de problemas de salud mental en edades muy tempranas. A lo que pedimos un mayor esfuerzo en investigación y compromiso público, como refleja la reciente aprobación de la especialidad médica para la etapa infanto-juvenil, que hemos venido reclamando en los últimos años.

Otro foco para alcanzar una sociedad inclusiva sería la sensibilización en el ámbito educativo. Tenemos que llevar el conocimiento sobre salud mental y el afrontamiento del estigma a todas las capas de la sociedad, empezando desde la base, la escuela.

Sería bueno introducir la educación emocional entre las actividades escolares. Hay que fortalecer la mente frente a la frustración, y erradicar las actitudes

de rechazo y de violencia, origen de graves problemas de salud mental.

Tras esto, insistimos también en la necesidad de empoderamiento y de participación, como mecanismos de crecimiento personal. Al tiempo que alertamos de que, aún hoy, el 84 % de las personas de nuestro colectivo no tenemos un proyecto de vida basado en el trabajo. La barrera de la desigualdad laboral debe ser superada con medidas de estímulo.

Un consejo que damos para el disfrute de la salud mental es la práctica deportiva, en la certeza de que la salud física mejora el pronóstico de recuperación.

Para terminar, queremos advertir que los problemas de salud mental, y teniendo en cuenta el impacto de la pandemia, ya no son algo que les pasa a los demás, sino que son algo que nos afecta a todos y a todas: trabajar por la salud mental es trabajar por el bienestar de la sociedad y por nuestro futuro.

Asimismo, una forma conocida para vencer las desigualdades, y los prejuicios es el enfoque de derechos, recogido en la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Desde el Comité Pro Salud Mental en Primera Persona, y la RED Estatal de Mujeres, os decimos: “Luchad por vuestro derechos. La Salud Mental es un derecho necesario. Mañana puedes ser tú”. Gracias.

## ASOCIACIÓN SALUD MENTAL EL CRIBO

Avda. Gobernador José García Hernández, 7 - Arrecife - Lanzarote - Tel.: 928 80 45 45 - info@elcribo.com - www.elcribo.org



PERIÓDICO TRIMESTRAL

Depósito legal: GC 185/2000

Textos: Taller de prensa

Ilustraciones: Taller de diseño gráfico - Fotos: El Cribó



Radio Insular: 96.7 FM. Lunes, 17:00 h.

Radio Municipal de Tegüise: 107.1 FM. Martes, 18:00 h.

Lancelot Radio: 90.2 FM. Domingo, 09:30 h.

COLABORA

