

ÓSCAR PINO, VOCAL DEL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CATALUÑA

“LA COVID-19 INCREMENTÓ LA DEMANDA DE SALUD MENTAL; ES UNA SITUACIÓN AÚN MÁS DRAMÁTICA”



Aunque el panorama de la salud mental nunca ha sido muy halagüeño en España, en la actualidad vive “una situación aún peor o más dramática”, observa **Óscar Pino**, vocal del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC). Alega, en concreto, que la atención en relación con el número de profesionales en Enfermería, Psicología o Psiquiatría con los que cuenta el Sistema Nacional de Salud (SNS) “es muy baja” en comparación con los países europeos que se toman como referencia.

La pandemia de Covid-19 no hizo sino agravar más las deficiencias. “Ha habido un incremento de demanda en cuanto a salud mental”, corrobora Pino, y vaticina que, de no cambiar sustancialmente en cuanto a recursos humanos y materiales para estas especialidades, la crisis socioeconómica que vive Europa pondrá contra las cuerdas al SNS español.

“La crisis de 2008 provocó un incremento de consultas en salud mental del 20%”, recuerda, y advierte: “Sabemos que la proble-

Los profesionales especializados en tratar los males de la mente avisan de que la actual crisis socioeconómica puede generar un mayor aumento de personas que acudan a psicólogos y psiquiatras en un SNS que destina la mitad de recursos respecto a otros vecinos europeos.

mática social y las crisis económicas ya dan problemas a nivel de salud mental. A mí lo que me preocupa es que aparte de todo este escenario que hemos planteado, este incremento para la salud mental, si encima hay una crisis, si encima se añade una crisis a nivel socioeconómico, el riesgo es que haya un incremento sobre el incremento. Ya no sé cómo lo vamos a hacer”.

La percepción del psicólogo se fundamenta en un SNS que requeriría de “un incremento de presupuesto muy importante”. España destina entre el 8% y el 9% de su Producto Interior Bruto (PIB) a Sanidad, cuando en otros países europeos esta cifra asciende hasta el 12%. La mitad del presupuesto español (5%), según Pino, abarca al campo de la salud mental; otros países europeos alcanzan incluso el 10% del total.

“Otros países ya están destinando el doble y están diciendo que no tienen opciones para poder hacer frente a esta avalancha”, asegura, por lo que el estado español, “con la mitad, será muy difícil que pueda asumir todo esto”. De ahí que vea imprescindible alcanzar un “gran pacto de estado” para luchar contra la salud mental.

La factura de la Covid-19

A la espera de saber cómo va a repercutir en la población esta nueva crisis en ciernes, ya hay estudios que estimaron el impacto que pudo tener la sanitaria a causa del virus del SARS-CoV-2 a gran escala. Así lo señaló el informe anual *Mental State of the World*, elaborado por Sapien Labs, en el que se destacó que la población infanto-juvenil fue la más afectada por los confinamientos y otros factores como “la mayor exposición a las redes sociales”, agrega Pino.

Por propia experiencia, apunta que en este colectivo es donde “está habiendo muchos trastornos”. Unos se recuperarán, pero otros no. Sobre esta parte en la que se cronificarán los problemas en salud mental hay que destinar los mayores esfuerzos, porque son jóvenes que dejarán sus estudios o no entrarán al mercado laboral. Con estas personas los tratamientos y el manejo de su enfermedad, alerta, se complicará.

Esto puede derivar en que no vean salida a su situación, aumentando las probabilidades de que intenten quitarse la vida. En la Semana de Prevención del Suicidio, el *conseller de Sanidad de la Generalitat de Catalunya*, **Josep Maria Argimon**, adelantó datos como que los intentos de suicidio entre las adolescentes se habían casi triplicado, y entre hombres de la misma edad, duplicado. En total, un aumento de prácticamente el 200% respecto a los anteriores resultados, lo que Pino califica como “una barbaridad”.

En un plano general, se han detectado más diagnósticos de ansiedad o relacionados con trastornos afectivos como la depresión, entre otras patologías. Aunque en este sentido el también *coordinador centro salud mental y de atención a las drogodependencias Hospital Benito Menni de Llobregat*, subraya cómo el propio virus ha tenido afectación en el sistema nervioso central, produciendo “por sí mismo” diagnósticos en lo que atañe a la salud mental.

“Sobre todo, en los casos en los que han tenido complicaciones o ingresos, que han generado problemas a nivel respiratorio persistentes, también nos encontramos con diagnósticos relacionados con ansiedad o depresión, muy ligados con un virus que tiene efectos sobre el sistema nervioso”, argumenta.

Cambio de paradigma

Una de cada cuatro personas será diagnosticada con alguna problemática de salud mental a lo largo de su vida. Por este motivo, la investigación se antoja fundamental para abordar y manejar cada caso de la manera más efectiva y menos invasiva posible. Pino, *profesor asociado en la Universitat de Barcelona (UB)*, reconoce que los profesionales como él están muy centrados “en el síntoma”, anticipando que “el paradigma ha cambiado” en estos últimos años: “Nos estamos centrando más en la funcionalidad del paciente. No nos importa ahora tanto el síntoma que tiene el paciente, sino lo que este puede hacer”.

Al respecto, parafrasea a Deng Xiaoping, quien señaló en alguna ocasión que no importa si un gato es blanco o negro, sino que sepa cazar ratones. “Es lo mismo: me da igual el síntoma que tenga, lo que importa es que esta persona realmente pueda funcionar como lo que esperamos de una persona con esas edades, ya sea con 25, con 30 o con 50”, explica.

Quizá abordar de manera integral al paciente con problemas de salud mental ayude a “normalizar el día a día” de los que reciben tratamientos nuevos a nivel farmacológico y psicológico.

Retos

Para ser más eficaces en la gestión de la enfermedad mental de un paciente, el abordaje precoz, junto a la detección, son muy importantes. Estos han de relacionarse con esferas en la vida

Una de cada cuatro personas será diagnosticada con alguna problemática de salud mental a lo largo de su vida

temprana de las personas, como en sistemas de Pediatría o en programas escolares. Mediante indicadores, se podría intuir prematuramente si una persona puede tener en el futuro mayor probabilidad de padecer alguna enfermedad de salud mental. Con información, se podría trabajar en la prevención a varios niveles: por un lado, una secundaria en la que las escuelas luchasen contra factores que pueden provocar enfermedades mentales (como haber sufrido *mobbing* o *bullying*) y trabajasen en detectar niños con problemas de nutrición o que viven en familias muy desestructuradas.

Y en la primaria, Pino considera que se identificaría a menores “con problemáticas desde muy pequeños”, como trastornos del desarrollo, para tratarlos lo antes posible. Pero, matiza, “para esto hace falta más recursos y muchos programas de intervención de los que ahora mismo no se dispone”.

La adherencia a los tratamientos también se muestra como otro aspecto a mejorar. La particularidad de los tratamientos de salud mental radica en la falta de conciencia de enfermedad (anosognosia) que tienen muchos pacientes. “El resto ve que estoy mal, pero yo no considero que esté mal. Eso lleva a que, si el paciente siente que no le pasa nada, para qué va a llevar a cabo un tratamiento”, reflexiona.

No es solo este factor el determinante. También son los problemas cognitivos añadidos de las enfermedades psiquiátricas, con afectación a la memoria, a la ejecución o a las adicciones. Si a las dos cuestiones anteriores se le añade una tercera, referida a la duración en el tiempo de estos tratamientos, la adherencia se vuelve más difícil en salud mental que en otros ámbitos de la medicina.

“Cuando uno tiene que tomar algo o tiene que hacer alguna cosa mantenida en el tiempo, es muy fácil desvincularse. Porque si ya nos cuesta tomar una pauta de antibióticos durante dos semanas, imagina si tenemos que hacer tratamientos de ocho o nueve meses, incluso un año”, ejemplifica.

Actividad colegial

En cuanto al ámbito estrictamente profesional, el COPC se halla inmerso en la implementación del psicólogo en Atención Primaria y en la lucha por los cambios legislativos que “tiene que haber para ejercer bien la psicología a pleno derecho”, con retribuciones para quienes están trabajando en el ámbito de la salud. De nada sirve esto si no se aumentan las plazas de especialistas en salud mental, opina.

Por último, Pino apunta a la importancia de la etapa formativa. De ahí que el COPC esté trabajando “muy directamente” en la creación de nuevas especialidades en Psicología. +