

¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental se define como un estado de bienestar que hace posible que la persona sea consciente de sus propias capacidades, pueda afrontar las tensiones o el estrés normales de la vida, trabaje de forma productiva y haga una contribución a su comunidad.

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

La salud mental incluye actividades relacionadas, directa o indirectamente, con el componente de bienestar mental que está integrado en la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS): «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Según la OMS, una de cada cuatro personas, el 25% de la población, sufre un trastorno mental a lo largo de su vida. El 22% de la población padece episodios de ansiedad y depresión en algún momento de su vida, siendo éstas las

principales causas de incapacidad en todo el mundo y las responsables de la cuarta parte de las visitas a los centros sanitarios.

En España han ido aumentando considerablemente en la última década, siendo en la actualidad la segunda causa de baja laboral porcentual y la primera en bajas prolongadas en términos absolutos.

Según el Ministerio de Sanidad, Servicios e Igualdad el 9% de la población española padece en la actualidad una enfermedad mental, y se prevé que en España, algo más del 19% de la población padecerá un trastorno mental a lo largo de su vida.

Se estima que en la Unión Europea, 18,4 millones de personas con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años padecen cada año una depresión importante. El 20% del gasto sanitario en los sistemas de la Unión Europea lo ocupan los procesos de tratamiento y rehabilitación de enfermedades mentales.

¿Qué es la Unidad de Salud Mental?



Es un servicio especializado en la **evaluación clínica y diagnóstica** de pacientes con **patologías de la esfera mental**, y en el **tratamiento** de las mismas, que está dirigido a pacientes con procesos en baja médica relacionados con este tipo de patologías cubiertos por Ibermutua.

En su abordaje, los profesionales sanitarios de la Unidad, formada por **psiquiatras** y **psicólogos**, realizan:

- Entrevista clínica del paciente.
- Valoración del caso con la aplicación de herramientas

diagnósticas específicas: listado de síntomas breves, cuestionario revisado de personalidad de Eysenck, inventario multifásico de personalidad de Minnesota-2 Reestructurado, entre otras.

- Valoración del tratamiento médico ya instaurado o a instaurar.
- Valoración de la idoneidad de tratamiento psicológico instaurado o a instaurar.
- Valoración de la idoneidad de tratamiento psicológico con técnicas de realidad virtual.

¿En qué consiste el programa de tratamiento psicológico con realidad virtual?



Ibermutua pone a disposición de los pacientes con incapacidad temporal asociada a trastornos de ansiedad para los que esté indicado este tipo de terapia, el programa de tratamiento psicológico con realidad virtual.

La **realidad virtual** consiste en la creación de escenarios inmersivos mediante el uso de nuevas tecnologías (gafas de realidad virtual) que **permiten** a la persona **vivir una experiencia muy similar** a la que se produce **en una situación real**.

Esta tecnología se emplea con éxito en el **tratamiento de los trastornos de ansiedad** como un componente más del tratamiento psicológico, **destinado a facilitar** a la persona el volver **a afrontar situaciones** que evitan a causa de la ansiedad que les genera. Así, ofrece la posibilidad de enfrentar al paciente a situaciones ansiógenas en el **entorno seguro** y **controlado** de la consulta, sorteando las dificultades que a veces reviste la exposición en vivo.



Unidades de Salud Mental

(*Unidades con programa de tratamiento psicológico con realidad virtual)

Todos nuestros centros están habilitados para la prestación del servicio a través de video-interconsulta.

*Alicante

C/Colombia, 17
03010 Alicante
Tel.965 20 32 99

Asturias

*Avilés

Avda. de Alemania, 24
33400 Avilés
Tel. 985 56 00 93

*Gijón

C/ Domínguez Gil, 2
33201 Gijón
Tel. 985 35 70 95

*Oviedo

C/ Julio Álvarez Mendo, 8
33010 Oviedo
Tel. 985 23 63 50

Barcelona

C/ Gran Vía de les Corts Catalanes, 142
08038 Barcelona
Tel. 933 22 01 56

Burgos

Avda. de La Paz, 21 Bajo
09004 Burgos
Tel. 947 24 51 15

*Granada

Avda. del Conocimiento, 15
Parque Tecnológico Ciencias de la Salud
18016 Granada
Tel. 958 52 12 99

*Guadalajara

Avda. Castilla, 8
19002 Guadalajara
Tel. 949 24 83 90

León

C/ Padre Isla, 19
24002 León
Tel. 987 23 77 36

Logroño

Avda. de Burgos, 155
26007 Logroño
Tel. 941 22 15 73

*Madrid

C/ Ramírez de Arellano, 27
28043 Madrid
Tel. 91 744 51 18

*Alcobendas

C/Sepúlveda, 13
Polígono Industrial Alcobendas
28108 Alcobendas
Tel: 91 661 00 34

*Alcorcón

C/ Industria, 79
Polígono Industrial Urtinsa, Sector 4
28925 Alcorcón
Tel. 91 643 41 41

*Arganda de Rey

Avda. de Madrid, 4
28500 Arganda del Rey
Tel. 91 871 10 59

*Leganés

C/Esteban Terradas, 12
28914 Leganés
Tel. 91 688 90 00

*Pinto

C/ Coto de Doñana, 17
Parque Empresarial Andalucía,
sector 1
28320 Pinto
Tel. 91 681 38 43

*Torrejón de Ardoz

C/Solana, 2
28850 Torrejón de Ardoz
Tel. 91 676 19 95

*Málaga

Avda. del Obispo Herrera Oria, 3
29007 Málaga
Tel. 952 61 39 61

*Murcia

C/Antonio Rocamora, 4
30100 Espinardo (Murcia)
Tel. 968 39 40 00

*Cartagena

Paseo Alfonso XIII, 26
30201 Cartagena
Tel. 968 12 08 75

Palencia

Avda. Santiago Amón, 7 – 9
34005 Palencia
Tel. 979 16 54 71

Salamanca

C/ Pérez Oliva, 14-16
37005 Salamanca
Tel. 923 21 64 39

Santander

C/ Ruiz de Alda, 9 – 11
39009 Santander
Tel. 942 22 76 02

Segovia

Avda. Juan Carlos I, 24
40006 Segovia
Tel. 921 43 08 02

*Sevilla

C/ Rafael Beca Mateos, 7
Polígono Industrial Carretera Amarilla
41007 Sevilla
Tel. 954 53 20 34

*Valladolid

C/ Juan de Juni, 1 A
47006 Valladolid
Tel. 983 33 44 88

Zamora

Avda. Príncipe de Asturias, 8 A - Bajo
49012 Zamora
Tel. 980 67 13 24

Datos actualizados a marzo de 2019