

NOTA DE PRENSA

El abordaje integral de la salud mental, protagonista en el 47º Congreso Nacional de SEMERGEN

- El aumento de los problemas de salud mental en la población, especialmente depresión y ansiedad, y el papel de Atención Primaria en su diagnóstico y abordaje centran varias de las mesas del encuentro
- Los expertos subrayan la importancia de no “psiquiatrizar” problemas cotidianos y destacan el valor de la psicoterapia de apoyo, la mejora de los estilos de vida y la inteligencia emocional
- Las adicciones, incluidas las conductuales como el abuso de pantallas o las apuestas online, también estarán presentes en el 47º Congreso como un desafío creciente que exige una respuesta integral

Madrid, 8 de octubre de 2025.- Uno de cada diez españoles mayores de 15 años declara haber sido diagnosticado de algún problema de salud mental y 1 de cada 3 adultos presenta síntomas depresivos¹. Estas cifras, que reflejan una realidad cada vez más preocupante, sitúan la salud mental en el centro del debate sanitario en España. Con motivo del **Día Mundial de la Salud Mental**, que se celebra el **10 de octubre**, el 47º Congreso Nacional de SEMERGEN ha convertido este tema en uno de los ejes principales de su programa. Desde distintas perspectivas, los expertos han analizado los retos que afronta la Atención Primaria ante el creciente aumento de la demanda de asistencia por depresión, ansiedad y otros trastornos mentales, así como el impacto de las adicciones en la salud de la población.

Durante la conferencia inaugural de este encuentro, el **Dr. Luis Gutiérrez Rojas**, psiquiatra del Hospital Universitario Clínico San Cecilio de Granada, ha insistido que “estamos actualmente en un contexto de un aumento de la demanda de problemas de salud mental”; una realidad reflejada en las cifras: el 29,8% de la población adulta presenta sintomatología depresiva según los [últimos datos de la Encuesta Nacional de Salud de España](#), siendo la depresión y la ansiedad los trastornos más comunes. El impacto de los problemas de salud mental es tal que incluso llegan a limitar las actividades de la vida cotidiana en el 3,8% de la población.

El reto implica dotar a los médicos de AP de herramientas diagnósticas que les permitan diferenciar entre los distintos problemas de salud mental y, a su vez, distinguirlos de las dificultades cotidianas de la vida. “La Atención Primaria es la puerta de entrada al sistema y juega un papel clave en la correcta identificación de los casos de ansiedad o depresión. También es fundamental evitar la psiquiatrización de situaciones normales o habituales”, ha señalado el Dr. Gutiérrez.

De esta forma, la Atención Primaria se consolida como el escenario idóneo para implementar estrategias de prevención en salud mental, gracias a su carácter accesible, comunitario y longitudinal. Igualmente, su abordaje debe ser necesariamente multidisciplinar y apoyarse en tres pilares complementarios: el tratamiento farmacológico, con fármacos seguros, eficaces y accesibles; la psicoterapia de apoyo, en la que el médico de Familia desempeña un papel esencial; y, por último, la promoción de hábitos de vida saludables, que incluye la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada, la reducción del consumo de tabaco y alcohol, y el

fortalecimiento de las relaciones sociales y las redes de apoyo. Integrar estos cambios en el estilo de vida como una auténtica “prescripción” resulta clave para mejorar los resultados en salud mental.

En esta línea, SEMERGEN aboga por integrar psicólogos clínicos en los equipos de Atención Primaria, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de programas de referencia como el IAPT del Reino Unido. Este paso, señalan, permitiría acercar la atención psicológica a la población, reducir la medicalización innecesaria y mejorar el bienestar de los pacientes mediante un enfoque integral y centrado en la persona.

Por otro lado, también es necesario situar el foco en la salud mental de los propios profesionales, destacando la importancia de fomentar la inteligencia emocional, la gestión del estrés en los centros de salud y el impacto positivo de la relación médico-paciente.

Sobre SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) es la sociedad científica pionera en el ámbito de la Atención Primaria en España. Fundada en 1973 y en constante evolución, mantiene un fuerte compromiso con el futuro de la Medicina Familiar y Comunitaria (MFyC) mediante el mantenimiento y mejora continua de la competencia profesional de los médicos, el impulso a la investigación y promoviendo su formación continuada, con el propósito de garantizar una atención sanitaria de calidad para la ciudadanía.

Para más información:

Ángela Rubio. Tel. 676 800 594

Guillermo Gracia. Tel. 619 830 887

Paula Agut. T&C. Tel. 644 922 064

Cristina Langa. T&C. Tel. 687 343 438

www.semergen.es/congresonacional/

#SEMERGEN25 @SEMERGENap
