

JOSE CRUZ CUEVA

Problemas actuales de la Higiene Mental y las Acti- vidades de la O.M S.



ÁREA HISTÓRICA
DEL CENTRO DE INFORMACIÓN INTEGRAL



ÁREA HISTÓRICA
DEL CENTRO DE INFORMACIÓN INTEGRAL

PROBLEMAS ACTUALES DE LA HIGIENE MENTAL Y LAS ACTIVIDADES DE LA O. M. S.

Nunca, como en los días que corren, dice el Profesor Pacheco e Silva, la vida humana ha sido tan agitada, tan llena de conflictos y de atribulaciones, determinando un estado de inquietud permanente de todos los espíritus, una constante ansiedad que genera cuadros nerviosos, los mas diversos, fruto de un exagerado desgaste de las energías vitales.

De ahí la razón por la que todos tienen el deber de procurar preservar su sistema nervioso, adoptando hábitos higiénicos, evitando las emociones deprimentes, el abuso de tóxicos, tales como el alcohol y el tabaco, para que se debiliten las resistencias y soportar sin desfallecimientos la concurrencia vital cada vez mas intensa y mas árdua.

La mocedad actual, por lo común, malbarata sus energías, entregándose al estudio, al trabajo y a las diversiones sin obedecer a un método, sin horarios y sin respetar las leyes de la biología. Así es que comen apresuradamente, duermen poco y no saben reposar, sin apreciar que el organismo humano, para su mantenimiento normal, necesita de cuidados especiales, sin los que estará expuesto al agotamiento físico y mental.

La última guerra sacudió intensamente el sistema nervioso de toda la humanidad. Si bien es cierto que los países que participaron directamente en la conflagración mundial sufrieron las consecuencias en forma mas trágica, no por eso las demás naciones dejaron de sentir, en las esferas económica, política y social, grandes y bruscas mutaciones, para las cuales la humanidad no estaba debidamente preparada.

Si los espíritus fuertes, si las mentalidades bien equilibradas, si las personas capaces de controlar sus emociones

consiguen vencer esta fase crucial de la vida de los pueblos, sin acusar disturbios nerviosos, un número considerable de otras son víctimas de esa atmósfera de intranquilidad, de ese clima psíquico desfavorable, de esa lucha intensa en que vive hoy el hombre.

Las dificultades de transportes, la deficiencia alimenticia, el alto costo de la vida, las oscilaciones bruscas en los precios, la inestabilidad social y política, las costumbres licenciosas, son factores que, a la par de otros peculiares a cada persona, han influido de un modo general para el aumento de las psicopatías y, sobre todo, de las psiconeurosis.

En todas las clases sociales, en todas las edades, en las ciudades como en los campos, registranse desequilibrios del sistema nervioso, de mayor o menor intensidad, que hacen insoportable la vida de hogar. (1).

Entre nosotros, en este último año, aparte de hallarnos castigados por los factores descritos, y quizás con mayor intensidad por no haber sabido prevenirlos, hemos sufrido una serie de acontecimientos trágicos como el terremoto de Ambato, las inundaciones, los accidentes de aviación, etc. Si a esto se suman las amenazas constantes de revoluciones que ponen en tensión nerviosa a comerciantes, obreros y sobre todo empleados públicos, nos explicaremos fácilmente el hecho de la multiplicación enorme de las enfermedades mentales y especialmente de las psiconeurosis.

En el Departamento Médico del Seguro Social, que quizás es el mejor termómetro de la nosología del país, atendemos un promedio de diez enfermos diarios de neuróticos.

De aquí la necesidad de que cada cual se capacite para dominar su sistema nervioso, para orientar bien sus emociones, para vencer las dificultades que se presenten, sin perder la serenidad y sin dejarse contaminar por el nerviosismo del ambiente. Y si por ventura notase que sus energías están agotadas, que ya le faltan fuerzas para luchar contra sus propios impulsos, llevándole talvez al cometido de actos antisociales o anormales, se impone, entonces, disminuir y hasta apartarse de sus actividades, buscando un merecido reposo, pero un reposo bien entendido que se extienda a lo espiritual y a lo físico, escogiendo las playas o las montañas, según los casos y las magníficas aguas termales en las que

(1)—Boletín de Higiene Mental—Nº 34. (Pacheco e Silva).

somos privilegiados. Sólo así, se podrá recobrar en poco tiempo, las reservas indispensables para enfrentar las vicisitudes de la vida cotidiana.

Cuando las exigencias del trabajo o la situación económica no lo permitan, entonces el reposo por uno o dos días, el "week end" de los norteamericanos, que todavía no ha entrado en nuestras costumbres, permite recuperar temporalmente las fuerzas, hasta aguardar ocasiones mas propicias para descansos mayores.

Debemos luchar contra el mal comprendido reposo de los que se entregan a ejercicios físicos exagerados, o a divertirse en los salones nocturnos, o sentados alrededor de las mesas de juego. Lo que se necesita es la cura por el silencio, la dieta psíquica, los deportes saludables que no exigen mayores esfuerzos.

El aire de las montañas, el aire marítimo, renovadores de energías, constituyen una terapéutica de gran valor para los que buscan un medio fácil e inócuo para temperar su sistema nervioso y retornar a sus actividades, mas optimistas, mas dispuestos a encarar la vida no como un fardo penoso, sino como una misión que cada cual tiene que cumplir para dar un mundo mejor a las generaciones futuras.

La sucesión ininterrumpida de traumas psíquicos que soportan los hombres en la vida moderna y el temor incesante de una nueva guerra que ha desencadenado un número alarmante de psiconeuróticos en todos los países ha despertado la inquietud de la OMS, Organización Mundial de la Salud, cuyos comentarios, principios, y declaraciones me parece importante dar a conocer.

Los principios básicos del primer programa internacional de la salud acaban de ser expuestos por un Comité de Psiquiatras reunidos en Génova bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud. El Comité bajo la Presidencia del doctor William C. Menninger de Topeka, Kansas, reunía peritos del Brasil, de China, de los Estados Unidos, de la India, del Reino Unido y de Checoslovaquia.

El relatorio del Comité señala la necesidad de la aplicación preventiva de los principios psiquiátricos para una solución definitiva de los problemas de la Salud mental en el mundo entero. Este principio recalca la diferencia extrema que existe en los diversos países entre el nivel y el desenvolvimiento de los medios de tratamiento para todos los tipos de perturbaciones psicológicas.

Señala que una organización psiquiátrica adecuada necesita la asistencia de un psiquiatra para cada veinte mil habitantes.

Las estadísticas citadas a este respecto muestran que las condiciones varían enormemente de país a país. Los Estados Unidos poseen cerca de cinco mil psiquiatras para una población de ciento sesenta millones de habitantes, la India, tiene como máximo un número de ochenta psiquiatras para una población de trescientos cincuenta millones de habitantes y la China con una población de cuatrocientos cincuenta millones de habitantes probablemente no tiene más de diez psiquiatras. En el Ecuador para una población de tres millones y medio, mas o menos, apenas tenemos unos siete psiquiatras. El Comité señala que aún en los países adelantados, los medios de tratamiento son completamente insuficientes. Esos números ilustran acerca de la necesidad de utilizar a título preventivo las técnicas psiquiátricas actualmente conocidas.

En consecuencia, los Peritos psiquiatras recomiendan a todos los Gobiernos incorporar en sus servicios de salud pública organizaciones para la protección de la salud mental. La creación de una nueva profesión, la del funcionario de salud pública especializado en Higiene Mental fué sugerida como una resolución importante en este sentido.

El relatorio de los psiquiatras juzga igualmente indispensable la enseñanza adecuada de los principios de la salud mental a los estudiantes de medicina, enfermeros, visitantes sociales y a todo el personal que trabaja en el dominio de la higiene pública. Esto a fin de dar un conocimiento general del desenvolvimiento psicológico normal y del origen y naturaleza de los disturbios psíquicos comunes comparativamente a lo que hoy se enseña en el dominio orgánico. Otro principio esencial, según el Comité, es la importancia particular que conviene atribuir a la psiquiatría terapéutica y preventiva en la infancia, pues, durante los primeros años es posible fijar mas eficazmente las bases de la higiene mental preventiva. Un tratamiento adecuado de las perturbaciones psíquicas mínimas en la infancia en sus primeras edades puede impedir graves disturbios en la edad adulta.

Recomendaciones detalladas fueron igualmente formuladas en cuanto a la cooperación de la OMS y de las Naciones Unidas en relación al estudio de las causas y de la

prevención del crimen y del tratamiento de los delincuentes, así como para los problemas de la infancia abandonada y de la juventud delincuente.

Entre las otras actividades el Comité recomendó la sistematización mundial de la enseñanza en relación a los métodos de tratamiento, a las estadísticas sobre trastornos nerviosos, a los centros de formación para todas las personas que trabajan en el dominio de la salud mental (psiquiatras, psicólogos, clínicos, asistentes sociales de psiquiatría y enfermeros psiquiatras, las diferentes legislaciones y la actitud del público en relación a la aplicación de los principios de la salud mental en lo que se refiere a la educación y a la industria).

Mencionaron igualmente la necesidad de estudios y de investigaciones para llenar ciertas lagunas en los conocimientos psicológicos actuales. Citemos éstas: Investigaciones sobre los factores biológicos, psicológicos y culturales de la estructura de la personalidad, estudio de la estructura de la personalidad del individuo en relación con las diferentes categorías de comportamiento de los grupos y de las relaciones familiares, consecuencias sobre la salud mental de la modificación rápida de estas estructuras culturales y sociales y los métodos para reducir al mínimo sus resultados nefastos.

El Comité hace saber que la Federación Mundial para la salud mental está en condiciones de prestar un auxilio considerable en este sentido. La Federación es una Sociedad interprofesional creada en 1948 que colabora estrechamente con la OMS. Ella agrupa sesenta y tres Asociaciones nacionales en treinta y cuatro países y comprende psiquiatras, psicólogos, psicoanalistas, asistentes sociales, antropólogos, religiosos enfermeros, educadores y miembros de otras profesiones relacionadas con la salud mental.

En lo que concierne a los servicios directos de la OMS para los gobiernos, el Comité propone el principio de que "esos servicios deben ser parte de un plan general estudiando el desenvolvimiento gradual de los servicios de la salud mental de los países". La OMS prestará especialistas encargados de auxiliar a los gobiernos para la realización de las investigaciones y para la elaboración de planes y programas de salud mental.

Al final, el Comité estudió el papel que en un programa de salud mental debería desempeñar en el plano de asistencia técnica las Naciones Unidas y las instituciones especializadas. Se decidió que conviene concentrar esas actividades en los países insuficientemente desenvueltos que están en los primeros estadios de industrialización.

El relatorio menciona que "ciertos miembros del Comité han recalcado sobre las consecuencias funestas para la salud mental resultantes de la industrialización de comunidades rurales insuficientemente desenvueltas cuando se deja de aplicar las técnicas de la higiene mental preventiva".

En consecuencia los peritos apoyarán vivamente las propuestas contenidas en el programa suplementario de la OMS concernientes a los estudios sobre la salud mental de las comunidades rurales e industriales. Ellos declaran que estos estudios constituyen dos aspectos de un mismo problema, aquellos de auxiliar a las comunidades rurales que se transformaren rápidamente en comunidades mixtas o industriales sin consecuencias peligrosas para la salud mental.

El factor económico fue igualmente mencionado en lo que concierne a las investigaciones sobre la salud mental por parte de los estudiantes, pues las instituciones de estudios superiores son una etapa esencial en el desenvolvimiento económico de un país. El relatorio señala el hecho de que las Universidades forjan la gran mayoría de hombres eventualmente llamados a influenciar en las comunidades, y ellas deben inculcarles los principios esenciales de la salud mental. Insiste también en que las mismas Universidades pueden igualmente y están en la obligación de prevenir y curar las numerosas dificultades de orden psicológico que se presentan en todos los grupos de estudiantes.

El relatorio del Comité de psiquiatras sobre la salud mental será sometida al Consejo Ejecutivo de la OMS en su próxima sesión que debió realizarse en enero de 1950.

Como podemos apreciar, por los puntos tratados y por las recomendaciones del Comité, la Organización Mundial de la Salud, considerando la gravedad del problema de las psicopatías, sobre todo después de la guerra, pues las estadísticas demostraban que cerca del 45 por ciento de los lechos de los hospitales en el mundo, estaban ocupados por

enfermos mentales, decidió enfrentar decididamente este problema. Entre los objetivos remotos de la obra que se planea, está la creación, para todas las poblaciones, de un medio favorable en cuanto sea posible para la salud mental, que permita la aplicación de los conocimientos existentes y la adquisición de nuevos elementos con fines a la elevación continua del nivel de vida de la salud mental de los pueblos. Para esto existe el propósito de favorecer el empleo de los medios terapéuticos más modernos.



ÁREA HISTÓRICA
DEL CENTRO DE INFORMACIÓN INTEGRAL