



Creando lazos de Confianza
Asociación Colombiana de
Personas con Esquizofrenia
y sus Familias



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA Y SUS FAMILIAS – ACPEF

Encuentro Virtual en Salud Mental, diálogos transformadores: Construcción del cambio – Enlace de tres diálogos.

Tus ideas también transforman, con esta noción se dio continuidad al diálogo sobre salud mental, en su tercera versión entre distintos protagonistas, convocados desde la sociedad civil a la **Mesa de Diálogos Transformadores en Salud Mental**, liderada por la Asociación Colombiana de personas con Esquizofrenia y sus familias (ACPEF) en alianza con organizaciones del nodo comunitario de salud mental y discapacidad psicosocial.

Somos nosotros como personas, nuestras familias y cada uno de los escenarios en los que transcurre la vida quienes estamos convocados a **comprender más y juzgar menos** para construir salud mental en Colombia. El territorio de Sucre fue el anfitrión y junto a la academia, la autoridad en salud del nivel nacional, departamental y municipal, al lado de quienes viven el estigma en su propia experiencia, hicieron de este diálogo un rico encuentro nutrido de propuestas de acción, claridades técnicas y sensibilización.

El tamaño de este reto es de una vez por todas *“sacar a la salud mental de las sombras”* ^{1*}. Este Siglo XXI luego de los tiempos de pandemia, nos coloca frente a esta problemática. Para empezar y yendo de lo global a lo local se señaló que los estados deben asumir su responsabilidad y compromiso en el tema, hacia un logro urgente: aminorar la mortalidad prematura por las condiciones crónicas asociadas con los trastornos mentales, dado que la población reporta entre 10 a 15 años menos de vida que el promedio (*). Es un llamado hecho desde la OMS- y el ítem tercero de los objetivos de desarrollo sostenible - ODS.

“El intento suicida está relacionado con antecedentes de trastorno psiquiátrico de forma alarmante”, y cada vez en una edad más temprana es la alerta planteada desde el Minsalud. Es prioridad definir estrategias relacionadas con atender ese riesgo, a partir de informar y formar a familias, grupos sociales de distinta índole, instituciones educativas y de salud. Por ello **construir comunidad en torno al cuidado de la salud mental** es la responsabilidad asumida en la ACPEF, desde donde se convoca estos diálogos para estimular la acción individual, familiar y colectiva y avanzar hacia la rehabilitación integral y la inclusión social. El asunto es lograr entretejerlo todo - articulación y coordinación sectorial e intersectorial – con la comunidad en cada territorio.

Desde Sucre y Sincelejo se habló de acciones, hallazgos y principales retos para prevenir el suicidio y el consumo de Sustancias Psicoactivas. Construir la salud mental de cara a sus 26 municipios lo cual debe incorporar la acción de Aseguradoras, Direcciones Locales de Salud y Empresas Sociales del Estado, desde un enfoque diferencial que convoque a la población víctima del conflicto, la población LGBTIQ+ y la población étnica, así como mejorar el diagnóstico y tratamiento diferencial desde el sentido y arraigo asumido por sus protagonistas institucionales y sociales.

La pandemia puso en evidencia trastornos ocultos, las estadísticas presentan un Incremento de casi el 30% en el número de suicidios y sensiblemente en adolescentes, jóvenes y adultos de entre de 11 a 30 años, con predominancia del sexo

¹ https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12264:articulo-en-the-lancet-ya-es-tiempo-que-la-salud-mental-salga-de-las-sombrasq&Itemid=42050&lang=es#gsc.tab=0
[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(16\)30655-9.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(16)30655-9.pdf)



Creando lazos de Confianza
Asociación Colombiana de
Personas con Esquizofrenia
y sus Familias



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA Y SUS FAMILIAS – ACPEF

femenino. Así también viene aflorando en el municipio de Sincelejo, los trastornos de pánico y ansiedad, sumado a cuadros depresivos no identificados a tiempo, deficientemente reconocidos o tratados inoportunamente.

El estigma debe ser superado para poder “reconocer tempranamente la necesidad de ayuda especial, lo cual no es solo hablar con el amigo, con el vecino, con cualquiera”. El esfuerzo desde el Programa **Salud al Aula**, liderado por la Secretaría de Educación de Sincelejo puso en marcha un acercamiento con doble cara: por un lado, informar a niños, jóvenes y núcleos familiares y por otro evidenciar, la reprensión, falta diálogo y comunicación en los hogares. Los niños y jóvenes traen muchos problemas de autoestima y en ellos pesa el estigma de que “el psicólogo es para los locos” y esto les imposibilita expresar sus sufrimientos. Este Programa ha permitido en sus primeros avances que desde los maestros y maestras se active la ruta, no solamente para prevención de suicidio, sino también frente al uso de sustancias psicoactivas, y otras situaciones de riesgo.

“Hace falta impartir más conocimiento sobre la mente como parte de nuestro cuerpo, así como nuestro corazón, nuestras articulaciones, los huesos, los músculos”. Llegar a pedir valoración mental a la par que se hace valoración por hemoglobina, tensión, peso, citología o cualquier chequeo de rutina para prevenir y mantener la salud.

Para el Minsalud, uno de los principales desafíos es aumentar la capacidad instalada del personal que atiende la salud mental en las instituciones. Dentro de la Atención Primaria en Salud APS los equipos multidisciplinarios estén capacitados en estrategias como la mhGAP². Para el Secretaría de Salud Departamental lo más importante es el empoderamiento de toda la comunidad, y sumergirse de conjunto en el reto de superarlo, no solo desde el sector salud; la intervención debe ser en los entornos cercanos: el hogar, la escuela, el barrio, la comunidad, el escenario laboral, reconociendo en las familias sus capacidades y sus propios recursos.

SEGUNDO DIÁLOGO:

La salud mental en la salud pública para el bienestar de la comunidad.

Superar el enfoque desde la enfermedad y la discapacidad, e incorporar más acciones desde el crecimiento y desarrollo, un abordaje desde la familia, la madre en embarazo, la primera “vacuna” en salud mental es amamantar al bebé”. Los profesores están solos en salud mental, ellos pueden ganar herramientas desde la comprensión y el no juicio, para identificar a los niños que vienen maltratados, violentados, con madres violentadas también. Las familias desconocen las prácticas de crianza, de cercanía, de observación. Si tuviésemos un equipo en cada colegio que oriente formas para corregir a los niños, niñas y jóvenes desde la empatía, el afecto, avanzaríamos mucho.

Pensando en los futuros profesionales es necesario conformar currículos con un enfoque de intersectorialidad. Elevar un poco más la voz en la necesidad de articular, proponer voluntariados, prácticas académicas de los programas, convenios que nos ayuden a formularlo. En fin, todo lo que abone un terreno hacia esa comunidad en construcción. Luego de 20 a 25

² El Programa de Acción Mundial para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP por las siglas en inglés de **Mental Health Gap**) se presentó en el 2008 para enfrentar el déficit en el acceso a servicios de calidad en salud mental en el mundo.



Creando lazos de Confianza
Asociación Colombiana de
Personas con Esquizofrenia
y sus Familias



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA Y SUS FAMILIAS – ACPEF

años de trabajo entre las organizaciones sociales se cuenta con una comunidad conocedora y empoderada, pero falta mucho y el territorio nacional como la problemática son inmensos.

TERCER DIÁLOGO:

Estigma, ¿Cómo se vive la salud mental?

ACPEF acoge, informa y acompaña a las personas con Esquizofrenia y a sus familias en su proceso de recuperación desde un modelo psicosocial comunitario. Estos testimonios de vida nos abren a cómo se vive la salud mental y cómo vivirla de una manera positiva.

Sebastián Romero: la esquizofrenia es como si tuviéramos una sensibilidad más desarrollada a comunicamos con el inconsciente, una alteración de los sentidos de la percepción. La esquizofrenia es rica en muchas cosas. “Al comienzo me costó mucho entender, era loco y ya”. Y ahora aprendí que me ha ayudado a pulir mi mente y mi alma. La familia al comienzo tenía una ignorancia absoluta y la superó de la mano de la Asociación.

La salud mental no somos un grupo de personas, somos todos, es aprender a manejar mis emociones, soy compasivo con el otro, conozco mi cuerpo y mi mente y sé cómo manejarlo. **Uno no es solo esquizofrenia y ya, sino muchas otras cosas que lo definen a uno.**

Claudia Zapata: nací hace 53 años, laboro como docente en Zabaneta, fui diagnosticada con trastorno afectivo bipolar. Estoy nombrando varios aspectos de mi vida y dentro de eso que he sido diagnosticada. Este diagnóstico es una más de las características que tenemos dentro de nuestro ser humano. El estigma se convierte en esa señal que indica que nos alejemos de esa persona. En el caso de salud mental es un anuncio, “alejémonos, son mentirosos”- dicen. Se da a nivel comunitario cuando a nombre de nosotros hacen chistes, se genera desde la familia, cuando indican que esa persona carece de voz y voto en las situaciones familiares, ese señalamiento continuo, los sentimientos de culpa, subvaloración, minusvalía, el abandono del proyecto de vida no poder trabajar, conseguir pareja, el aislamiento social y distancia de lo que somos. La persona asume ese estigma.

Piensan que la locura son los gritos y voces que gritan en la cabeza, pero se equivocan son las crueles miradas externas que se contagian. Y esas miradas externas, expresiones y silencios y ese marginamiento externo es lo que más nos afecta nuestra condición de salud mental. Sufrimos restricción hacia lo que pensamos, sentimos, emocionamos, opinamos y hacemos para nuestro proyecto de vida individual y colectivo. Tenemos una característica común a todos los seres humanos y es **la dignidad**, posibilidades de decisión y que nuestra palabra valga.

Si tenemos en cuenta aspectos de identidad, reconocimiento de capacidades personales, individuales, potenciales y sobre todo jurídicas, ese estigma tan marcado se puede ir disminuyendo. **Somos autónomos** podemos decidir en cuanto a cualquier aspecto de nuestro proyecto de vida. La **Primacía de la voluntad**, la voluntad de la persona vale más por encima de cualquier autoridad médica, religioso, política. **Todos tenemos derecho a equivocarnos**, tomar decisiones sobre nuestra vida. Las personas sin diagnóstico también se equivocan. En elegir una pareja, comprar un carro, un sitio de vivienda.



Creando lazos de Confianza
Asociación Colombiana de
Personas con Esquizofrenia
y sus Familias



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA Y SUS FAMILIAS – ACPEF

Marlon David Restrepo: ASANAFE (Asociación Antioqueña de Amigos, Familias y Personas con Esquizofrenia) sede en Medellín. Tengo esquizofrenia paranoide, al principio no aceptaba que tenía esta enfermedad, hasta que me concienticé de mis errores y mi forma de ser, y aprendí a confiar en mi mismo. Estuve en mucha introspección durante esos 8 años, luego decidí entrar a la U. Devora Arango, porque me sentía más capacitado para asumir mi vida. Voy para 7° semestre. Sueño con trabajar enseñando música, ASANAFE me da fuerzas para avanzar, he experimentado la inclusión porque tenía el estigma.

Desde los tres testimonios de vida llamó la atención que reconocieran en leyes como la ley 1616 de 2013, Ley 1996 de 2019 herramientas útiles para la reivindicación y protección de sus derechos.

Y frente a la pregunta de ¿Cómo afecta el estigma en la vida diaria de las personas? Experiencias en primera persona.

El estigma es un rótulo por quitar. Es duro, negativo y perturbador. Se van superando aspectos de la vida, que luego pierden validez y de nuevo se desvirtúa o minimiza. ¿Cómo se supera? Iniciar con la familia, con la propia persona que comience a verse de otra manera. Se viven procesos de exclusión que hacen más lento el camino hacia la recuperación, la misma familia en ocasiones teniendo empresas donde emplear a sus cercanos no lo hacen por el estigma

¿Cómo afecta el estigma en la atención y la recuperación de las personas?

Debemos superar la tara de que un diagnóstico impida ver las otras cualidades para el desarrollo de una vida. La salud mental es una de las expresiones de nuestra diversidad. Cuando hablamos de estigma pensamos que es algo que hacen los otros y no pensamos cómo lo estamos haciendo nosotros en el lugar donde nos encontramos. A veces el problema no está en la persona sino en las dinámicas que la envuelven.

Superar la segmentación entre lo que sirve y lo que no sirve, construir comunidad con diferencias, y reconocer en esas diferencias a seres humanos. Dejar de señalar como buenos o malos, gordos y flacos, feos y bonitos, sanos y enfermos. Dejar de segmentarnos, segregarnos, apartando entre lo que sirve y lo que no sirve. Reconocer en esas diferencias posibilidades. Quién mejor que aquel que ha sentido en carne una herida puede tan suavemente curar la misma en el otro.

Desde estas ideas compartidas se dio por terminado el tercer diálogo sabiendo que si cada uno de nosotros se lleva algo nuevo en el corazón para transformar los conceptos que tenemos sobre salud mental quedamos satisfechos.

Importante también subrayar que Sucre se convierte en un territorio importante dado que venía al margen de acciones que se habían adelantado en otros sitios del país, en la academia de la U. de Sucre. La decisión política desde la Secretaría de Salud y el apoyo de la sociedad civil que tiene un potencial enorme en la Asociación Colombiana de personas con Esquizofrenia y sus familias (ACPEF) y el Nodo Comunitario de Salud mental y Discapacidad Psicosocial.

El punto más relevante la necesidad de ver la salud mental sin discriminación; comprender más y juzgar menos. Así vamos a reconocer la diferencia, y verla en positivo.

Sábado 24 de septiembre de 2022 -

https://www.youtube.com/watch?v=JXz4C1CzQ4c&ab_channel=Asociaci%C3%B3nColombianadePersonasconEsquizofreniaysusFamilias



Creando lazos de Confianza
Asociación Colombiana de
Personas con Esquizofrenia
y sus Familias



Salud mental
sin discriminación
Comprender más, juzgar menos.

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA Y SUS FAMILIAS – ACPEF

**AGENDA: SALUD MENTAL, DIÁLOGOS TRANSFORMADORES.
CONSTRUCCIÓN AL CAMBIO CON ENFOQUE DE DERECHOS.”**

INVITADOS EXPERTOS A LA MESA DE DIÁLOGO:

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

Dra. Bibian Moreno - Referente Técnica Salud Mental Sucre.

Dra. Diana Rodríguez - Ministerio de Salud y Protección Social. Grupo Gestión Integrada para la Salud Mental

SECRETARIA DE SALUD DE SINCELEJO

Dra. Mónica María Posso - Secretaría de Salud de Sincelejo.

Dra. Greys de Hoyos - Referente de Víctimas.

Dra. María Helena Hernández - Referente de Discapacidad.

Dra. Carmen Oviedo – Referente de Promoción y Prevención.

INSTITUCIONES

Dra. Gina Torres - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF.

Dra. Yolima Martínez - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF.

ACADEMIA

Dra. Gloria Villareal - Directora de la Maestría de Salud Pública. Universidad de Sucre.

Dra. Hilda Evelia Prias Florez - Docente de la Universidad de Sucre.

Dra. Elsa Yicelis Polo - Docente de la Universidad de Sucre.

NODO COMUNITARIO DE SALUD MENTAL Y DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

Arlet Cuello - Directora Corporación Función Diversa.

Claudia Zapata - Agencia Social por el Bienestar Mental ASOBIME.

Marlon David Restrepo - Asociación Antioqueña de Amigos, Familiares y Personas con Esquizofrenia – ASANAPE.

Sebastián Romero - Asociación Colombiana de Personas con Esquizofrenia y sus Familias ACPEF

Relatoría: Aura Marina Guzmán. Comunicadora en salud.