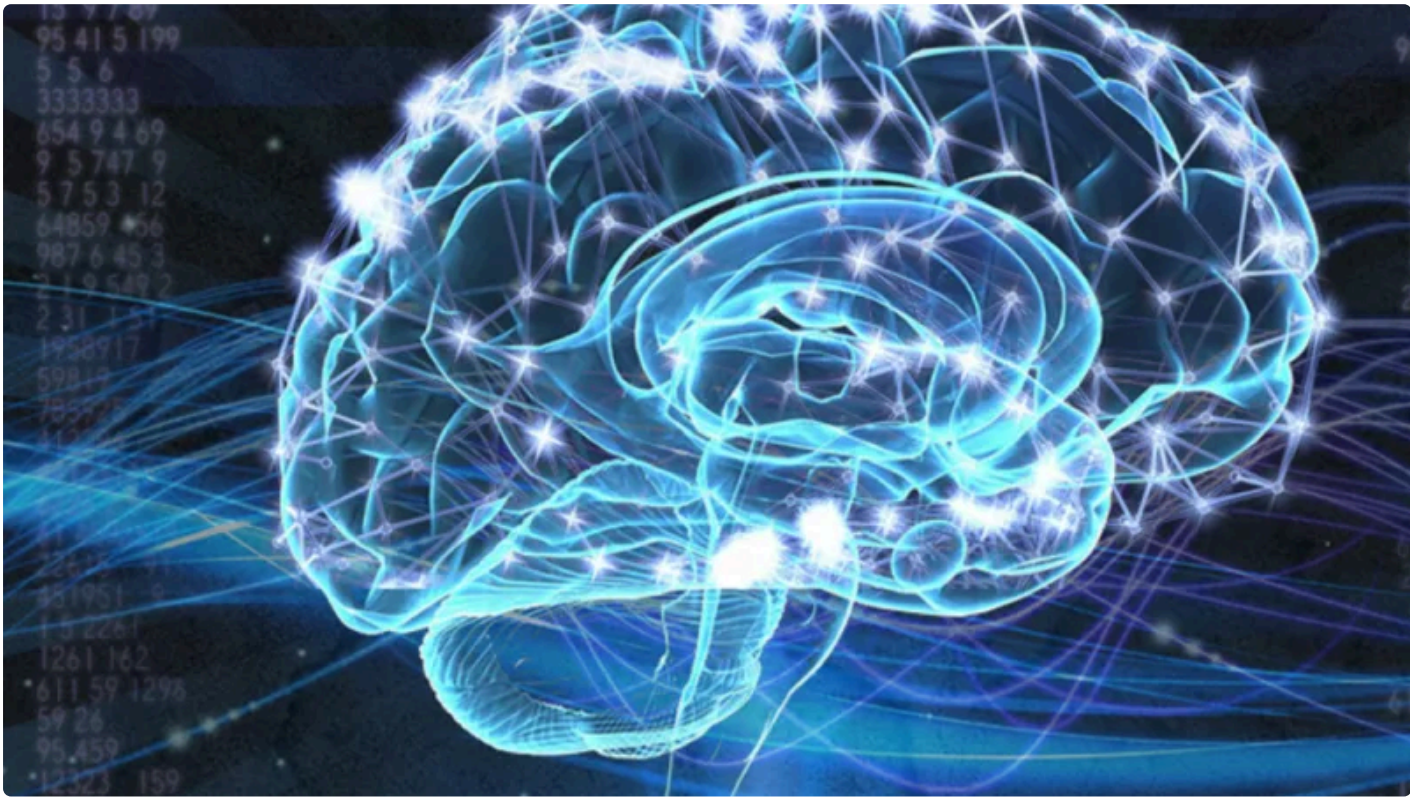
OPINIÓN

La salud mental en México: La pandemia olvidada

Por Juan Manuel Lira · 29 de mayo de 2023 · 3 min de lectura



¿Has intentado alguna vez retener la respiración hasta rozar los límites de tu capacidad? ¿Te invade la desesperación, la angustia y las ansias instintivas por el oxígeno, ese vital elemento de nuestra existencia? Si tratamos de conceptualizar esta angustia, podemos empezar a entender el sufrimiento de un pez fuera del agua y su desesperada lucha por regresar a su líquido vital. Así también, podemos vernos reflejados en una batalla de sufrimiento que a menudo olvidamos o ignoramos: la salud mental.

"La capacidad de los peces para sufrir", una reciente obra de teatro presentada en la Ciudad de México por la compañía *"Teatro en el Incendio",* es una metáfora poderosa que fusiona el movimiento de la danza y el teatro, con afecciones de salud mental tales como la depresión, el estrés, la ansiedad y el síndrome de agotamiento físico, también conocido como Burnout.

Enfermedades que se han infiltrado en las grietas de nuestra sociedad, alimentadas por la presión social, las expectativas e incertidumbre laboral, y nuestros propios miedos y temores que como seres humanos nos consumen por momentos o muchas veces a diario.

¿Cómo hemos llegado a este punto? ¿Cómo hemos permitido que nuestra salud mental se deslice hasta el borde de la crisis? Las respuestas a estas preguntas están implícitas en los interrogantes que nos plantea la obra: ¿Para qué estoy aquí? ¿Cuánto cuesta tener éxito en la vida y en el trabajo? ¿Me puedo levantar de los fracasos? ¿Soy aceptado por los demás? - entre muchas otras más-.

Hoy, la salud mental se ha convertido en una pandemia silenciosa, ignorada, pero muy presente en todos los estratos de la población mexicana. Estamos experimentando una pandemia de estrés, ansiedad, depresión, trastornos del sueño y agotamiento, que en no pocos casos llegan hasta ideas suicidas. Todo esto alimentado por la presión para tener éxito, por las exigencias de la vida moderna, por el confinamiento de la pandemia de COVID y por una falta de apoyo familiar, social, laboral y gubernamental.

¿Cómo abordamos esta crisis? Debemos luchar para volver a un estado de bienestar mental. Pero para hacerlo, necesitamos crear un entorno que promueva y proteja nuestra salud mental, en lugar de socavarla. Aquí es donde las políticas públicas en la materia deben desempeñar un papel crucial para el manejo de esta pandemia olvidada.

Necesitamos que se reconozca el problema y se generen políticas públicas sólidas que prioricen la salud mental como un elemento fundamental de la salud pública. Esto significa invertir en educación y concientización sobre la salud mental desde la comunidad, proporcionar servicios de apoyo accesibles y de calidad, y fomentar una cultura laboral que equilibre el rendimiento con el bienestar.

Además, debemos cuestionar y desafiar la narrativa de que el éxito se mide solo en términos de logros materiales y profesionales, porque eso causa mucha frustración personal. Tenemos que reconocer que cada uno de nosotros tiene su propia definición de éxito y que nuestro bienestar mental es una parte integral de este.

La pandemia de salud mental está aquí, y es momento de enfrentarla. Necesitamos devolver el pez al agua, y necesitamos hacerlo ahora. Porque, al final del día, todos somos ese pez fuera del agua, buscando desesperadamente retornar a un estado de bienestar. Y solo juntos, a través de políticas sólidas y una mayor conciencia, podemos devolver a todos al lugar donde pertenecen. Nadie debería enfrentar este problema solo, nadie tiene porque sufrir en silencio los estragos de esta pandemia olvidada.

La salud mental no es un lujo, es un derecho humano fundamental, y es tiempo de que nuestras políticas públicas reflejen esta verdad.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/la-salud-mental-en-mexico-la-pandemia-olvidada
Descargado el 21 de noviembre de 2026.