

FORO SALUD MENTAL Foro Salud Mental Juan José López-Ibor

“Retos de la Psiquiatría y Salud Mental en el Siglo XXI” y

PREMIOS 2024 FUNDACION JUAN JOSE LOPEZ-IBOR 2024

9 de Octubre 2024. 18.00 h. Sede Fundación Ortega Marañón.

Discurso de la Profesora María Inés López-Ibor Alcocer. Presidenta Fundación Juan José López-Ibor.

Lucia, Querida directora de la Fundación, Prof. Bandrés Director del Centro de estudios Gregorio Marañón., querido Fernando

Queridos amigos, compañeros, querida familia

Nuestro padre el profesor López-Ibor el día del ingreso como académico de número en la Real Academia de Medicina terminaba su discurso diciendo...*Sucedo en el sillón a mi padre y maestro, el que ejemplifica más que ningún otro el espíritu de formación de aquellos añosél fue un luchador de fe inquebrantable, con un sentido trascendente de la vida , lo que hace que la evocación de su memoria esté teñida de la nostalgia del tiempo de los grandes hombres”* y añadía “*mi presencia hoy aquí es la expresión de la deuda por el privilegio de su guía, ejemplo y enseñanza”*

Para la Fundación Juan José López-Ibor es un auténtico privilegio estar hoy aquí, y seguro que estarán de acuerdo conmigo cuando les expliquen las razones por las que ahora creamos este Foro Permanente sobre Salud Mental López-Ibor dentro del Centro de Estudios Gregorio Marañón de esta Fundación Ortega Marañón, que hoy nos acoge en esta impresionante Sala María de Maeztu.

Hace dos siglos Johan Cristian Reil acuñó el término de psiquiatría y escogió la letra griega *Psihe* que se refiere al alma y consideró que éramos los médicos del alma, quizá algo exagerado, pero lo más importante es que creyó que los avances de la civilización provocaban un empeoramiento de la salud mental.

No le faltaba razón hoy sabemos que más de 300 millones de personas en el mundo padecen un trastorno depresivo a menudo no tratado y que si no cambia nada los problemas de salud mental irán aumentando en los próximos años y que una de cada cuatro familias va a tener algún miembro diagnosticado de una enfermedad mental, o que casi un 20% de los estudiantes de medicina tiene síntomas compatibles con un trastorno de ansiedad.

Las enfermedades mentales no son solo enfermedades cerebrales, como dijo Griesenger a finales del siglo XIX y a veces lo dudamos, hace tres años tuve la oportunidad de asistir al Curso de Actualizaciones en Psiquiatría organizado como todos los años por el Profesor Miguel Gutiérrez y la primera mesa de debate llevaba a por título “*¿son las enfermedades mentales enfermedades cerebrales?*”

El gran eje del pensamiento de López Ibor padre e hijo, era la unidad del ser y no la división cuerpo y mente de ahí sus múltiples trabajos sobre la vivencia corporal y la corporalidad porque estaban convencidos de que el dualismo cartesiano tradicional sobre la separación mente y cuerpo debería ser superado y el ser humano enfermo debería ser estudiado como un todo y que muchas de las manifestaciones de la enfermedad mental, o síntomas son primero somáticos, es decir sabemos que tenemos ansiedad porque notamos palpitaciones o molestias gastrointestinales por ejemplo.

En el Discurso de Inauguración del IV Congreso Mundial de Psiquiatría que se celebró en Madrid en 1966 dijo *“en la psiquiatría nos encontramos con múltiples líneas de abordaje de la enfermedad mental, la psiquiatría pretendió ser una ciencia autónoma pero esta pretensión se ha frustrado y hoy se nos presenta en una gran variedad de caminos”* y terminaba diciendo *“la medicina tiene que ver con el hombre enfermo y por tanto con la unidad singularidad y totalidad, es todo uno”*.

La Revista de Occidente fundada hace 100 años por Ortega y Gasset le descubrió a un joven López Ibor estudiante del colegio de Brujasot en Valencia, el panorama intelectual de Europa y la obra de Freud que determinó su formación clínica y el propio Ortega estuvo interesado en conocer la opinión López Ibor, en 1948 en el seminario *“en torno a Tonybee dijo me interesaría hablar con el Sr. López Ibor sobre el histerismo colectivo, o el origen neurótico del estado”*.

La psiquiatría quizá continúe atravesando una importante crisis que arrastra desde hace años, cuando se publicó el Manual Diagnóstico DSM-V en 2013 por la Asociación Americana de Psiquiatría, algunos de los especialistas más reconocidos y coordinadores de la obra fueron los principales críticos, Allen Francés escribía en un artículo su preocupación por la tendencia creciente a diagnosticar enfermedades mentales y se preguntaba *“¿estamos medicalizando el sufrimiento?”*, ya que el manual incluía el duelo como una enfermedad, autores como Thomas Szasz psiquiatra que en un momento de su vida funda la antipsiquiatría y considera que las enfermedades mentales no existen y que son un mito inventado por los médicos y más recientemente el profesor Jim Van Os de reconocido prestigio por sus publicaciones e investigaciones sobre la esquizofrenia y psicofarmacología ha escrito *“ en*

*psiquiatría estamos medicalizando desde el principio la historia narrativa del paciente” o “Ser diferente de los demás es muy malo para la **salud mental**” y apuntaba “El clima social y existencial en el que vive la gente joven hace algo con su mente que provoca que se sientan mal”.*

Esto puede ser debido a que las investigaciones en psiquiatría probablemente no han dado los frutos previstos, y todavía no disponemos de marcadores neurobiológicos determinantes, probablemente porque el cerebro es un órgano difícil de explorar, a pesar de que con los avances de la neuroimagen ya somos capaces de identificar circuitos alterados en muchas enfermedades pero también puede ser debido a que a la investigación en psiquiatría se han dedicado pocos recursos, menos de 7% de la financiación va a investigación en SM y solo 4.6% de las investigaciones en salud se centra en SM, la mayoría de las investigaciones son básicas y no clínicas, aspectos como el suicidio y comportamientos autolesivos reciben menos del 1% de la financiación en SM, dos de cada tres dólares gastados en SM va a hospitales psiquiátricos.

Y de lo destinado a investigación el 7,2% se destina al manejo de enfermedades, el 34,8% a etiología y solo un 7% a prevención, datos todos recogidos en el informe sobre SM de la OMS del año 2022.

En el año 2013 el profesor Juan José López Ibor y yo escribíamos 3 artículos en la Revista Actas Españolas de Psiquiatría, revista fundada por mi abuelo en los años 40 y decíamos que las investigaciones en psiquiatría no han llegado a dar frutos quizás se nos había olvidado el estudio de la psicopatología y que deberíamos volver a nuestras raíces.

Son muchos los avances de la psiquiatría en genéticos, neurobiología, descripción de circuitos neurofuncionales alterados en diferentes trastornos

mentales, incluso han aparecido nuevas tecnologías que son una alternativa terapéutica a la psicofarmacología, las psicoterapias en todas sus versiones, neuropsicología y otras como es la estimulación magnética transcraneal o la estimulación cerebral profunda y estoy segura que la inteligencia artificial será una herramienta también muy útil para nuestra especialidad, aunque tendrá sus riesgos como bien señalaba Ortega *uno de los temas que en los próximos años se va a debatir con más brio es el sentido , ventajas, daños y los límites de la técnica* y deberemos estar atentos.

Este Foro tiene sentido por varias razones, el próximo año se cumplen 10 años del fallecimiento de nuestro padre y en 2026, 120 años del nacimiento de Juan José López Ibor, esto pueden ser curiosidades o un impulso a mantener el legado de ambos, tal y como hace la Fundación Ortega Mararón manteniendo el legado de sus fundadores como razón de ser y porque ahora era el momento de crearlo ya que hemos completado la digitalización de la obra de López Ibor y de la Revista Actas Españolas de Psiquiatría fundada en 1940 gracias a unas becas del Ministerio de Universidades y Ciencia y que pronto será de acceso público a través de la red de Bibliotecas de Madrid en virtud de un convenio que la fundación a firmado con el Ayuntamiento

Pero también porque es importante disponer de un espacio de debate que nos permita “conectar, dialogar y divulgar “como nos recordaba el director cultural de esta Fundación el otro día en el Patronato.

Confiemos que este Foro sirva para conocer y aprender sobre los últimos avances en diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades mentales, un foro no es una sociedad científica pero tiene un papel fundamental en la divulgación de los conocimientos ya nos permite debatir y analizar con mirada serena, guiándonos por el ejemplo que señala

López -Ibor junior en el prólogo de la biografía de su padre escrita Gómez Santos “*se trata de un hombre y de un lenguaje, el mismo para los enfermos que le consultaron, que para sus alumnos y discípulos que le oyeron, para sus colegas que le leyeron, para aquellos que solicitaron su experta opinión o consejo para los psiquiatras y sus amigos para los que tuvieron la curiosidad de leerle y para su familia*” el mismo lenguaje para todos.

Queremos que se hable de ciencia y humanidades tal ya “ La psiquiatría es la más humana de las Neurociencias y la más científica de las humanidades”, como a menudo decía nuestro padre.

Para lograr esto creará en pocas semanas un Consejo Científico para determinar y fijar los proyectos a desarrollar, siendo el primero este que vamos a iniciar con esta mesa debate y el segundo en la Semana Marañón donde el profesor Gabriel Rubio, hablará del concepto de timopatía ansiosa de López Ibor y como a evolucionado a lo largo de los años correspondiendo en la actualidad a un trastorno de ansiedad.

Teniendo siempre presente la diferencia entre psiquiatría como especialidad médica y la salud mental como ese estado de bienestar psicológico biológico y social y no solo la ausencia de enfermedad en el que el hombre es consciente de sus limitaciones y capacidades es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida y hacer una contribución a la sociedad y que muy recientemente Silvana Galderisi ex presidenta de la Asociación Americana de Psiquiatría publicada en la revista World Psychiatry en enero de este año modificaba parcialmente la definición y propone que sea “ *Capacidad de expresar y modular nuestras emociones y empatizar con otros , flexibilidad y habilidad para lidiar con estreses de la vida cotidiana y a armoniosa relación entre cuerpo y mente, permite que personas desde el*

punto de vista psíquico sean capaces de experimentar miedo, enfado, duelo, tristeza a pesar de tener un estado de equilibrio” y que las reglas para la salud mental son serían prosperar, conocer habilidades propias, sentirse bien, propósito en la vida, pensar en el bienestar propio y de los demás (2024) o como señaló Juan José López Ibor junior. las reglas para la salud mental son tres: sentido del humor, pensar en los demás y el sentido de trascendencia.

Nuestro reto actual es lograr prevenir las enfermedades mentales y eso no puede hacerse si no es promocionando la salud mental mediante formación porque tenemos muy claro que a pesar de tener una enfermedad mental podemos tener salud mental” Tengo esquizofrenia y tengo bienestar mental”, Chalene Sukel, Natural de Sudáfrica dijo *”mi vida no está de ninguna manera definida o limitada por el diagnóstico de esquizofrenia.*

A veces sí tengo algunas dificultades relacionadas con mi diagnóstico o con los efectos secundarios de los medicamentos. Como fundadora y directora ejecutiva de Global Mental Health Peer Network (GMHPN), realizo una contribución significativa a la sociedad y la economía. Lo más importante es que tengo bienestar mental. Un diagnóstico de trastorno de salud mental nunca debe ser un precursor para definir el bienestar mental”.

Lo cito como ejemplo ya que la misión de la Fundación Juan José López-Ibor que es combatir el estigma de la enfermedad

Mañana es el día Mundial dedicado a la Salud Mental y este año el lema de este año es “la salud mental en el trabajo” y señalan como algunas de las líneas prioritarias la formación de directivos para promover la salud mental

y combatir el estigma de la enfermedad mental ya que crea barreras al empleo.

Inauguremos este Foro con una mesa debate: Retos de la Psiquiatría y Salud Mental en el Siglo XXI, tenemos el lujo de contar con cuatro excepcionales ponentes cada uno escogido por su relevancia científica, pero por su vinculación particular con Juan José López-Ibor

El Prof. Jerónimo Sainz es Catedrático Emérito de Psiquiatría de la Universidad de Alcalá de Henares y ex jefe de servicio del Hospital Ramón y Cajal sucediendo en este puesto a mi padre. Reconocido mundialmente por sus aportaciones científicas sobre todo en el trastorno obsesivo compulsivo, las ludopatías, interesado en el estudio de las bases biológicas de la conducta y la integración de la Psiquiatría en el resto de la medicina, ha publicado más de 200 artículos y 35 libros. Esta tarde nos hablará sobre los retos de la psiquiatría en el siglo XXI, tema difícil, pero estoy convencida que nadie mejor que él para explicarnos como debe ser la psiquiatría en esta era.

El profesor Tomás Ortiz es Catedrático Emérito de Psiquiatría Universidad Complutense, doctor en psicología y medicina, experto en neuropsiquiatría, pionero en la utilización de la magnetoencefalografía como técnica de neuroimagen, que ha permitido conocer circuitos cerebrales alterados en pacientes con actividad delirante, en pacientes obsesivos compulsivos por ejemplo, además de interesado en diseñar experimentos que permitan recuperar esos circuitos alterados uno de ellos que ha determinado un montón de publicaciones y está ayudando a aquellas personas ciegas tratando de que aprendan a utilizar otras áreas del cerebro y puedan tener una visión, sus proyectos sobre visión táctil están dando resultados impresionantes.

Recuerdo las horas y horas que pasaba debatiendo y discutiendo con mi padre sobre cómo diseñar proyectos de investigación, que permitiesen conocer mejor las alteraciones neurobiológicas en los trastornos mentales. El tema que ha escogido es un tema central en la obra de López Ibor y esta relacionado con la vivencia corporal.

El profesor Dris Moussaoui, Catedrático Emérito de la Universidad de Casablanca, Patrono de la Fundación Juan José López-Ibor durante muchos años miembro del comité ejecutivo de la Asociación Mundial de Psiquiatría donde trabajó codo con codo con Juan José López-Ibor junior. y entre otras cosas impulsaron la declaración de Madrid, principios éticos de nuestra especialidad *la Psiquiatría es una disciplina médica que se preocupa por ofrecer el mejor tratamiento de las enfermedades mentales, y de la rehabilitación de las personas con enfermedad mental y con la promoción de la salud mental.* Sus aportaciones científicas están muy relacionadas con la salud mental de poblaciones más vulnerables como los migrantes, o en situaciones de desastres y catástrofes, y también con la promoción de la salud mental, y uso de nuevas tecnologías. Esta tarde nos trae un tema fundamental muy relacionado con algo que ha estado tradicionalmente olvidado sabemos que nuestros pacientes que padecen una enfermedad mental tienen una esperanza de vida menor que la población general. Las causas no están bien determinadas, no sabemos si es por la propia historia natural de la enfermedad o por los tratamientos o quizá porque estos pacientes, debido a su enfermedad, tienden a no cuidarse. El ejercicio se ha demostrado importante, no solo para prevenir la enfermedad mental, sino también para recuperar la enfermedad y existen datos en las investigaciones que unos 30 minutos de ejercicio al día pueden ser tan efectivos como una

pequeña dosis de antidepresivo en pacientes con un trastorno depresivo leve, porque no hay que olvidar que todo lo que te cuida el cuerpo cuida la mente.

Y por último Olga Cuenca Cot, psiquiatra y experta en comunicación abandonó su trabajo como psiquiatra para dedicarse a la comunicación y fundó la empresa Llorente y Cuenca, durante esos años trabajó incansablemente con el profesor López Ibor diseñando un programa que fue imitado en muchos países. “La esquizofrenia abre las puertas “diseñado para combatir el estigma de esa enfermedad formó a muchos profesionales, periodistas, políticos en cómo comunicar y qué y cómo explicar lo que eran las enfermedades. La comunicación es una herramienta básica para combatir el estigma. Además, es artista fotógrafa, viendo sus obras puede uno darse cuenta de su gran sensibilidad, como dice su profesor Luis Mayo “nos enseña una filosofía desde el sentido de la vida, la alegría de vivir desde la serenidad de su mirada”.

Antes de darles paso a ellos me gustaría terminar con una cita de mi abuelo recogida en la biografía que escribe Marino Gómez Santos, al recibir su primer premio, Premio Marañón de Gaceta literaria, siendo un joven estudiante de Medicina, escribe a Don Gregorio “*usted mismo me concedió el premio y lo pagó, compré muchos libros, usted fue para mi generación y para mí especialmente un maestro nos enseñó mucha medicina, pero muchas cosas más*” probablemente se refería también a la famosa frase de Marañón *hay que enseñar a buscar al hombre en su enfermedad y no la enfermedad en el enfermo* es por eso por lo que para la Fundación Juan José López Ibor que tengo el honor de presidir y para sus patronos el vincular y el crear este foro dentro del Centro de Estudios Ortega Marañón es un privilegio.

Profesor. Saiz, querido Jerónimo tienes la palabra.....

MENTAL HEALTH FORUM Mental Health Forum Juan José López Ibor
"Challenges of Psychiatry and Mental Health in the 21st Century" and
JUAN JOSÉ LÓPEZ-IBOR FOUNDATION AWARDS 2024.

October 9, 2024. 6:00 p.m. Ortega Marañón Foundation Headquarters.

**Speech by Professor María Inés López-Ibor Alcocer. President of the
Juan José López-Ibor Foundation.**

*Lucia, Dear Director of the Foundation, Prof. Bandrés Director of the
Gregorio Marañón Study Center, dear Fernando*

Dear friends, colleagues, dear family,

Our father, Professor López-Ibor, on the day of his admission as a full member of the Royal Academy of Medicine, ended his speech by saying... *I succeed my father and teacher in the chair, the one who exemplifies more than anyone else the spirit of education of those years... he was a fighter of unwavering faith, with a transcendent sense of life, which makes the evocation of his memory tinged with nostalgia for the time of great men*" and added *"my presence here today is the expression of the debt for the privilege of his guidance, example and teaching"*

For the Juan José López-Ibor Foundation it is a real privilege to be here today, and I am sure you will agree with me, when I explain the reasons why we have now created this Permanent Forum on Mental Health López-Ibor with the Gregorio Marañón Research Centre of this Ortega Marañón Foundation, which today welcomes us in this impressive María de Maeztu Hall.

Two centuries ago, Johan Cristian Reil coined the term psychiatry and chose the Greek letter Psihe, which refers to the soul, and considered that we were the doctors of the soul, perhaps a bit exaggerated, but the most important thing is that he believed that the advances of civilization caused a worsening of mental health.

He was right. Today we know that more than 300 million people in the world suffer from a depressive disorder that is often untreated and that if nothing changes, mental health problems will increase in the coming years, and that one in four families will have a member diagnosed with a mental illness, or that almost 20% of medical students have symptoms compatible with an anxiety disorder.

Mental illnesses are not just brain diseases, as Griesenger said at the end of the 19th century and sometimes we doubt it. Three years ago I had the opportunity to attend the Psychiatry Update Course organized as every year by Professor Miguel Gutiérrez and the first discussion panel was entitled "Are mental illnesses brain diseases?".

The main area of the thought of López Ibor father and son was the unity and not the division of body and mind, hence his multiple works on the bodily experience and corporality, because they were convinced that the traditional Cartesian dualism, on the separation of death and body should be overcome, and the human being should be studied as a whole, and that many of the manifestations of mental illness, or symptoms are first somatic, that is, we know that we have anxiety because we notice palpitations or gastrointestinal discomfort for example.

In the Conference of the IV World Congress of Psychiatry held in Madrid in 1966 he said "*in psychiatry we find multiple lines of approach to mental*

illness, psychiatry intended to be an autonomous science but this claim has been frustrated and today it presents itself to us in a great variety of ways” and he ended by saying “medicine has to do with the sick man and therefore with the unity, singularity and totality, it is all one”.

The Revista de Occidente founded 100 years ago by Ortega y Gasset, introduced a young López Ibor, a student at the Brujasot school in Valencia, to the intellectual panorama of Europe and the work of Freud that determined his clinical training. And Ortega himself was interested in knowing López Ibor's opinion, in 1948 in the seminar "about Tonybee" he said "I would be interested in speaking with Mr. López Ibor about collective hysteria, or the neurotic origin of the state."

Psychiatry may continue to go through a crisis that has been present many years. When the Diagnostic Manual DSM-V was published in 2013 by the American Psychiatric Association, some of the most renowned specialists and coordinators of the work were the main critics. Allen Francés wrote in an article his concern about the growing tendency to diagnose mental illnesses and asked “*are we medicalizing suffering?*”, since the manual included grief as an illness. Authors such as Thomas Szatz, a psychiatrist who at one point in his life founded antipsychiatry, considers that mental illnesses do not exist and that they are a myth invented by doctors. More recently, Professor Jim Van Oss, renowned for his publications and research on schizophrenia and psychopharmacology, has written “*in psychiatry we are medicalizing the narrative history of the patient from the beginning*” or “*Being different from others is very bad for mental health*” and pointed out “*The social and existential climate in which young people live does something to their mind that causes them to feel bad.*”

This may be because psychiatric research has probably not yielded the expected results, and we still do not have determining neurobiological markers, probably because the brain is a difficult organ to explore, even though with the advances in neuroimaging we are already able to identify altered circuits in many diseases, but it may also be because few resources have been devoted to psychiatric research, less than 7% of funding goes to MS research and only 4.6% of health research focuses on MH, most research is basic and not clinical, aspects such as suicide and self-harming behavior receive less than 1% of funding in MH, two out of three dollars spent on MH goes to psychiatric hospitals.

And of the money allocated to research, 7.2% is allocated to disease management, 34.8% to etiology and only 7% to prevention, data all collected in the WHO MH report for 2022.

In 2013, Professor Juan José López Ibor and I wrote 3 articles in the Journal *Actas Españolas de Psiquiatría*, a journal founded by my grandfather in the 1940s, and we said that research in psychiatry has not borne fruit; perhaps we had forgotten the study of psychopathology and that we should return to our roots.

There have been many advances in psychiatry in genetics, neurobiology, description of altered neurofunctional circuits in different mental disorders, even new technologies have appeared that are a therapeutic alternative to psychopharmacology, psychotherapies in all their versions, neuropsychology and others such as transcranial magnetic stimulation or deep brain stimulation and I am sure that artificial intelligence will also be a very useful tool for our specialty, although it will have its risks as Ortega pointed out. *One of the topics that will be debated with more vigor in the*

coming years is the meaning, advantages, damages and limits of the technique and we must be attentive.

This Forum makes sense for several reasons, next year will be 10 years since our father's death and in 2026, 120 years since the birth of Juan José López Ibor, these may be curiosities or an impulse to maintain the legacy of both, as the Ortega Marañón Foundation does by maintaining the legacy of its founders, and because now was the time to create it since we have completed the digitalization of the work of López Ibor and the Journal Actas Españolas de Psiquiatría founded in 1940 thanks to scholarships from the Ministry of Universities and Science, and which will soon be publicly accessible through the network of Libraries of Madrid by virtue of an agreement that the foundation has signed with the City Council

But also because it is important to have a space for debate that allows us to "*connect, dialogue and disseminate*" as the cultural director of this Foundation reminded us the other day at the Board of Trustees.

Let us hope that this Forum will serve to learn about and understand the latest advances in diagnosis, treatment and prevention of mental illnesses. A forum is not a scientific society, but it plays a fundamental role in the dissemination of knowledge, as it allows us to debate and analyse with a calm gaze, guided by the example that López Ibor JR points out in the prologue to the biography of his father written by Gomez Santos: "*It is a man and a language, the same for the patients who consulted him, for his students and disciples who listened to him, for his colleagues who read him, for those who requested his expert opinion or advice, for psychiatrists and his friends, for those who were curious enough to read him and for his family.*" The same language for everyone.

We want to talk about science and humanities, as “*Psychiatry is the most human of the Neurosciences and the most scientific of the humanities,*”

Always keeping in mind the difference between psychiatry as a medical specialty and mental health as that state of biological and social psychological well-being and not just the absence of illness in which man is aware of his limitations and capabilities is able to face the normal stresses of life and make a contribution to society and that very recently Silvana Galderisi former president of the American Psychiatric Association published in the journal *World Psychiatry* in January of this year partially modified the definition and proposes that it be “*Ability to express and modulate our emotions and empathize with others, flexibility and ability to deal with the stresses of everyday life and a harmonious relationship between body and mind, allows people from a psychic point of view to be able to experience fear, anger, grief, sadness despite having a state of balance*” and that the rules for mental health would be to prosper, know their own skills, feel good, purpose in life, think about their own well-being and that of others (2024) or as Juan José López Ibor Jr. pointed out the rules for mental health are three: *sense of humor, thinking about others and a sense of transcendence.*

Our current challenge is to prevent mental illness and that cannot be done without promoting mental health through training because we are very clear that despite having a mental illness we can have mental health” I have schizophrenia and I have mental well-being”, Chalene Sukel, Native of South Africa says” My life is in no way defined or limited by the diagnosis of schizophrenia.

Sometimes I do have some difficulties related to my diagnosis or the side effects of medications. As the founder and executive director of the *Global Mental Health Peer Network (GMHPN)*, I make a significant contribution to society and the economy. *The most important thing is that I have mental well-being.* A diagnosis of a mental health disorder should never be a precursor to defining mental well-being.

I mention this as an example because the mission of the Juan José López-Ibor Foundation is to combat the stigma of illness

Tomorrow is World Mental Health Day and this year the motto is “mental health at work” and they point out as some of the priority lines the training of managers to promote mental health and combat the stigma of mental illness as it creates barriers to employment.

Let us inaugurate this Forum with a Round Table Discussion: Challenges of Psychiatry and Mental Health in the 21st Century. We have the luxury of having four exceptional speakers, each chosen for their scientific relevance, but also for their particular connection with Juan José López Ibor

Professor Jerónimo Sainz is Professor Emeritus of Psychiatry at the University of Alcalá de Henares and former head of service at the Ramón y Cajal Hospital, succeeding my father in this position. Recognized worldwide for his scientific contributions, especially in obsessive-compulsive disorder and gambling addictions, interested in the study of the biological bases of behavior and the integration of Psychiatry into the rest of medicine, he has published more than 200 articles and 35 books. This afternoon he will speak to us about the challenges of psychiatry in the 20th century, a difficult subject, but I am convinced that no one is better than him to address this issue.

Professor Tomás Ortiz is Emeritus Professor of Psychiatry at the Complutense University, a doctor in psychology and medicine, an expert in neuropsychiatry, a pioneer in the use of magnetoencephalography as a neuroimaging technique, which has allowed us to understand altered brain circuits in patients with delusional activity, in obsessive-compulsive patients for example, as well as being interested in designing experiments that allow us to recover these altered circuits, one of which has led to a lot of publications and is helping blind people trying to learn to use other areas of the brain and be able to have vision, his projects on tactile vision are giving impressive results. I remember the hours and hours I spent debating and arguing with my father about how to design research projects that would allow us to better understand neurobiological alterations in mental disorders. The topic he has chosen is a central theme in the work of López Ibor and is related to bodily experience.

Professor Dris Moussai, Emeritus Professor at the University of Casablanca, Member of the Board of the Juan José López-Ibor Foundation, for many years member of the executive committee of the World Psychiatric Association where he worked side by side with Juan José López-Ibor Jr. and among other things promoted the Madrid Declaration, ethical principles of our specialty Psychiatry “ *is a medical discipline that is concerned with offering the best treatment for mental illness, and the rehabilitation of people with mental illness and with the promotion of mental health*”. His scientific contributions are closely related to the mental health of more vulnerable populations such as migrant, or in situations of disasters and catastrophes, and also with the promotion of mental health, and the use of new technologies This afternoon brings us a fundamental topic closely related to something that has traditionally been forgotten we know that our patients

who suffer from a mental illness have a lower life expectancy than the general population. The causes are not well determined, we do not know if it is due to the natural history of the disease or the treatments or perhaps because these patients, due to their illness, tend not to take care of themselves. Exercise has been shown to be important, not only to prevent mental illness, but also to recover from the illness and there is data in research that about 30 minutes of exercise a day can be as effective as a small dose of antidepressant in patients with a mild depressive disorder, because we must not forget that everything that takes care of your body takes care of your mind.

And finally, Olga Cuenca Cot, a psychiatrist and communications expert, left her job as a psychiatrist to dedicate herself to communications and founded the company Llorente y Cuenca. During those years she worked tirelessly with Professor López Ibor designing a program that was imitated in many countries. “Schizophrenia opens the doors” designed to combat the stigma of that illness trained many professionals, journalists, politicians in how to communicate and what and how to explain what the illnesses were. Communication is a basic tool to combat stigma. She is also a photographer and when you look at her work you can see her great sensitivity. As her teacher Luis Mayo says, “she teaches us a philosophy based on the meaning of life, the joy of living from the serenity of her gaze.”

I would like to finish with a quote from my grandfather, which is included in the biography written by Marino Gómez Santos. When he received his first award, the Gaceta Literaria Marañón Prize, as a young medical student, he wrote to Don Gregorio: “*You yourself awarded me the prize and paid for it. I bought many books. You were a teacher for my generation and for me in*

particular. You taught us a lot about medicine, but many other things.” He was probably also referring to Marañón’s famous phrase: *“We must teach people to look for the man in his illness and not the illness in the patient.”* That is why it is a privilege for the Juan José López Ibor Foundation, and for its patrons, to create this forum within the Ortega Marañón Study Center.