



Salud mental para cada persona

**Manifiesto de Plena inclusión por el derecho de cada persona
a su bienestar emocional y salud mental: una prioridad global**

Este texto es un **manifiesto** de Plena inclusión por el derecho de todas las personas a su bienestar emocional y su salud mental.

En este manifiesto, Plena inclusión reclama varios derechos para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

El manifiesto tiene 4 apartados.

En los 3 primeros apartados, Plena inclusión habla sobre la situación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y problemas de salud mental en España.

En el apartado 4, Plena inclusión lanza sus reivindicaciones.

Un **manifiesto** es un escrito que publica un grupo de personas con ideas políticas, religiosas, filosóficas o de otro tipo. Sirve para reclamar derechos de las personas.



1. Una situación invisible

Durante años, no se ha valorado al hecho de que algunas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen problemas de salud mental.

Estas personas han recibido siempre tratamientos inadecuados o, en el peor de los casos, no han recibido ningún tratamiento.

Según muchos estudios, entre un 30 y un 60 por ciento de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen problemas de salud mental.

Estas personas tienen los mismos problemas que las personas sin discapacidad, pero los muestran de manera diferente.

Además, para ellas, tener una enfermedad mental es una **discriminación** doble. Tienen menos oportunidades para elegir cómo vivir sus vidas. Esto afecta a las personas con discapacidad y a sus familias.

La **discriminación** es el trato que una persona da a otra como si fuera inferior. Esta persona la trata así porque es distinta o piensa cosas diferentes.



Las únicas soluciones que se ofrecen a las personas son vivir en centros, tomar mucha medicación y vivir con muchas limitaciones y normas.

Estas medidas controlan sus vidas y no son un tratamiento para los problemas de salud mental.

2. Más difícil todavía

Debido a la pandemia por el coronavirus, la situación de estas personas y sus familias es ahora peor porque no están recibiendo apoyos.

Esta situación es muy complicada para todas las personas. Para las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y problemas de salud mental, la pandemia es un reto aún más difícil de superar.

Las normas de la nueva normalidad afectan mucho a la convivencia con las personas en las familias y en las residencias.



Para luchar contra el coronavirus,
hay que tomar medidas adaptadas y personalizadas
a todas las personas.

No se puede dejar a nadie atrás.

Es muy importante tener en cuenta
las necesidades de apoyo de cada persona.
Para las personas con problemas de conducta
y problemas de salud mental,
convivir con las normas por el coronavirus
es muy difícil.

3. Una cuestión de derechos y vida digna

La Convención de Naciones Unidas
sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad
dice que todas las personas tienen derecho
a disfrutar de la mejor salud posible
sin discriminación por tener discapacidad.



Por tanto, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen derecho al bienestar emocional para tener sus proyectos de vida, además de a sentirse bien físicamente y en la sociedad.

Por ello, es necesario hacer visibles a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de salud mental y a sus familias.

También es vital que la atención y los apoyos se adapten a las personas y que se usen métodos científicos para sus tratamientos.

Los servicios de salud deben ofrecer las medidas necesarias para detectar pronto los trastornos de salud mental, especialmente durante la infancia, la adolescencia y la juventud de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.



Los y las profesionales deben:

- Prestar atención a las personas.
- Tener en cuenta sus fortalezas,
es decir, las cosas que saben y pueden hacer bien,
y las posibilidades de participar en la sociedad.
- Apoyar su **empoderamiento**
para tener el control de sus vidas
y darles sentido.

Con el **empoderamiento**,
una persona adquiere poder,
fuerza e independencia
de una persona
o de un grupo de personas.



4. Reivindicaciones

En este manifiesto,

las reivindicaciones de Plena inclusión son las siguientes:

1. La atención sanitaria y social a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y problemas de salud mental debe ser urgente y prioritaria. Esto también debe ser así para sus cuidadores principales.
2. Debe haber una respuesta rápida y de calidad a las necesidades de estas personas y de sus familias en todas las situaciones de emergencia social que se están dando durante la pandemia.
3. Se debe invertir más en la salud mental de todas las personas.
4. Son necesarios más textos en Lectura Fácil, más mejoras en la accesibilidad cognitiva en los entornos y más comunicación fácil por parte del personal sanitario.



Estas medidas fomentan el acceso a la información y la participación de las personas y sus familias para tomar decisiones sobre la salud mental.

5. Los y las profesionales que trabajan en salud mental deben recibir formación especializada en discapacidad intelectual o del desarrollo.
6. Los centros deben tener protocolos para reducir prácticas en contra de los derechos de las personas. También, debe haber planes para reducir las limitaciones en su vida diaria.
7. Se debe garantizar el respeto a la atención médica especializada sin discriminación en situaciones de emergencia sanitaria como la pandemia por el coronavirus.

Es muy necesario garantizar y reforzar los apoyos y los acompañamientos.

8. Los estados y las autonomías deben dar prioridad a mejorar la situación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y problemas de salud mental. Para ello, deben aportar estrategias, acciones y presupuesto.



Todos los equipos de personas
que trabajan en el ámbito sociosanitario
con personas con discapacidad
deben hacer su labor de manera coordinada y efectiva.

Este documento en Lectura Fácil ha sido adaptado y validado por el servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias** en el mes de octubre de 2020.