



 **SALUD  
O MENTAL**



El 20 % de las madres en los países en desarrollo sufre depresión postparto.



Una nutrición inadecuada y una mayor frecuencia de infecciones durante los primeros 1.000 días de vida pueden causar efectos irreversibles en el físico y desarrollo cognitivo de los bebés.



Los países en desarrollo gastan de media sólo el 0,5% de sus presupuestos sanitarios nacionales en salud mental.



El 14,3% de los niños del África subsahariana padece “psicopatología”, un problema de salud mental causado por la mala alimentación.



1 de cada 7 niños y adolescentes del África subsahariana tiene dificultades importantes, y 1 de cada 10 padece un trastorno psiquiátrico específico, causado por nutrición deficiente.



# ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

El hambre, los conflictos y las catástrofes naturales pueden tener un enorme impacto en la salud mental de una persona. El peligro constante, la lucha diaria por la comida y el agua. La amenaza de la enfermedad sin un médico cerca para ayudar.

El trauma cotidiano, el miedo al hambre, a la muerte, a perder a tu madre, a tu padre o a tus hijos, se acumula. Deja cicatrices. Es debilitante. Si no se aborda, puede ser abrumador.

Imagina cómo sería en una zona de guerra. No saber si comerás hoy. O si tu hijo llegará a casa del colegio. El miedo y el peligro se ciernen sobre ti, permanentemente.

## El trauma del conflicto

Alrededor de 142 millones de niños viven en zonas en conflicto. Casi una quinta parte de las personas que viven en conflictos o desplazadas por ellos necesitarán apoyo en salud mental. Una de cada 20 será presa de un trastorno mental grave.

Tomemos el ejemplo de los perseguidos rohinyás. Tras la violencia en Myanmar en el verano de 2017, un gran número de refugiados rohinyás cruzaron la frontera con Bangladesh. Hoy, más de 600.000 refugiados siguen viviendo en terribles condiciones de hacinamiento en Cox's Bazar (Bangladés).

Para las familias de refugiados rohinyás que viven en los macro campamentos de Bangladés, el trauma del desplazamiento y el impacto de la brutal represión militar permanecen con ellas. Cada día, viviendo en condiciones inseguras, desvencijadas e insalubres, bajo refugios de polietileno agujereados y hechos jirones, se ven obligados a enfrentarse a la pesadilla de su pasado reciente y a lo sombrío de su futuro.

Y en Yemen y Siria, los combates han empeorado las ya difíciles crisis humanitarias. A principios de 2020, 42 millones de personas necesitaban ayuda urgente en toda la región de Oriente Medio.

En regiones asoladas por conflictos o en situaciones de emergencia es vital que los servicios de salud mental ofrezcan a las personas las mejores oportunidades para reconstruir sus vidas, encontrar trabajo, ganarse la vida y mantener a sus familias.

#### **Impacto de la depresión materna**

El trabajo en salud mental forma parte de nuestra lucha contra el hambre. Tiene sentido. Imagínese la vida de una madre que vive por debajo del umbral de la pobreza todos los días. En una lucha constante por alimentar a sus hijos y mantenerse sana para poder amamantar a su bebé.

Caminar kilómetros y kilómetros para encontrar y acarrear agua. Huir de los conflictos sólo con la ropa que lleva puesta y los niños en brazos. ¿Cómo puede una madre en estas circunstancias tener energía para cuidar de sí misma, por no hablar de cuidar de sus hijos?

La salud mental materna no sólo es importante para la madre, sino que también desempeña un papel vital en la salud y el desarrollo de los niños y niñas. La relación es directa. Es sencilla. Es fundamental.

Las investigaciones demuestran que la depresión materna suele provocar bajas tasas de vacunación infantil, menos visitas al hospital y una disminución de la lactancia materna. Esto, a su vez, provoca mayores tasas de enfermedad y desnutrición infantil y frena gravemente el desarrollo normal del niño.

Los traumas suelen provocar pérdida de apetito y pueden destruir el vínculo paterno-filial. El cerebro de un niño está más activo durante los dos primeros años de vida, por lo que las consecuencias de cualquier trauma a una edad temprana pueden ser graves.

La mala salud mental de la madre, en particular la depresión, puede contribuir a que los niños tengan un peso inferior al normal y sufran retraso del crecimiento. Se ha observado que los bebés de madres con mala salud mental tienen peores aptitudes físicas, emocionales y mentales que los demás niños.

No puedes funcionar como ser humano si te golpea un trauma. No puedes cuidar de tus hijos. Tus hijos luchan por sobrevivir, por no hablar de prosperar. Su desarrollo y sus oportunidades en la vida se ven obstaculizados. La atención a la salud mental no es algo deseable. Es esencial.





# ¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

Sabemos que una buena salud mental es vital para hacer frente al hambre que amenaza la vida. Por eso nos centramos tanto en la atención a la salud mental y el apoyo psicosocial como en la nutrición. Lo hacemos de muchas maneras.

## Espacios seguros para la infancia

Nuestros espacios seguros para la infancia son un buen ejemplo de nuestra labor en salud mental. Ayudan a mujeres embarazadas y lactantes y a sus hijos en situaciones de emergencia. Además de servir como centros de alimentación para lactantes y niños pequeños, los utilizamos para proporcionar ayuda psicosocial a madres e hijos.

Las madres pueden expresar sus sentimientos sobre sus experiencias vitales y sus dificultades pasadas y presentes. Esto ayuda a las familias a hablar, entre ellas y con los demás. Esto, a su vez, ayuda a niños y padres a procesar sus experiencias comunes.

Nuestros equipos de profesionales en salud mental animan a los niños a jugar, refuerzan los lazos familiares e impulsan su desarrollo en circunstancias difíciles. También ayudan a desarrollar las habilidades parentales, apoyando a las madres mediante debates en grupo que les permiten gestionar los sentimientos de estrés y reforzar su capacidad para cuidar de sus hijos. Son refugios de calma.

Muchos refugiados rohinyás, por ejemplo, han participado en nuestras sesiones de gestión del estrés y han recibido sesiones individuales y de grupo sobre cómo afrontar los recuerdos de la violencia a la que se enfrentaron cuando se vieron obligados a huir de sus hogares en Myanmar.

A veces, la gente sólo necesita un respiro, un lugar seguro lejos de la angustia y el conflicto de un campo de refugiados. Un lugar donde hablar, pensar, tomar el té, hacer una pausa y estar.

Proporcionamos esos espacios acogedores. Para que los cuidadores se relajen y pasen tiempo con sus hijos, espacio para amamantar cómoda

y privadamente, para conseguir agua potable e instalaciones para lavarse las manos. Incluso sentirse limpio puede tener un efecto positivo en la salud mental. Nuestros colegas también pueden remitir a la gente a otros organismos especializados para que les ayuden, por ejemplo, a vacunarse o a recibir atención prenatal.

## Equipos de salud mental de proximidad

Nuestros psicólogos llegan a la comunidad más allá de las paredes de sus clínicas para prestar servicios de salud mental. Van a las casas de la gente, a los refugios, a los puntos de agua, a las escuelas, a los edificios comunitarios y similares.

Llevar la atención sanitaria mental a la gente ayuda a romper barreras y es una forma de llegar a personas que pasan desapercibidas o se perderían si no. Es menos amenazador que esperar que alguien acuda a un centro de salud, y reduce la barrera para establecer contacto, algo vital cuando las personas están deprimidas y retraídas o les preocupa el estigma.

Nuestros equipos de divulgación ofrecen sesiones de terapia de grupo e individuales, organizan campañas de sensibilización en la comunidad y forman a profesores y líderes comunitarios en primeros auxilios psicológicos y concienciación sobre salud mental.

Y somos pragmáticos. En las crisis y los conflictos, a veces no se puede prestar el servicio perfecto de la manera perfecta. La vida en una zona de guerra no es así. Así que vamos al encuentro de la gente, cueste lo que cueste.

En Siria pudimos seguir ayudando a las familias abrumadas por el conflicto en curso y la pandemia de la COVID-19 cambiando nuestras citas presenciales de salud mental y haciéndolas en su lugar por teléfono.

Si nos ocupamos de la salud mental de las personas, también podemos contribuir a su bienestar físico. Y el apoyo a la salud mental es fundamental para combatir la malnutrición.



# LA HISTORIA DE QUEEN

Queen presta apoyo en salud mental a los desplazados de Sudán del Sur. "Esta es mi primera misión, y he recorrido un largo camino para venir a servir a mi pueblo", dice Queen, una joven consejera de 23 años. Lleva apoyo de salud mental de emergencia a personas que se han visto obligadas a huir de sus hogares debido al conflicto y ahora viven en las aisladas colinas de Maruwo.

En Maruwo, hay poco para mantener a una comunidad de cientos de desplazados: sólo un pequeño mercado improvisado. Acción contra el Hambre es la única organización que presta asistencia aquí. "Cuando llegué por primera vez, fuimos recibidos calurosamente por un gran número de personas. Podías ver sus sonrisas. Pero detrás de esas sonrisas también se veía tristeza", dice Queen.

Queen ayuda a quienes han sufrido traumas y pérdidas. "La mayoría de los lugares a los que acude el equipo de emergencia son zonas remotas afectadas por conflictos. En estas zonas hay muchas personas traumatizadas". Pero cuando nuestro equipo de emergencia empezó a trabajar en Maruwo, la mayoría

La gente acudió en masa al centro de salud y nutrición e ignoraba la ayuda que ofrecía Queen. "En una zona remota como ésta, la gente no conoce el apoyo a la asistencia de salud mental", explica Queen. Así que Queen empezó a conocer a la comunidad y a sensibilizar sobre sus servicios de asesoramiento. Poco a poco, la agente empezó a acudir al árbol bajo el que se instaló para realizar las sesiones.

Durante sus sesiones, Queen escucha a personas que expresan su dolor por lo que han perdido en el conflicto y oye hablar de las dificultades de empezar desde cero en un lugar nuevo tras perder a un cónyuge o a un padre. "Voy a nuestro centro de salud y me siento bajo mi árbol, para estar al mismo nivel que la gente, y cuando alguien me ve, viene a pedir consejo. Y ayudo a la gente a sobrellevar la situación en la que viven ahora".

"Pensar que mucha gente cuenta contigo te da esperanza, fuerza y valor para prestar más servicios", dice Queen.

**Póngase en contacto con nosotros para obtener más información, nos encantaría saber de usted.**

Para particulares, fideicomisos o fundaciones - [Philanthropy@actionagainsthunger.org.uk](mailto:Philanthropy@actionagainsthunger.org.uk)

o - si es una empresa - [Partnerships@actionagainsthunger.org.uk](mailto:Partnerships@actionagainsthunger.org.uk)

Juntos, actuemos contra el hambre.

Acción contra el Hambre Reino Unido. Organización benéfica registrada en Inglaterra y Gales (1047501) y Escocia (SC048317). Dirección registrada: 6 Mitre Passage, Londres, SE10 0ER