

BOLETÍN

SECRETARÍA TÉCNICA DE SALUD MENTAL



EN ESTA EDICIÓN

- Editorial
- Depresión
- Artículo de opinión:
Emergencias y Desastres



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Principales eventos de salud mental.

La salud es a la vez un derecho humano fundamental y una buena inversión social.



Suicidio

La brecha de género en la tasa de defunciones generales por suicidio se ha mantenido relativamente estable durante el período analizado.



Experiencias exitosas

ILAIS Desamparados: Prevención del Suicidio en Acción. Talleres "El Teatro de la Vida" dirigido a adolescentes.



MINISTERIO DE SALUD COSTA RICA

EDITORIAL:

LA EQUIDAD DESDE EL INICIO: LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

La supervivencia infantil y la calidad del desarrollo durante la primera infancia son pilares esenciales del bienestar integral. Durante los primeros años de vida, se establecen las bases para la salud física, emocional y social del niño. Un entorno seguro y nutritivo, combinado con atención médica adecuada durante el embarazo y el parto, puede prevenir complicaciones y asegurar un crecimiento saludable. Invertir en la salud materno-infantil no solo mejora las tasas de supervivencia, sino que también promueve un desarrollo óptimo, lo que se traduce en una población más saludable y resiliente en el futuro.

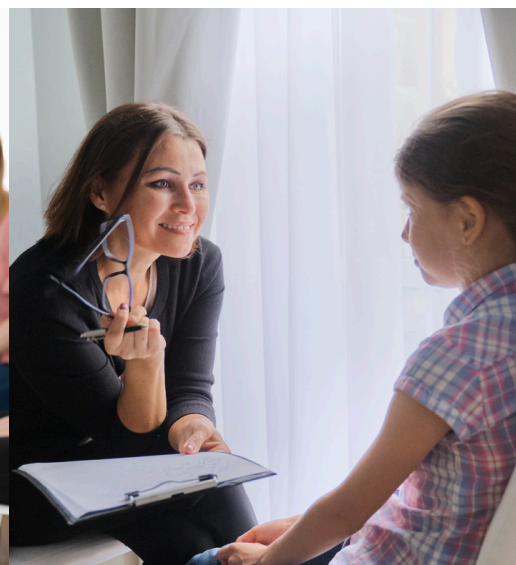
Además, la equidad en el acceso a recursos y servicios de calidad es fundamental para garantizar que todos los niños tengan un comienzo igualitario en la vida. La educación, la atención médica y el apoyo emocional deben ser accesibles para todas las familias, independientemente de su contexto socioeconómico. Al fomentar un enfoque integral que incluya la participación de la comunidad y el empoderamiento de los padres, se pueden crear entornos propicios para el desarrollo infantil. Así, se sientan las bases para una mayor equidad en la salud y el bienestar a lo largo de la vida, asegurando que cada niño tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

SALUD MENTAL VRS BIENESTAR

EL VALOR DE LA SALUD

La salud es a la vez un derecho humano fundamental y una buena inversión social. Los gobiernos necesitan invertir recursos en las políticas públicas de salud y en la promoción de la salud para mejorar la situación en materia de salud de todos sus ciudadanos. Un principio básico de la justicia social es asegurar que las personas tengan acceso a los elementos esenciales para llevar una vida saludable y satisfactoria. Al mismo tiempo, esto aumenta la productividad social general en términos tanto sociales como económicos. Las políticas públicas favorables a la salud de corto plazo generarán beneficios económicos a largo plazo, según muestran estudios de casos presentados en esta Conferencia. Deben realizarse nuevos esfuerzos para vincular las políticas económicas, sociales y de salud en una acción integrada.

Il conferencia Internacional sobre promoción de la salud. Recomendación de Adelaide



DEPRESIÓN

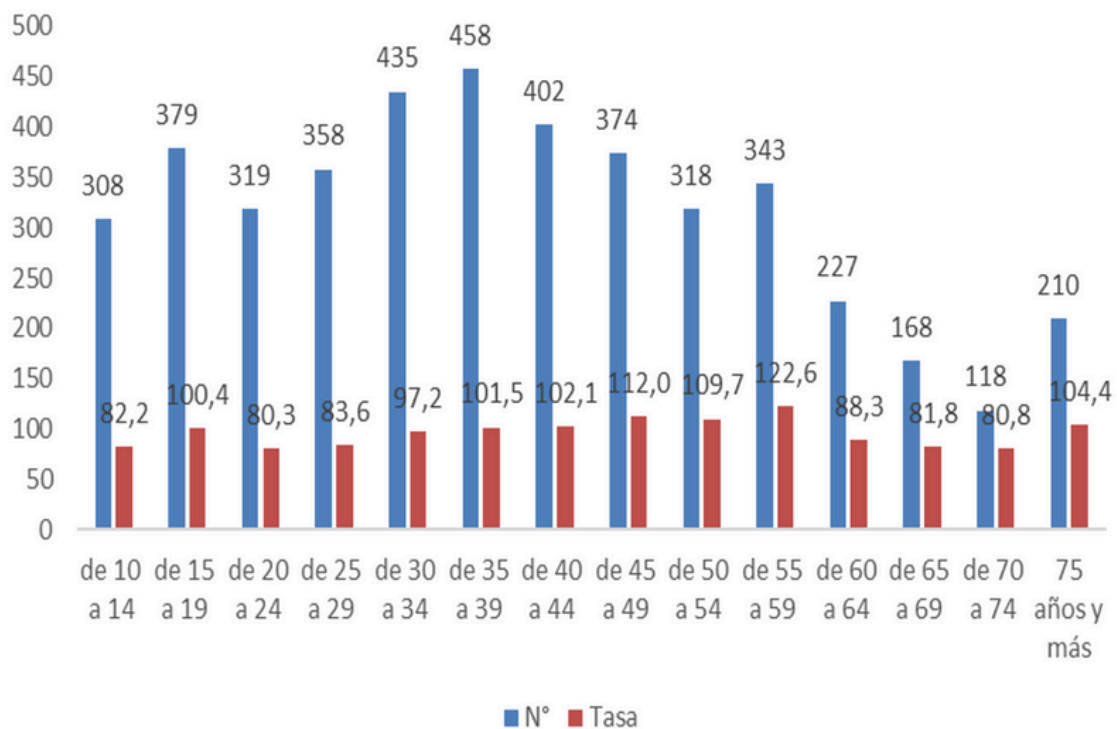
El gráfico refleja la incidencia de depresión en diferentes grupos de edad, lo que es crucial para entender cómo esta condición afecta a la población en función de la edad y el sexo.

Los grupos de edad más jóvenes (10 a 14 años) muestran una incidencia más baja, lo cual puede indicar que la depresión es menos común en estas edades.

A medida que se avanza hacia grupos de edad media (30 a 39 años), hay un aumento notable en la incidencia, sugiriendo que los adultos jóvenes y de mediana edad pueden estar más afectados por la depresión.

El grupo de edad "de 35 a 39 años" tiene la mayor cantidad de casos, lo que podría reflejar factores como el estrés laboral, responsabilidades familiares y otros desafíos típicos de esta etapa de la vida.

COSTA RICA: INCIDENCIA DE DEPRESION. SEGÚN GRUPOS DE EDAD QUINQUENALES Y SEXO. NÚMEROS ABSOLUTOS Y TASAS. (TASA P/100.000 HABITANTES) 2024*



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



LA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA FÍSICA; CUIDAR DE AMBAS ES ESENCIAL PARA UNA VIDA EQUILIBRADA.



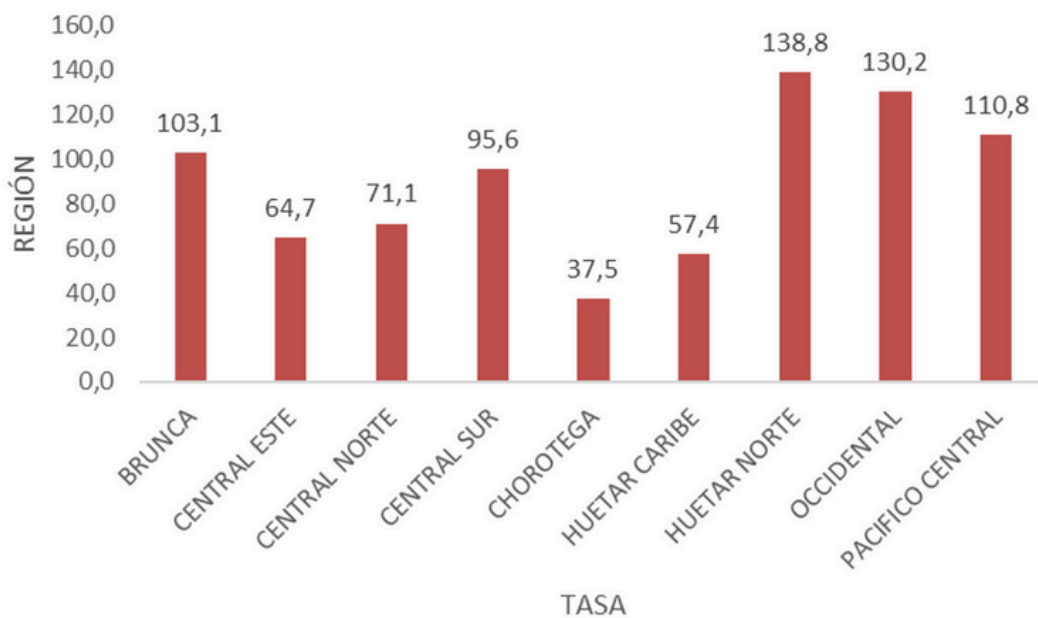
DEPRESIÓN

Las regiones con tasas más altas, como Huetar Norte y Occidental, deben ser prioritarias para la implementación de programas de salud mental. Esto podría incluir el aumento de recursos, capacitación de profesionales y campañas de concienciación.

Es importante investigar las razones detrás de las diferencias en las tasas de incidencia entre regiones. Factores como el acceso a atención médica, el estigma asociado a la salud mental y las condiciones socioeconómicas pueden influir en estos datos.

Las regiones con tasas más bajas, como Chorotega y Central Este, podrían servir como modelos para implementar prácticas exitosas en otras áreas. Se deben promover y compartir estrategias efectivas que hayan demostrado ser útiles en estas regiones.

COSTA RICA: INCIDENCIA DE DEPRESIÓN, SEGÚN REGIÓN AÑO 2024



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



HABLAR SOBRE TUS EMOCIONES ES UN PASO CRUCIAL HACIA UNA BUENA SALUD MENTAL.



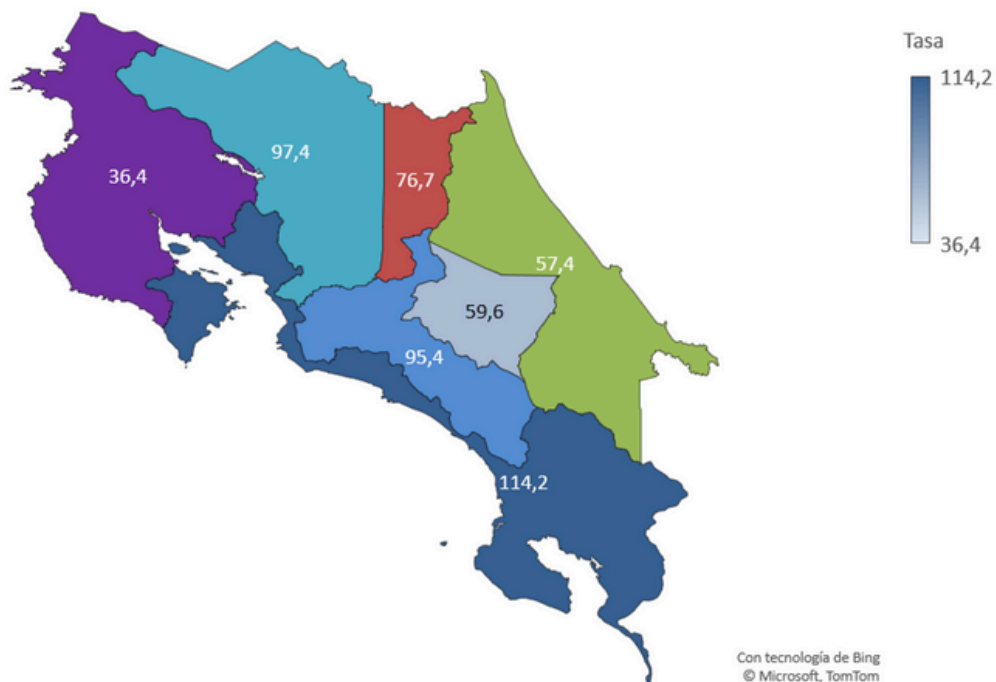
DEPRESIÓN

En cuanto a las provincias el comportamiento de este evento durante todo el período y según el gráfico, Puntarenas es la que muestra las tasas más altas, posiblemente por las mismas razones y factores que se han venido mencionando en los otros trastornos.

Prioridades de Intervención: Las provincias con tasas más altas deben ser el foco de programas de intervención. Se deben aumentar los recursos de salud mental, así como realizar campañas de sensibilización para reducir el estigma.

Es fundamental realizar estudios para entender las causas detrás de las altas tasas de depresión en ciertas provincias. Esto puede incluir encuestas sobre el acceso a servicios de salud, factores económicos y sociales.

INCIDENCIA DE CASOS NOTIFICADOS DE DEPRESIÓN SEGÚN PROVINCIA, PERÍODO 2018-2024 (*) (TASA POR 100000 HABITANTES)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO COMIENZA CON EL APOYO Y LA EMPATÍA HACIA QUIENES NOS RODEAN.



DEPRESIÓN

Tendencias Generales:

Aumento de Casos en Adultos Jóvenes: El grupo de edad de 30 a 34 años tiene el mayor número de casos notificados (458), seguido por los grupos de 25 a 29 años (435) y 35 a 39 años (402). Esto sugiere que los adultos jóvenes son particularmente vulnerables a la depresión.

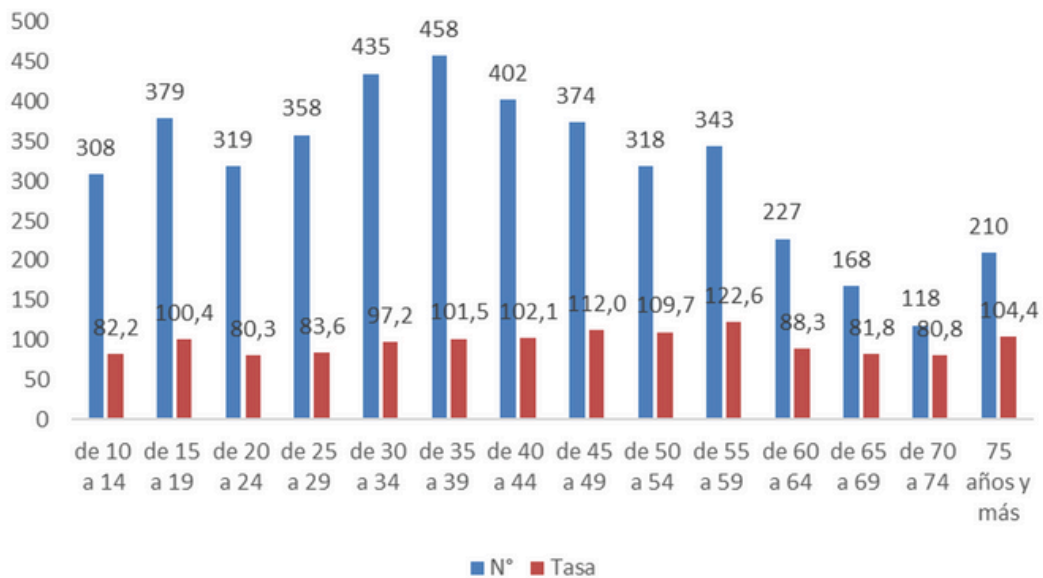
Descenso en Grupos Mayores: A medida que se avanza hacia los grupos de mayor edad, como 70 a 74 años y 75 años y más, el número de casos disminuye (118 y 210, respectivamente), aunque las tasas siguen siendo relevantes.

Tasas de Incidencia:

Las tasas de incidencia son más altas en los grupos de edad más jóvenes y adultos jóvenes. Por ejemplo, el grupo de 35 a 39 años tiene una tasa de 101.5, lo que indica una alta prevalencia de depresión en esta franja etaria.

En contraste, las tasas en los grupos de edad más avanzados son más bajas, lo que podría reflejar diferencias en la detección, el diagnóstico o el tratamiento de la depresión en estas poblaciones.

INCIDENCIA DE CASOS NOTIFICADOS DE DEPRESIÓN SEGÚN EDAD, PERÍODO 2018-024 (*) (TASA POR 10000 HABITANTES)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



CUIDAR TU SALUD MENTAL NO ES UN LUJO, ES UNA NECESIDAD.

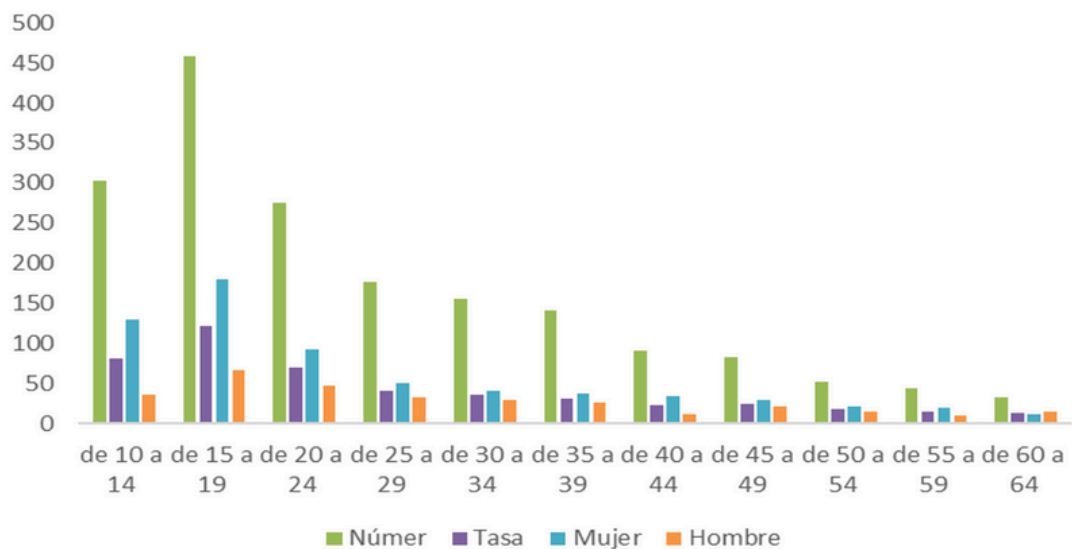


DEPRESIÓN

A la SE 25 que abarca del 16 de junio al 22 de junio del año 2024.

El gráfico porcentual ilustra este comportamiento en términos de sexo, en donde claramente las mujeres continúan siendo el grupo de población con las tasas más altas. Principalmente en el grupo de edad de 15 a 19 años.

COSTA RICA INCIDENCIA DE CASOS NOTIFICADOS DE INTENTOS DE SUICIDIO SEGÚN SEXO, SE 25 2024* (TASA POR 100000 HAB.)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



NO ESTÁS SOLO; PEDIR AYUDA ES UN SIGNO DE FORTALEZA, NO DE DEBILIDAD.



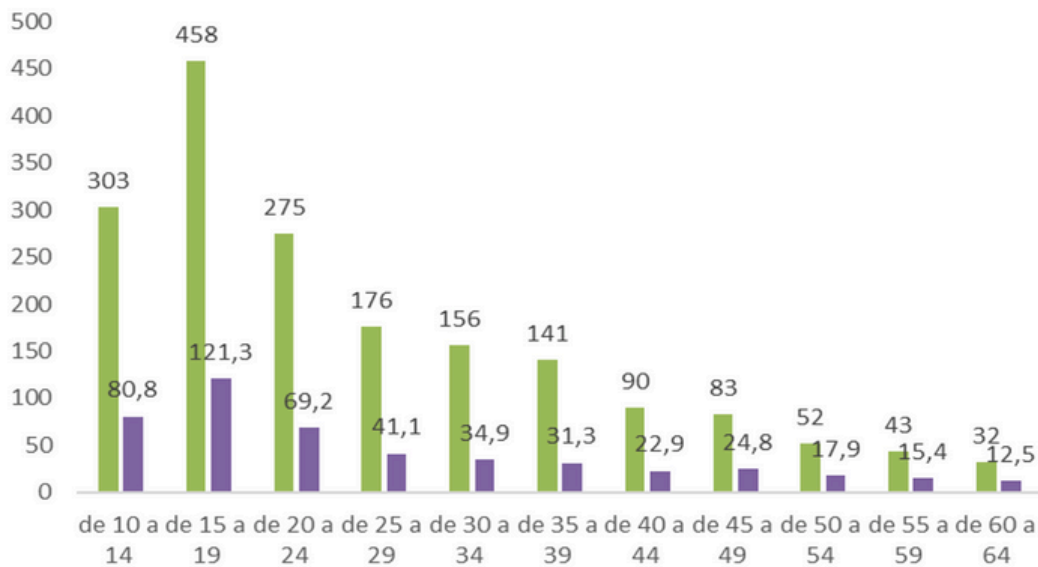
INTENTOS DE SUICIDIO

La conducta suicida es compleja y trae consigo consecuencias devastadoras tanto para las personas afectadas, como para la sociedad.

El Gráfico número uno, nos muestra los grupos de edad que presentan mayor incidencia de casos de intento de suicidio, hasta la semana epidemiológica 25.

Destacándose las edades de 15 a 20 años, seguida de los grupos de edad de 10 a 14 años.

**COSTA RICA: INCIDENCIA DE INTENTOS DE SUICIDIO
SEGÚN GRUPOS DE EDAD MÁS FRECUENTES.
COSTA RICA 2024*
(TASA P/100.000 HABITANTES)**



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



**LA SALUD MENTAL ES LA BASE PARA UNA VIDA PLENA; NO LA
DESCUIDES.**



INTENTOS DE SUICIDIO

Central Sur tiene la tasa más alta (30.5) y el número absoluto más elevado (470), lo que indica una preocupación significativa en esta región. Esto sugiere que hay factores sociales, económicos o de salud mental que podrían estar influyendo en esta alta incidencia.

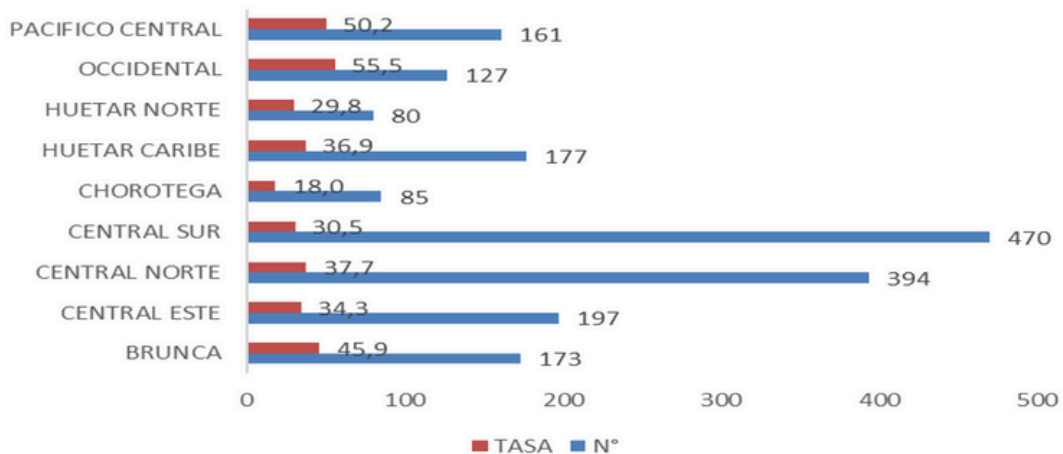
Central Norte también muestra un número alto (394) y una tasa considerable (37.7), lo que resalta la necesidad de atención en esta área.

Huetar Caribe y Brunca tienen tasas intermedias (36.9 y 45.9, respectivamente), pero el número absoluto en Huetar Caribe es más alto (177), lo que podría significar que, a pesar de tener una tasa más baja, el impacto en términos de números brinda información relevante.

Regiones con Menor Incidencia:

Chorotega presenta la tasa más baja (18.0) y el número absoluto más bajo (85). Esto podría indicar que esta región tiene menos problemas relacionados con la salud mental o que hay mejores recursos disponibles para la prevención.

COSTA RICA: INCIDENCIA DE INTENTO DE SUICIDIO SEGÚN REGIÓN, NÚMEROS ABSOLUTOS Y TASAS (TASA P/100.000 HABITANTES) AÑO 2024*



Fuente: Dirección de Vigilancia de la salud * sem 25.



UN ENTORNO DE APOYO PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

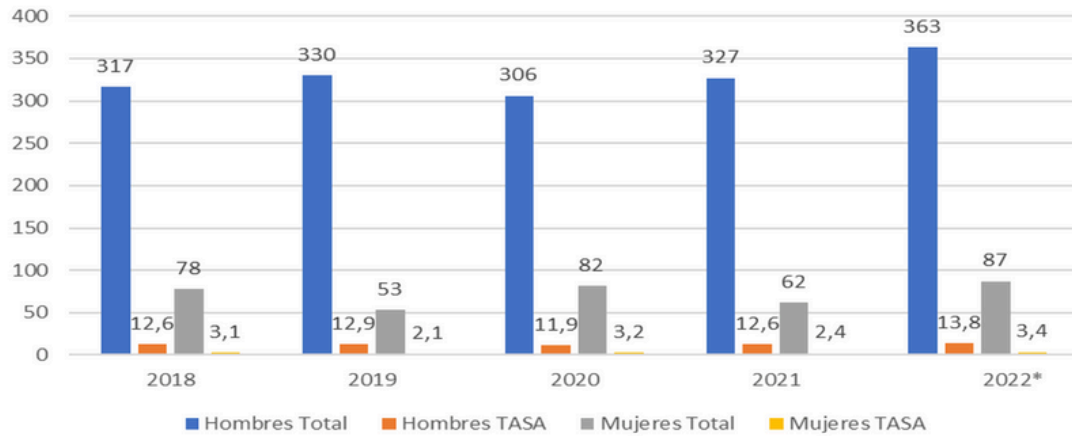


SUICIDIO

La brecha de género en la tasa de defunciones generales por suicidio se ha mantenido relativamente estable durante el período analizado. En 2022, la tasa para hombres fue 3 veces mayor que la tasa para mujeres.

En la región latinoamericana el suicidio ha aumentado 17% en las últimas dos décadas, por lo que es de esperar que en el país también se diera un ligero aumento en los últimos 5 años. Según datos del 2019 del observatorio de la Organización Panamericana de la Salud Costa Rica se ubica en la posición 13 entre los países con más suicidios de América Latina.

COSTA RICA: NÚMERO DE DEFUNCIONES Y TASA DE MORTALIDAD POR SUICIDIO, SEGÚN SEXO, 2018-2022



Fuente: INEC, 2023



LA TERAPIA NO ES SOLO PARA TIEMPOS DIFÍCILES; ES UNA HERRAMIENTA PARA EL BIENESTAR CONSTANTE.



OPINIÓN: NUESTROS ALIADOS



“En este sentido, ya se podía visualizar en nuestro país el potencial aporte desde la psicología social comunitaria y de otras ciencias sociales trabajando en los distintos momentos de la GR, en prevención, preparativos , respuesta y recuperación.”

Dr. Marco Carranza Morales
Escuela de Psicología, UCR

PREVENIR ES MEJOR QUE LAMENTAR

A inicios de los noventa, tal como lo señala Sáenz et.al, (2021), el enfoque imperante era la atención de emergencias, además de un enfoque fiscalista que se centraba en la identificación de las amenazas y la reparación de los daños ocasionados por el evento, todo desde una perspectiva asistencialista. Esto limitaba, claramente, la posibilidad de la psicología a solamente la atención de las reacciones emocionales inmediatas y consecuencia de la exposición al evento, logrando participar en muchos casos solamente desde la intervención en crisis de primer orden.

Abra la cámara de su teléfono



“

LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO COMIENZA CON LA ESCUCHA ACTIVA Y SIN JUZGAR.

”

EXPERIENCIAS EXITOSAS

ILAIS Desamparados.: Prevención del Suicidio en Acción. Talleres “El teatro de la vida” dirigido a personas adolescentes.

Por: Licda. Juliana Zapata Sojo, Socióloga

Durante el año 2024, la ILAIS Desamparados ha implementado un proceso de prevención y posvención del suicidio dirigido a personas adolescentes escolarizadas del cantón.

Este proceso incluye una serie de talleres que emplean técnicas teatrales y recursos audiovisuales, con el propósito de sensibilizar a los estudiantes sobre estos temas críticos.

Los recursos audiovisuales utilizados forman parte del Proyecto “Duelo por Suicidio”, creado por la Universidad Nacional Estatal a Distancia (UNED).



Hasta la fecha, se han programado un total de seis talleres, de los cuales tres ya han sido implementados con éxito a casi 100 estudiantes.

La iniciativa, liderada por Andrea del Valle, antropóloga, formadora artística del Taller Nacional de Teatro y funcionaria del Centro Cívico por la Paz Desamparados, ha recibido el respaldo de la Dirección Regional de Rectoría Central Sur del Ministerio de Salud (MS), la ILAIS de Aserrí, la Secretaría Técnica de Salud Mental y la UNED, siendo esta colaboración esencial para el progreso y éxito del programa.

“

PRIORIZAR LA SALUD MENTAL ES UN ACTO DE AMOR PROPIO.

”



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**