



EDITORIAL

¡Bienvenidos a un *nuevo volumen* de la Revista NPunto! Este año es nuestro *quinto aniversario* y, para comenzar esta nueva etapa, hemos decidido centrar la temática de nuestro primer número del año en lo que muchos denominan “*la pandemia silenciosa*”. Seguramente ya sabes a qué nos referimos con ese término, sobre todo porque la pandemia de la covid-19 ha provocado que esta tenga una mayor visibilidad. Así es, hablamos de la *salud mental*.

Hoy en día, un gran número de personas *sufren algún tipo de trastorno relacionado con la salud mental*. Estas patologías se caracterizan por ser invisibles, puesto que no presentan una herida superficial o dolor en el cuerpo, pero *pueden afectar gravemente a la calidad de vida* de las personas.

Desde NPunto, somos conscientes de que *visibilizar la salud mental* sigue siendo necesario y, por eso, en el número 46, publicamos varios artículos *sobre la salud mental y su relación con diferentes ámbitos de la salud*.

La salud mental es un derecho accesible y gratuito que debe prestarse a toda la población, pero se ha percibido una falta de atención a la salud mental a causa de obstáculos, como el estigma social. Precisamente, ese es el tema del primer artículo de esta revista, que se titula *La ocupación en salud mental*. A lo largo de él, no solo se presentan las diferentes actuaciones que se realizan para promover la salud mental y prevenir los trastornos mentales, sino que también se centra en el papel de la terapia ocupacional en el cuidado de la salud mental.

En esta misma línea va el segundo artículo, *El papel del terapeuta ocupacional en salud mental*, que explica la necesidad de estos profesionales en el ámbito de la salud mental para que los pacientes tengan una mayor independencia en su vida diaria y, por ende, una mejor calidad de vida. De esta forma, se establece un programa de intervención en centros de salud mental y en domicilio, teniendo en cuenta el seguimiento necesario para que se mantengan las rutinas establecidas.

Atención de la enfermera escolar al alumnado con problemas de salud mental y de conducta profundiza en el papel de la enfermera escolar en el tratamiento y prevención de los problemas de salud mental en niños y adolescentes. De hecho, la infancia es una etapa crucial para el desarrollo y la formación del niño y, por eso, es esencial que este profesional los capacite con una mayor resiliencia, para que, en un futuro, sean capaces de abordar los problemas y el estrés de la vida normal.

El cuarto artículo trata sobre *Técnicas de mindfulness y regulación emocional en el ámbito familiar como estrategia de prevención en el ámbito de la salud mental*, y, como bien deja entrever su título, en él se realiza una revisión de los potenciales beneficios de estas técnicas en las familias, como posible medida de prevención y promoción de la salud mental a nivel poblacional.

El número 46 de NPunto cierra con un artículo centrado en la *Repercusión en la salud mental del confinamiento por covid-19 en la población*. Se trata de un tema muy importante si se tiene en cuenta que el estado de alarma impuso el confinamiento de la población, el distanciamiento social y la cuarentena. Unas medidas extraordinarias que afectaron notablemente a la salud mental de muchas personas.

Esperamos que el interés con el que hemos elaborado este número tenga su correspondencia con el objetivo de dar *una mayor visibilidad a la salud mental* y su importancia en la población. ¡Gracias por leernos!

Rafael Ceballos Atienza,
Director **NPunto**