

Carta al Editor

Alfabetización en salud mental y desigualdades en el acceso a la atención en América Latina

Mental health literacy and inequalities in access to care in Latin America

Edwin Gustavo Estrada-Araoz¹ 

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios . Puerto Maldonado, Perú

Editor responsable: Luis Palao-Loayza . Universidad Complutense de Madrid . Madrid, España.

Sr. Editor:

En los últimos años, la salud mental ha recibido una atención cada vez mayor en América Latina. Este interés se refleja en la elaboración de normas, planes nacionales y otras iniciativas orientadas a fortalecer la respuesta frente a los problemas de salud mental. Sin embargo, estos avances no siempre se han traducido en mejoras equivalentes en el acceso efectivo y equitativo a los servicios⁽¹⁾. Las brechas observadas en distintos países de la región sugieren que existen factores que influyen en el acceso y que suelen recibir menor atención. Uno de ellos es la alfabetización en salud mental, aspecto que rara vez forma parte de las explicaciones sobre las desigualdades en la atención.

La alfabetización en salud mental va más allá del conocimiento sobre los trastornos mentales. Implica reconocer señales de malestar, valorar su gravedad, identificar las alternativas de atención disponibles y comprender en qué consisten los procesos de evaluación y tratamiento. También involucra la capacidad de relacionarse con los servicios de salud, plantear dudas, buscar información y participar en las decisiones vinculadas con la atención recibida⁽²⁾. Las dificultades en estos aspectos pueden convertirse en obstáculos para acceder a la atención, incluso cuando existen servicios disponibles.

Autor Correspondiente: Edwin Gustavo Estrada-Araoz. Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Correo electrónico: gestrada@unamad.edu.pe

 Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de [Licencia de Atribución Creative Commons](#), que permite uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se acredite el origen y la fuente originales.

Como citar este artículo: Estrada-Araoz EG. Alfabetización en salud mental y desigualdades en el acceso a la atención en América Latina. Rev. Nac. (Itauguá). 2026;18:e1800300.

La forma en que las personas reconocen los problemas de salud mental, interpretan la necesidad de atención y utilizan los recursos disponibles puede influir en el acceso a los servicios. Frente a situaciones similares de malestar psicológico, algunas buscan ayuda profesional de manera temprana, mientras que otras retrasan esa decisión o recurren exclusivamente a apoyos informales. Esto permite comprender por qué pueden existir diferencias en el acceso efectivo a la atención aun cuando los servicios se encuentran disponibles⁽²⁾.

En la Región de las Américas, la desconexión entre la necesidad de atención y el acceso efectivo se expresa en brechas persistentes de tratamiento. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, solo una de cada cinco personas con trastornos de salud mental recibe atención, lo que evidencia una brecha estructural entre la disponibilidad de servicios y su utilización real, a pesar de la existencia de intervenciones efectivas en la región⁽³⁾. En América Latina, esta brecha se ve reforzada por sistemas de salud fragmentados y desigualdades socioeconómicas, en los que la alfabetización en salud mental influye en la forma en que las personas reconocen el malestar psicológico y se vinculan con los servicios disponibles.

Esta situación ha sido reconocida por la Organización Panamericana de la Salud, que ha señalado la necesidad de fortalecer acciones de promoción, prevención y atención comunitaria para reducir las brechas existentes en salud mental⁽³⁾. En varios países de América Latina se han impulsado procesos de fortalecimiento de la atención comunitaria en salud mental; sin embargo, las dificultades para reconocer los problemas de salud mental y buscar ayuda profesional continúan limitando el acceso oportuno a la atención en distintos grupos de la población.

Algunos estudios han documentado que los niveles bajos de alfabetización en salud mental se asocian con actitudes menos favorables hacia la búsqueda de ayuda profesional y con una mayor dependencia de fuentes informales de apoyo⁽⁴⁾. Esta relación puede entenderse porque la alfabetización en salud mental favorece el reconocimiento de los problemas de salud mental, el conocimiento de los recursos de ayuda disponibles y la búsqueda de apoyo profesional cuando es necesario⁽²⁾. En la población joven, estas limitaciones tienden a retrasar el primer contacto con los servicios de salud y a favorecer la normalización del malestar emocional, así como el recurso a fuentes digitales de orientación cuya calidad es heterogénea. Si bien estas alternativas pueden ofrecer alivio inmediato, suelen carecer de los elementos necesarios para promover una vinculación sostenida con la atención profesional.

Después de la pandemia de COVID-19, estas tensiones quedaron más expuestas. Aunque la demanda de atención psicológica creció, una parte considerable de la población no llegó a vincular

ese malestar con un uso efectivo de los servicios disponibles. Al mismo tiempo, el aumento en la prescripción de psicofármacos no siempre estuvo acompañado de intervenciones psicoterapéuticas ni de acciones orientadas a mejorar la comprensión y el seguimiento de los tratamientos⁽⁵⁾. La ampliación de la atención no siempre estuvo acompañada por medidas dirigidas a facilitar que las personas comprendieran los tratamientos indicados y continuaran con ellos.

La alfabetización en salud mental suele asociarse con la educación o con las características de cada persona. Sin embargo, sus implicancias también alcanzan al campo de la salud pública. Las dificultades para reconocer los problemas de salud mental, identificar las opciones de ayuda disponibles o buscar atención profesional guardan relación con el acceso a los servicios y con la continuidad de la atención. Por ello, las brechas observadas en la región no pueden atribuirse únicamente a la disponibilidad de recursos y servicios especializados.

En conclusión, la alfabetización en salud mental puede influir en las desigualdades observadas en el acceso a la atención. Las brechas existentes en América Latina muestran que la disponibilidad de servicios no siempre se traduce en su uso por parte de quienes los necesitan. El reconocimiento de los problemas de salud mental, el conocimiento de las opciones de ayuda y la búsqueda de apoyo profesional también intervienen en este proceso. Por ello, las políticas de salud mental deberían incorporar acciones orientadas a fortalecer la alfabetización en salud mental en los servicios de salud, las instituciones educativas y las estrategias comunitarias, junto con las medidas destinadas a ampliar la cobertura y disponibilidad de la atención.

Edwin Gustavo Estrada-Araoz

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios

Puerto Maldonado, Perú

Correo electrónico: gestrada@unamad.edu.pe

Criterios de definición de autoría

El autor participó en la concepción, análisis, redacción y revisión de la versión final de la carta al editor.

Conflicto de interés

Ninguno

REFERENCIAS

1. Sculco C, Bano B, Prina E, Tedeschi F, Bartucz MB, Barbui C, *et al.* Access and use of general and mental health services before and during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. 2025;15(3):e091342. doi: 10.1136/bmjopen-2024-091342
2. Teixeira AI, Martins S, Lima S, Pinto F, Morgado T, Valentim O. A mixed methods approach to understanding mental health literacy among university health students. *Healthcare*. 2025;13(7):724. doi: 10.3390/healthcare13070724
3. Organización Panamericana de la Salud. Crisis de salud mental en las Américas: soluciones efectivas para el desarrollo social con equidad. Washington, D.C.: OPS; 2025 [consultado el 25 de enero de 2026]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/crisis-salud-mental-americas-soluciones-efectivas-para-desarrollo-social-con-equidad>
4. Özparlak A, Karakaya D, Özer Z. The association of mental health literacy with mental well-being and help-seeking in young people: a systematic review and meta-analysis. *J Pediatr Nurs*. 2023;73:e243–e250. doi: 10.1016/j.pedn.2023.09.017
5. Moreno C, Wykes T, Galderisi S, Nordentoft M, Crossley N, Jones N, *et al.* How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(9):813–824. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30307-2