



Luis es dado de alta

Días después, la psiquiatra citó a los familiares para explicarles que Luis se encontraba mejor, aunque tras el alta tendría que continuar tomando una medicación y acudir a revisiones a su Centro de Salud Mental para su recuperación, pues padecía una **enfermedad mental crónica**. Pero, ¿qué es una “enfermedad mental crónica”? Antes de responder a esta pregunta hay que aclarar algunas cosas:

¿Qué es la salud? ¿Y la enfermedad?

Puede que a ti te dé igual estar sano o no, que no te preocupe para nada tu salud porque siempre la has tenido buena. Pero seguro que te importa sentirte bien, disfrutar de la vida, de tu gente y lograr tus metas. Pues, ¿sabes que en el fondo se trata de la misma cosa?

La salud no es sólo estar en buena forma física, es mucho más. Es un estado de equilibrio que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define no sólo como la ausencia de enfermedades, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Si has oído alguna vez el término *bio-psico-social*, es a estos tres aspectos a los que se refiere. Hay que aclarar que este concepto se refiere a la salud y no tiene nada que ver con la “Felicidad”, ni siquiera aunque se escriba con minúsculas.

Es muy difícil que se cumplan siempre todas estas condiciones, así que nadie está totalmente sano ni totalmente enfermo.

¿Qué es una enfermedad crónica?

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos tenido alguna enfermedad aguda (varicela, gripe...) y luego hemos mejorado en poco tiempo. Pues se dice que una enfermedad, sea mental o no, es crónica cuando dura mucho tiempo, pudiendo llegar a durar toda la vida. Esto no significa tener dolor, molestias o sufrimiento durante toda la vida, ni todos los días de la semana, ni todo el rato. Tampoco quiere decir que, por el hecho de ser crónica, una enfermedad sea grave o carezca de tratamiento. Además, la misma enfermedad puede ser más benigna en algunos casos que en otros.

Actualmente, alrededor del 30% de la población española adulta padece algún tipo de enfermedad crónica (como alergias, miopía, asma, diabetes, hipertensión, artrosis...). Con un tratamiento adecuado (todos, en algún momento de nuestra vida, necesitamos alguno) todas estas personas pueden llevar una vida por lo demás normal, aunque ese tratamiento dure mucho tiempo).

A diario te cruzas con muchas de ellas por la calle sin darte cuenta, porque no son diferentes. Quizás tú tienes la suerte de no tener ninguna enfermedad de este tipo pero seguro que, si te fijas bien, las puedes ver cerca. ¿Has preguntado a tus padres? ¿A tus abuelos? ¿Te has parado a contar por la calle cuánta gente necesita gafas?



Luís es dado de alta

¿Qué es la enfermedad mental?

Pues es un problema de salud muy frecuente: se calcula **que una de cada cuatro personas** (el 25% de la población) padecerá algún tipo de enfermedad mental a lo largo de su vida.

El límite entre enfermedad y salud mental no es un límite claro ni bien definido. La enfermedad y la salud mental serían como dos puntos en una línea recta, entre los cuales se encuentran una gran variedad de trastornos. La diferencia entre un punto y el otro está en el grado de sufrimiento que le provoca a la persona. Porque cuando estos trastornos de la salud mental son más serios, producen cambios en la forma de pensar, de sentir y de reaccionar ante la vida que hacen que resulte más difícil adaptarse al medio en que se vive (estos serían los factores *biopsicosociales* de los que hablaba la OMS).

Seguro que has oído hablar de algunos tipos de enfermedades mentales: la depresión, la anorexia nerviosa, la ansiedad, las fobias... Pues la esquizofrenia es una de ellas.

Así que, ¿qué es una enfermedad mental crónica?

Es una enfermedad mental de larga duración, quizás indefinida, que necesita un tratamiento largo para ser neutralizada y permitir que la persona afectada lleve una vida lo más normal posible.

©Carmen Carrascosa