

La ansiedad no siempre se diagnostica y se trata como se debe, según Manuel Sánchez Hernández

Un estudio internacional encargado por World Mental Health muestra que solamente 1 de cada 10 pacientes con ansiedad recibe el tratamiento adecuado para su trastorno, revelando un grave problema de salud pública a nivel mundial

Los trastornos mentales como la ansiedad pueden ser difíciles de diagnosticar y tratar, pero parece que el problema es mayor de lo que se pensaba. Y es que miles de pacientes no reciben el tratamiento que necesitan; lo ha revelado un estudio realizado sobre más de 51.000 personas de 21 países diferentes y dirigido por Jordi Alonso, director del Programa de Epidemiología y Salud Pública del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) e investigador del CIBER de Epidemiología y Salud Pública. La conclusión: solo 1 de 10 pacientes con ansiedad son diagnosticados y tratados de forma adecuada, un dato más que preocupante.

El mismo Jordi recibió el encargo de la asociación World Mental Health para llevar a cabo esta investigación con el objetivo de evaluar la calidad y adecuación de los tratamientos que se ofrecen para los afectados por los trastornos de ansiedad alrededor de todo el mundo. Viendo los resultados, se está ante el primer caso en el que un estudio revela la falta de tratamiento adecuado en salud mental a nivel global, una situación grave que puede considerarse un problema de salud pública, ya que se calcula que alrededor del 10% de la población mundial sufre algún grado de trastorno de ansiedad; una patología que puede convertirse en crónica y perjudicial para la calidad de vida de la persona afectada. Además, otro dato a tener en cuenta para entender la gravedad del asunto es que en 2010, estos trastornos supusieron un gasto de más de 74.000 millones de euros para 30 países de la Unión Europea.

Expertos en la materia como Manuel Sánchez Hernández ven necesaria la adopción de ciertas rutinas y pautas para poder tener una salud mental adecuada y no correr el riesgo de sufrir un trastorno psicológico grave, ya que la depresión y la ansiedad son unas de las grandes enfermedades de este siglo y, sobre todo, de la última década. Según la OMS, un 4,4% del planeta sufre una de las dos afecciones, una cifra que ha ido en aumento a lo largo de estos años y que en España también se ha hecho notar. Y es que, según EFE, un 5,2% de la población sufría ansiedad o depresión a comienzos del año pasado, una cifra alarmante que ha convertido estas enfermedades en un problema de salud público. Por ello, cada vez es más necesario saber cómo controlar la ansiedad en el día a día, sobre todo en entornos laborales competitivos, aunque prácticamente cualquier persona puede sufrir episodios de ansiedad a lo largo de su vida. Los especialistas recomiendan hacer ejercicios para calmar la ansiedad para evitar que el problema vaya a más y desemboque en una cronicidad o discapacidad significativa en el afectado.

Manuel Sánchez es una de las grandes referencias estatales en el tema; graduado en Psicología y poseedor de un Máster de Práctica Clínica en Salud Mental, lleva varios años emprendiendo en el mundo de la psicología mediante la impartición de cursos para más de 1000 personas y, más recientemente, mediante la apertura de su nueva página web sobre desarrollo personal, donde ofrece recursos, consejos y prácticas útiles para ayudar a controlar la ansiedad y tener una salud mental

equilibrada, además de su libro sobre Las 8 claves para ser feliz.

Datos de contacto:

Manuel Sánchez Hernández

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>