

ASTRONOMÍA PARA LA SALUD MENTAL EN SUDÁFRICA

Por Dominic Vertue, becario de la OAD y trabajador social

La Oficina de Astronomía para el Desarrollo (OAD) ha identificado la salud mental como una necesidad y se ha comprometido a explorar cómo la astronomía puede mejorar el bienestar de las comunidades vulnerables. El objetivo general es empoderar a las comunidades y a los individuos permitiéndoles alcanzar su pleno potencial humano. Examinaremos el contexto local sudafricano y exploraremos el papel que la astronomía puede desempeñar en el alivio y la promoción del bienestar mental, al tiempo que consideraremos posibles colaboraciones y asociaciones.

La investigación inicial examinará dónde se sitúa la astronomía dentro de la salud mental y dónde se sitúa la astronomía dentro del panorama sudafricano de la salud mental.

Apoyo Legislativo de los Gobiernos a los Usuarios de la Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", mientras que la salud mental puede definirse como "el desempeño satisfactorio de las funciones mentales que se traduce en actividades productivas, relaciones satisfactorias con otras personas, la capacidad de adaptarse al cambio y hacer frente a la adversidad; desde la primera infancia hasta la edad avanzada, la salud mental es el trampolín de las habilidades de pensamiento y comunicación, el aprendizaje, el crecimiento emocional, la resiliencia y la autoestima" 2.

El gobierno sudafricano ha reconocido la necesidad de servicios de atención a la salud mental y, diversas iniciativas y procesos legislativos, han demostrado el compromiso del gobierno con la mejora de la salud mental de sus ciudadanos.

En Sudáfrica, los trastornos neuro psiquiátricos ocupan el tercer lugar en cuanto a su incidencia en la carga global de la enfermedad, siendo la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo los más prevalentes entre los adultos con un 8,1% y un 4,9% respectivamente, y la ansiedad generalizada, con un 11%, en el caso de los niños y adolescentes².

Para examinar la respuesta de los gobiernos a la hora de abordar la salud mental, es útil considerar la legislación y la política sobre el tema.

La Ley de Atención a la Salud Mental nº 17 de 2002 (MHCA) pretende regular la atención a la salud mental con el objetivo de garantizar unos servicios equitativos y eficientes, coordinar los servicios e integrar la atención a la salud mental en los servicios sanitarios generales³.

El objetivo es garantizar los servicios de salud mental en los niveles primario, secundario y terciario.

En virtud de la MHCA, los establecimientos sanitarios deben proporcionar a toda persona que requiera atención de salud mental, el nivel de atención adecuado o remitirla a un establecimiento sanitario que pueda proporcionar el nivel de atención adecuado³.

Los retos de la atención a la salud mental en Sudáfrica

Sudáfrica es una sociedad con grandes desigualdades, con barreras que incluyen la escasa alfabetización de los pacientes, las dificultades de transporte, la desigualdad y la desconfianza en el sistema estatal. La relación entre la pobreza y la mala salud mental se ha descrito como un "círculo vicioso"2. Las personas en situación de pobreza corren un alto riesgo de desarrollar enfermedades mentales y las enfermedades mentales aumentan el riesgo de empobrecerse o permanecer en la pobreza.

Docrat et. al. identificaron una brecha en los servicios de salud mental del 91%, ya que sólo el 2% y el 7,5% de la población sudafricana no asegurada que requiere atención recibe algún tipo de atención hospitalaria y ambulatoria, respectivamente4.

Los retos actuales son: la ausencia de una política de atención a la salud mental oficialmente respaldada, la falta de financiación y recursos para la salud mental, la desigualdad entre provincias, la falta de conciencia y el estigma, la falta de datos precisos recogidos de forma rutinaria, la gran dependencia de los hospitales psiquiátricos y el hecho de que, a pesar de la integración en la atención sanitaria pública, la atención a la salud mental suele centrarse en la gestión de la medicación de quienes padecen trastornos graves y no en la detección y el tratamiento de otros trastornos mentales como la depresión y la ansiedad2

Respuesta del gobierno

En mayo de 2022, el Comité Asesor Ministerial (MAC) sobre la COVID-19, publicó The Mental Health Impact of COVID-19 On South African Society: How to Build Back Better. El informe examina el aumento de la angustia psicosocial experimentada por las personas durante la pandemia de COVID-19 y, al hacerlo, pone de relieve las necesidades de derechos humanos no satisfechas de Sudáfrica entre las personas que viven con discapacidades psicosociales5.

Está claro que el impacto de la COVID-19 en la salud mental permanecerá con nosotros durante mucho tiempo y que su impacto será aún mayor para los grupos vulnerables y desfavorecidos, ya que la COVID-19 se suma a unas condiciones de vida ya extenuantes5.

El MAC recomienda volver a construir un mejor sistema de salud mental con mayor capacidad e inversión y haciendo hincapié en los servicios de salud mental orientados a la comunidad. El MAC recomienda un marco de primeros auxilios psicológicos, servicios teleinformáticos inclusivos y una línea de ayuda nacional gratuita para la salud mental5.

El MAC destaca la necesidad de que las intervenciones se dirijan a las personas económicamente desfavorecidas, a las que padecen enfermedades mentales preexistentes, a los niños, adolescentes y jóvenes, a los trabajadores sanitarios y a los estudiantes5.

En la Provincia Occidental del Cabo, los equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario (TAC) recientemente creados, han demostrado una reducción de los ingresos y de la duración de la estancia de las personas con enfermedades mentales graves, así como una mejora de la satisfacción de los usuarios, las familias y el personal2.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

El objetivo de desarrollo sostenible más claro es el objetivo 3. El objetivo 3, "Buena salud y bienestar", es un objetivo amplio que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas en todas las edades⁶.

El papel de la naturaleza

Berto realizó una revisión bibliográfica en la que examinó el papel que puede desempeñar la naturaleza en el manejo del estrés psicofisiológico. Berto descubrió que los entornos naturales producen cambios positivos en el estado de ánimo, median en los efectos negativos del estrés y potencian las emociones positivas⁷. Se demostró que los entornos naturales ejercen una influencia reparadora en tres dimensiones: afecto positivo, ira/agresión y miedo⁷.

La naturaleza proporciona una "distracción" eficaz del estrés psicofisiológico que experimentan las personas⁷. La Teoría de la Restauración de la Atención (ART) de Kaplan, se originó a partir de la observación de que la exposición a entornos naturales tenía un profundo efecto restaurador en la capacidad de concentración de las personas. La teoría de la restauración de la atención afirma que una persona puede concentrarse de forma involuntaria y voluntaria^{7,8}.

La atención voluntaria crea fatiga mental. "La fatiga mental se manifiesta con emociones negativas, irritabilidad, impulsividad, impaciencia, menor tolerancia a la frustración, insensibilidad a las señales interpersonales, disminución de los comportamientos altruistas, menor rendimiento y mayor probabilidad de asumir riesgos"⁷. La naturaleza sirve tanto para ayudar directamente a la recuperación del estrés y el restablecimiento de la fatiga mental, como para servir de amortiguador contra las experiencias estresantes⁷.

Berto examinó los servicios de salud mental que ofrecen programas orientados a la naturaleza para fomentar la inclusión social, las relaciones interpersonales constructivas y la desestigmatización de las enfermedades mentales. Descubrieron que los participantes experimentaban emociones positivas, relaciones saludables, actividad física, participación y familiaridad dentro de la comunidad, exhibición de habilidades que permiten la aceptación en la comunidad y percepción de inclusión dentro de la comunidad⁷.

La imposibilidad de acceder a la naturaleza no tiene por qué impedir que las personas experimenten sus efectos reconstituyentes. Para quienes no pueden entrar en la naturaleza, la naturaleza virtual puede simular efectos positivos similares. Se ha comprobado que la inmersión en entornos naturales virtuales es "una ayuda terapéutica válida para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y una herramienta eficaz para la gestión del estrés y la relajación"⁷.

El efecto restaurador de la naturaleza se ha medido y confirmado tanto a través de declaraciones propias como de pruebas neurofisiológicas. Entre las pruebas neurofisiológicas más comunes se encuentran la medición del cortisol, la electromiografía, la respuesta de conductancia de la piel, el tiempo de tránsito del pulso, la respuesta cardíaca, el tiempo de tromboplastina parcial y el electroencefalograma (EEG)⁷. En cuanto al reporte propio, la mayoría de los estudios utilizan la Escala de Restauración Percibida (PRS)⁷.

La PRS es una escala destinada a medir la presencia de los cuatro factores restauradores teóricos, a saber: estar lejos, fascinación, extensión y compatibilidad⁷. Se ha utilizado ampliamente para medir el valor restaurador de los entornos naturales y urbanos, así como la "percepción de restauración

de las actividades al aire libre, los destinos vacacionales, los zoológicos y los pequeños parques públicos "7.

El papel de la astronomía

La astronomía tiene una situación única, ya que está centrada en la naturaleza, es accesible a todos y está profundamente arraigada en la cultura, la historia y la tradición.

En el contexto sudafricano, los recursos y el acceso son siempre obstáculos importantes. Con la Astronomía podría ser posible facilitar una experiencia de salud mental reparadora utilizando muy pocos recursos. Como se ha mencionado, tanto la naturaleza como la naturaleza virtual pueden utilizarse para alcanzar este fin y esto abre la posibilidad de utilizar imágenes capturadas de las estrellas y el cosmos dentro de las actividades restaurativas.

Estas actividades de astronomía pueden adaptarse fácilmente para ser presentadas como actividades individuales o de grupo. También permiten la posibilidad de incorporar narrativas enriquecedoras. Las narraciones pueden utilizarse como un medio para preservar el patrimonio, construir sobre la historia de la comunidad local o fomentar la reflexión personal.

Actores y partes interesadas en el contexto sudafricano

Actores gubernamentales

El sistema sanitario sudafricano está estructurado en 5 niveles⁹:

- Atención primaria (clínicas)
- Hospitales de distrito; Hospitales regionales
- Hospitales terciarios (académicos) y
- Hospitales centrales (académicos).

Actores no gubernamentales

En cuanto a los actores no gubernamentales, están las prácticas privadas, las organizaciones sin ánimo de lucro y las organizaciones no gubernamentales.

Actividad inicial

El proceso inicial consistirá en identificar especialistas y colaboradores (tanto gubernamentales como no gubernamentales) para un proyecto piloto. Será un proceso consultivo.