

# Salud mental en el Perú: reto y oportunidad

07/11/2023



El pasado 10 de octubre, se conmemoró el Día Mundial de la Salud Mental. La encuesta especial [\[1\]](#) realizada por el IEP abordó dos aspectos importantes en torno a este tema. En primer lugar, cómo los peruanos perciben el acceso a los servicios de salud mental en el país, es decir, qué tan fácil o difícil consideran que es acceder a este tipo de atención, teniendo en cuenta los costos que involucra y la cantidad de psicólogos y psiquiatras que existen en el país. Pero además incluyó una pregunta en la que se les pedía a los encuestados que se ubiquen en una escala de 0 a 10, en donde 0 significaba la peor vida posible y 10 la mejor vida posible. Las personas debían indicar el número que reflejara mejor su estado actual. Esta valoración podría servir como un termómetro de cómo está la salud emocional de los peruanos, quienes, acostumbrados a sortear crisis constantes, seguramente tengan variedad de motivos para sentirse poco satisfechos con su vida actual. Los resultados son más que interesantes.

Para la mitad de los encuestados (52%), acceder a servicios de salud mental sería algo difícil o muy difícil. Un hallazgo que no sorprende dadas las limitaciones existentes: solo se cuenta con 1300 psiquiatras en el país y 248 Centros de Salud Mental Comunitaria.[\[2\]](#) Además, los gastos asociados a consultas psiquiátricas o psicológicas no son cubiertos por los seguros privados, como sí ocurre con otras especialidades médicas. Si a ello se le suma que los casos de ansiedad y depresión van en aumento y que los problemas que atraviesa el país también forman parte de las preocupaciones de los ciudadanos,[\[3\]](#) el panorama resulta muy desalentador. Ya en mayo de 2020, la encuesta del IEP identificó que 74% había experimentado ansiedad o angustia durante la cuarentena. Fueron especialmente afectadas las mujeres, las personas de niveles socioeconómicos bajos y la gente de mayor edad. La pandemia solo ayudó a visibilizar un problema al que poca atención se le estaba prestando. Hoy el Minsa reporta que durante y después de la covid-19 se incrementaron notoriamente los problemas de salud mental en el país. Con relación a ello, se destaca que precisamente las personas encuestadas que se ubicaron en el rango inferior con la peor vida posible (puntajes de 0 a 4) sean las que más difícil perciben el acceso a los servicios de salud mental. Quienes más necesitan ayuda menos la encuentran.

No obstante, un hallazgo sorpresivo es que un mayoritario 69% señaló que vive actualmente la mejor vida posible (puntajes entre 6 y 10), 19% se colocó en el medio y apenas 11% señaló los puntajes más bajos (0 a 4). De hecho, 18% se ubicó en el punto más elevado de esta escala (10). Nada mal para un país con tanto caos de por medio. ¿Quiénes son los más felices? Destacan personas principalmente de Lima (75%), con nivel educativo superior (76%) y de niveles socioeconómicos altos (84% en NSE A/B) y medios (71% en NSE C). La otra cara de la moneda tiene una mayor representación de personas en el ámbito rural (20% dice tener la peor vida posible, mucho mayor que el 11% a escala nacional), hombres (14%) y personas de niveles

socioeconómicos bajos (17% en NSE D/E). Percibir que se tiene una buena vida mucho tiene que ver con el acceso a ciertas comodidades, como contar con un alto poder adquisitivo, pero también con la clase de vínculos que se establezcan con el entorno inmediato. Que haya muchos peruanos optimistas con su vida nos lleva a pensar en qué tanto se valoran aspectos como la familia o los amigos, o establecer relaciones de calidad a lo largo de nuestras vidas. Pensar en lo bueno que nos sucede nos ayuda a subsistir en un país donde 75% se siente inseguro en su barrio[4] o donde 47% tiene intenciones de irse a vivir o trabajar al extranjero.[5]

Ver la vida de la mejor manera posible no solo es sinónimo de resiliencia, sino de una estrategia que nos ayuda a lidiar con las tensiones del día a día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un “estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. Es crucial trabajar en la prevención de este problema, a través de, por ejemplo, la promoción de hábitos saludables, como la práctica frecuente de ejercicio físico y la buena alimentación. También es importante tocar estos temas de manera abierta en las escuelas y en los hogares. Hasta hace algunos años, era común tildar de “loco” a aquella persona que iba al psicólogo o al psiquiatra. Actualmente, más bien se enfatiza en la utilidad de contar con herramientas para la gestión de nuestras emociones, que nos ayuden a tener una mayor calidad de vida y a incrementar nuestro bienestar psicológico, emocional y social. Este es un gran avance, y a ello debemos apuntar; a romper prejuicios que alejan a las personas de pedir ayuda profesional cuando realmente la necesitan.

La salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y la manera en la que nos relacionamos con los demás. Hace poco escuché la frase:

“Cuiden su salud mental porque, si la cabeza no funciona, no funciona nada”. Más de uno podrá dar fe de esta afirmación. La salud mental merece un mayor involucramiento del Estado, pero también de los ciudadanos. Cuidar de ella es tarea de todos.

---

[1] Disponible en:  
<<https://iep.org.pe/noticias/iep-informe-de-opinion-octubre-2023-edicion-especial/>>.

[2] Mayor información en:  
<<https://saludconlupa.com/noticias/el-desafio-de-acercar-los-servicios-de-salud-mental-a-mas-peruanos/#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20Colegio%20M%C3%A9dico%20de%20l,el%20resto%20en%20el%20privado>>.

[3] La última encuesta del IEP señala que para 11% la situación política del país lo afecta principalmente en su tranquilidad emocional y 2% en sus relaciones familiares o amicales. Mayor información en:  
<<https://iep.org.pe/noticias/iep-informe-de-opinion-octubre-2023-1/>>.

[4] IEP. Informe de opinión abril 2023. Mayor información en:  
<<https://iep.org.pe/noticias/iep-informe-de-opinion-abril-2023/>>.

[5] IEP. Informe de opinión septiembre 2023. Mayor información en:  
<<https://iep.org.pe/noticias/iep-informe-de-opinion-setiembre-2023/>>.