

La salud mental sí es ley: un trascendental e histórico paso para Colombia



Álvaro Monterrosa-Castro
Profesor Facultad de Medicina
Universidad de Cartagena – Colombia
Director Grupo de Investigación
Salud de la Mujer
amonterosac@unicartagena.edu.co



Sandra Vanegas-Bolaños
Médica – Epidemióloga
Integrante del Grupo de Investigación
Salud de la Mujer
sandravanegasb.md@gmail.com



La buena salud es comprendida como el completo estado de bienestar físico, mental y socioambiental, según la definición de la Organización Mundial de la Salud. Por consiguiente, la salud mental es una pieza fundamental para que las personas se encuentren en situación de bienestar, felicidad, buena calidad de vida y óptima salud en general.

La más reciente encuesta del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, realizada en el 2023 y en la cual

interrogaron a 3.430 personas mayores de 18 años, de ambos sexos y residentes en 27 de los 32 departamentos geográficos del país, reportó que el 66,3% de los encuestados declaró que, en algún momento de su vida, había enfrentado algún problema de salud mental. La proporción fue mayor entre mujeres (69,9%) e, incluso, todavía más alta en mujeres con edades entre 18 y 24 años (75,4%), lo cual es altamente preocupante. Se suma a esa información que el 34,6% de la totalidad de la población encuestada calificó los servicios

de salud mental como “malos o muy malos” y el 40,6%, como “regulares”. Mientras el 93,7% de la población encuestada reclamó como importante que la atención de salud mental esté incluida dentro del sistema nacional de atención en salud, en Colombia solamente existen 1,8 médicos psiquiatras por cada 100.000 habitantes, cuando la Organización Mundial de la Salud sugiere que estén capacitados 17 psiquiatras por cada 100.000 habitantes.

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer ha realizado indagaciones sobre salud mental en estudiantes universitarios, en gestantes y en mujeres en menopausia, resultados que están disponibles en su sitio web. De hecho, recientemente publicó el libro “Afectación de la salud mental en afrodescendientes climatóricas del Caribe colombiano”, donde informó que al encuestar con escalas internacionalmente validadas a 420 mujeres que se autorreconocieron como afrodescendientes, que estaban en edad de menopausia y que residían en áreas urbanas y rurales del caribe colombiano, se encontró que en el último mes el 42,8% sintió ansiedad, pánico, inquietud interna o impaciencia; el 41,6% tuvo cansancio o agotamiento físico mental, menor rendimiento, problemas de memoria o menor concentración; el 38,8% presentó estado de ánimo depresivo, decaídas anímicas, tristeza, sensación de estar a punto de llorar, falta de ganas o cambios de humor, y el 30,4% se sintió irritable, nerviosa o

“ El 66,3% de los encuestados declaró que, en algún momento de su vida, había enfrentado algún problema de salud mental. La proporción fue mayor entre mujeres (69,9%) e, incluso, todavía más alta en mujeres con edades entre 18 y 24 años (75,4%) ”

agresiva. Cuando esas mujeres afrodescendientes se evaluaron con la Menopause Rating Scale, en el 15,2% se identificó deterioro psicológico severo, la cual fue la principal causa que dañaba la calidad de vida. En ese mismo grupo poblacional se encontró que el 82,6% informó síntomas de ansiedad; el 23,3%, síntomas de estrés, y el 10,7%, síntomas de depresión al evaluarlas con La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21).

Recientemente, el Congreso colombiano aprobó la Ley 2460 del 16 de junio del 2025, la cual modifica, actualiza y fortalece la Ley 1616 del 21 de enero del 2013 (Ley de Salud Mental), con miras a entregar pautas para la promoción, prevención y atención; así como para subsanar dificultades relacionadas con el cuidado de la salud mental de la población colombiana. La Ley 2460-2025 contempla que el Estado tiene que garantizar el cuidado integral de la salud mental de las personas a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud, e involucra prácticamente a toda la sociedad en la responsabilidad de la puesta en marcha de

acciones públicas y privadas, individuales y colectivas, de prevención e intervención, que fomenten mejoras en los indicadores de la salud mental. Numerosos puntos de interés gubernamental, sanitario, educativo y general comunitario fueron incluidos en la nueva legislación nacional sobre salud mental. Panorámicamente podemos señalar que la ley promueve el uso de la pedagogía como estrategia fundamental para la promoción del bienestar y la prevención de las enfermedades mentales, y enfatiza que los medios de comunicación, incluyendo las redes sociales, son herramientas con las que se puede enseñar a fomentar el buen estado mental. Así mismo, la ley busca que la sociedad colombiana participe masivamente en la generación de una conciencia ciudadana que permita identificar tempranamente la sintomatología de las más frecuentes afectaciones de la salud mental, y que pueda exigir y utilizar, de manera adecuada y oportuna en ámbitos escolares, laborales y comunitarios, las rutas de atención cuando se presenten situaciones de deterioro de la salud mental.

“ El elemento educación es el dinamizador de la formación de personas como agentes comunitarios de salud mental ”

Coherentemente, la nueva ley va más allá de un enfoque asistencial de consultorio o centro hospitalario, pues reconoce que el concepto actual de la salud mental es biopsicosocial y comunitario, no únicamente médico, psiquiátrico o psicológico. La atención de las condiciones de salud mental incluye a la familia, al entorno laboral o educativo y a los componentes socioambientales, gubernamentales y comunitarios, es decir que competen a la sociedad, que con elementos incluyentes tiene en cuenta su contexto cultural y fomenta las actividades físicas, deportivas y recreativas, mientras previene la ansiedad, la depresión, los trastornos psicóticos y de la conducta alimentaria.

La población en general debe conocer que la responsabilidad de la salud mental no descansa únicamente en el personal de la salud. La sociedad y en esencia sus ciudadanos, desde cualquiera de los roles que adelanten, tienen obligaciones con la conservación de la arquitectura emocional personal y colectiva. El elemento educación es el dinamizador de la formación de personas como agentes comunitarios de salud mental.

En Colombia, una de las más importantes carencias sociales es la deficitaria o inadecuada

información sobre la importancia de la conservación de la salud mental individual y global. Esa insuficiencia informativa genera situaciones favorecedoras para enfermedades mentales, su agravamiento o el establecimiento de repercusiones que hubiesen sido prevenibles. Las acciones de prevención del acoso cotidiano; de la violencia física, sexual o psicológica; de la estigmatización en general; de la intolerancia, y de otros condicionantes sociales de riesgo deben hacer parte de las actividades formativas relacionadas con el bienestar emocional en los niveles educativos primarios, secundarios y universitarios, para asegurar una información básica lo suficientemente libre de falsas creencias en torno a lo emocional.

Igualmente, la Ley de Salud Mental es asertiva cuando indica que lo mental se debe abordar desde la promoción y desde la prevención, enseñando a todas las personas sensibilización, orientación y capacitación sobre la sintomatología temprana y generando la capacidad de consulta profesional oportuna. El autocuidado en salud mental es deficitario entre los colombianos, lo que impide evitar años de vida perdidos por la presencia de síntomas clínicos de afectación en salud

mental. Es desafortunado que en el imaginario colectivo sea fuerte la estigmatización hacia las afectaciones mentales, lo cual es una barrera que impide el acceso oportuno a esos programas de promoción y prevención. La normatividad también establece que los trabajadores de la salud, sin distinción del nivel de especialización, deben tener la capacitación para buscar los factores de riesgo personales, familiares, genéticos y socioambientales, y para intervenir tempranamente a las personas afectadas, administrando primeros auxilios psicológicos y dirigiéndoles en concordancia con las rutas de atención en salud, lo que incluye la remisión a profesionales especializados que realizarán el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación.

“ En Colombia, una de las más importantes carencias sociales es la deficitaria o inadecuada información sobre la importancia de la conservación de la salud mental individual y global ”

“La Ley de Salud Mental es asertiva cuando indica que lo mental se debe abordar desde la promoción y desde la prevención, enseñando a todas las personas sensibilización, orientación y capacitación sobre la sintomatología temprana y generando la capacidad de consulta profesional oportuna ”

La ley es oportuna cuando enfatiza sobre la importancia del respeto a las normas de convivencia; cuando puntualiza acerca de la participación activa de los pacientes, sus familias y sus cuidadores; cuando indica la urgencia en el fomento de la buena salud mental en todas las etapas de la vida; cuando recuerda la necesidad del trato digno sin distinción de las condiciones de las personas, y cuando hace un llamado a promover la humanización en la atención y en el relacionamiento con las personas con deterioro de la salud mental. La legislación también establece la obligatoriedad de la entrega oportuna y sin barreras de la medicación formulada por los médicos para el tratamiento agudo o crónico.

La Ley de Salud Mental es un avance significativo, puesto que crea un marco educacional y sanitario de interés, establece un enfoque diferencial para la acción al entender a la persona en su contexto, y reconoce la importancia de la etnia, la población, el curso de la vida y el género. Además, están priorizados los niños, los adolescentes y los jóvenes, pues deben recibir formación dentro de la educación formal con elementos que les estructuren

sólidamente la salud mental, bajo un enfoque de derechos humanos y articulado con los determinantes sociales en salud. Así mismo, la



imágenes: <https://www.freepik.es/>

legislación fomenta las escuelas para padres, madres y docentes como insumo para la creación de redes de apoyo emocional y para el fomento de ambientes generadores de bienestar psicosocial. También deja identificados los flujos económicos y organizacionales, siendo necesario señalar que indica la inclusión de los profesionales de la psicología en los equipos de atención primaria en salud, como puerta de entrada con fines de promoción, prevención e identificación temprana del desmejoramiento en el bienestar emocional.

Es válidamente ambiciosa la nueva legislación sobre salud mental al crear un amplio marco de acciones futuras, como visibilizar a las cuidadoras de los pacientes con enfermedad mental severa y comprometer a las entidades

“ El mes de octubre de cada año debe ser reconocido por la ciudadanía como el mes de la salud mental en toda Colombia. Se deben llevar a cabo actividades educativas y campañas diversas que movilicen esfuerzos sociales para crear conciencia sobre la magnitud de los problemas de salud mental ”

territoriales y autoridades en salud y educación en brindar apoyo psicosocial y capacitación para mejorar su accionar y bienestar. También entrega lineamientos para facilitar proyectos de investigación que identifiquen las necesidades territoriales en salud mental, y sugiere establecer un observatorio y un sistema de información en salud mental. Además, considera la necesidad de implementar el servicio social en salud mental para estudiantes de psicología, terapia ocupacional, trabajo social y médicos



residentes de psiquiatría. Así mismo, recomienda el establecimiento de centros de referencia y ampliar la oferta dentro de la red de prestadores de atención en salud mental. También facilita el curso de otras iniciativas parlamentarias, como una que actualmente está en debate y que busca implementar la obligatoriedad de una cátedra en educación emocional en todas las instituciones educativas.

Adicionalmente, se implementa que el mes de octubre de cada año debe ser reconocido por la ciudadanía como el mes de la salud mental en toda Colombia. Se deben llevar a cabo actividades educativas y campañas diversas que movilicen esfuerzos sociales para crear conciencia sobre la magnitud de los problemas

de salud mental y se pueden articular con la iniciativa de la Federación Mundial para la Salud Mental y de la Organización Mundial de la Salud, que establecieron desde 1992 que el 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental. La celebración se realiza en más de cien países y busca unir esfuerzos globales contra la estigmatización frente a las enfermedades mentales y promover condiciones saludables en lo emocional. La Organización Panamericana de la Salud, en el año 2024, realizó la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, incentivando que los entornos de trabajo fuesen seguros y saludables para que pudiesen actuar como factores promotores de salud mental e insistieron en la necesidad de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo. Para

CINCO APORTES QUE ESTABLECE LA LEY COLOMBIANA DE SALUD MENTAL

1	Eliminación de barreras en la atención en salud mental	Elimina la exigencia de una remisión médica, barreras y restricciones de prescripciones. Todo ciudadano, sin distingo alguno, puede acudir directamente a los servicios de salud mental con fines preventivos o de intervención.
2	Reconocimiento como derecho con enfoque diferencial	Establece que la salud mental es un derecho fundamental y se deben priorizar, encausándolas con prontitud a las rutas de atención, a las poblaciones vulnerables (niños, víctimas, LGBTIQ+, discapacitados y adultos mayores, entre otros).
3	Sistema Nacional de Salud Mental	Crea una estructura organizativa estatal sólida, con divisiones especializadas, redes territoriales, un observatorio nacional y fuentes garantizadas de recursos.
4	Educación emocional y prevención en todos los niveles educativos	Obliga a promover la salud mental en escuelas y en espacios laborales, incentivando una cultura de autocuidado emocional y de reducir la estigmatización ante la enfermedad mental.
5	Gestión basada en evidencia y datos	Implementa un sistema de información y monitoreo continuo, con datos desglosados para evaluar impactos y ajustar políticas.

la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental 2025, el movimiento “Salud Mental – España” eligió como lema “Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental”, y quieren, especialmente, visibilizar los efectos psicológicos que provocan las catástrofes naturales y los conflictos bélicos, así como sus situaciones de emergencia que favorecen la destrucción de la salud mental individual y colectiva. Además de visibilizar la afectación humana, también han resaltado las implicaciones en los animales, ya que estos pierden su hábitat y a sus dueños, quedando en estrés extremo y con carencia de alimento o refugio.

Finalmente, esta ley marca un salto trascendental hacia una salud mental entendida como

un derecho real y tangible. Ahora la sociedad colombiana entera está llamada a que las intenciones no se queden en el papel. La salud mental es presentada como una circunstancia que va más allá del enfoque clínico, ya que se relaciona con la vida real de las personas y sus contextos. Holísticamente, esta legislación busca reducir las barreras de acceso, fortalecer las redes institucionales y comunitarias, cuidar desde la infancia, reconocer la diversidad y construir entornos protectores propicios para el bienestar psicológico. La Ley 2460, deja en claro que la salud mental no es un lujo, es un derecho y crea un escenario para que Colombia sea más incluyente, justa y solidaria.



[Afectación de la salud mental en afrodescendientes climáticas del Caribe colombiano](#)



El presente blog hace parte del proceso de formación en escritura científica de los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer

Revisión de estilo: Heidy Lucía Monterrosa Blanco
Diseño y diagramación: Álvaro Monterrosa Castro
Martha Barbosa Basto

Para más información:
saluddelamujer@unicartagena.edu.co

Publicaciones sobre este tema y sobre otros que venimos realizando los puede encontrar y descargar libremente en
www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com
www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co

Síguenos en nuestras redes sociales:

-  [@GISaludDeLaMujer](#)
-  [@saluddelamujer2000](#)
-  [@saluddelamujer](#)
-  [@GI_SaludMujer](#)



GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SALUD DE LA MUJER



Universidad
de Cartagena
Fundada en 1827

