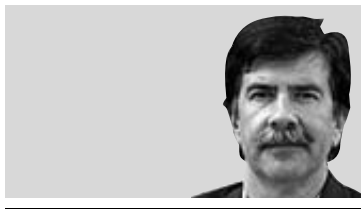


Salud mental

Javier Urrea



SE estima que para el año 2020, de las 10 enfermedades que mayor discapacidad producirán, 5 serán trastornos mentales, figurando la depresión como la segunda más importante.

Los costes de los trastornos mentales y del cerebro se cifran en 83.749 millones de euros anuales (aproximadamente el 8% del PIB de nuestro país).

Necesitamos prestar una especial atención a los menores, dado que un 20% de los niños y adolescentes llega a presentar algún tipo de trastorno psicopatológico.

Dentro de los avances en la formación sanitaria especializada en Ciencias de la Salud está la nueva especialidad de Psiquiatría del Niño y Adolescente. Sin embargo, en nuestro país el número de psicólogos que desarrollan su labor en el ámbito de la salud mental (en centros de salud mental públicos y privados, así como en la práctica privada) es de 5'71 por cada 100.000 habitantes, una cifra manifiestamente insuficiente para cubrir las necesidades de asistencia psicológica a la población.

La convocatoria para el acceso a la formación sanitaria especializada sigue siendo exigua, ceñida la oferta a 129, insufi-

ciente para cubrir la creciente demanda de trastornos psicológicos en nuestro Sistema Nacional de Salud. Se estima el déficit en 7.200 profesionales.

Deberá incrementarse en años venideros el número de plazas en la oferta pública, para progresivamente acercarnos a la media europea, mejorando la atención a la población en materia de salud mental, reduciendo costes y listas de espera, así como rebajando la prescripción farmacológica y aplicando el mejor tratamiento posible en cada caso.

Hemos de alertar del incremento en el consumo de hipnosedantes con receta médica situándose en España como la tercera sustancia más consumida después del alcohol y el tabaco y por delante del cannabis, según datos de la delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas del Ministerio de Sanidad.

Señalemos un grave problema como son los trastornos de alimentación y específicamente la anorexia y bulimia y su elevado diagnóstico entre niños y adolescentes. Incremento constatado, y preocupación por el descenso de edad de inicio en los enfermos, siendo los 12 años, los más frecuente en la actualidad.

Se calcula que el 6% de las chicas jóvenes y adolescentes de 12 a 24 años sufren un trastorno de la conducta alimentaria. Sin entrar en el debate de las etiologías, no se discutirá que los factores que la desatan promueven y refuerzan son ambientales y del entorno, por ende la rápida expansión de las nuevas tecnologías ha intensificado la difusión de cánones de belleza irreales, adquiriendo matices

más inquietantes con la aparición de diversos sitios web en los que se hace apología de estas enfermedades y se defienden como un estilo de vida.

Hace tiempo que venimos denunciando en foro parlamentario el peligro de las páginas pro-anorexia (pro-Ana) y pro-bulimia (pro-Mía) radica en el elevado porcentaje de visitas que generan y en la alta participación de menores, pues constituyen el 75% de las personas que consultan estos contenidos, que intercambian información relativa a "técnicas y conductas" que pueden poner en riesgo su integridad.

El futuro Gobierno, habrá de profundizar en la protección de los menores en internet haciendo que las grandes plataformas que alojan están páginas web y quienes participan en las redes sociales se impliquen en la retirada inmediata de estos perversos contenidos.

Respecto al problema de salud mental más frecuente es el de la depresión, en ocasiones

Los trastornos mentales van en aumento y cada vez son más necesarias las medidas preventivas y la psicohigiene

amenazante para la propia vida, afecta a unos 30 millones de personas en Europa, supone unos gastos de unos 100 billones de euros a los empleadores cada año. Cada vez más personas tienen depresión y sin embargo no disponen de acceso a una asistencia de calidad cuando la necesitan. Esto no acontecería si se tratase de una enfermedad física, y más teniendo en cuenta que existe innegable evidencia de intervenciones costo-efectivas para prevenir y tratar la depresión.

Más de 800.000 personas mueren en el mundo cada año por suicidio. Esta cifra, más que posible y que probable realmente se quede corta dado el estigma asociado al suicidio, la falta de procedimientos de registro fiables, y las sanciones religiosas o jurídicas existentes contra el suicidio en algunos países.

Respecto a España y según datos del Instituto Nacional de Estadística en 2013, el suicidio es la principal causa externa de muerte con un total de 3.870 personas fallecidas (2.911 hombres y 959 mujeres) y una tasa de 8'3 fallecidos por cada 100.000 personas (12'7 en los hombres y 4'1 en las mujeres) estos datos dejan patente que el suicidio constituye hoy un grave problema de salud pública siguiendo los criterios de la Organización Mundial de la Salud.

Nos es difícil imaginar el cataclismo psicológico extremo que lleva desde el sufrimiento a alguien a decidir que el suicidio es la única y última salida. No se dude de que tender la mano a quienes están luchando con ese insondable dolor, salvará vidas. Algunas de las claves de la posible prevención está en mostrar interés y preocupación por las personas vulnerables, pregun-

tarles por su estado de ánimo, escucharles activamente sin enjuiciar, mostrar real interés por ellos, romper el aislamiento, conectarles con la vida, propiciándoles la creación de lazos sociales.

Asimismo el suicidio es devastador para las familias, los amigos y los miembros de la comunidad que quedan vivos pero impactados, en ocasiones traumatizados y que experimentan una compleja y variada gama de emociones.

Sabemos que expresar los sentimientos resulta catártico y ayuda a dar un primer paso para ir asimilando el dolor, y conviviendo con el sufrimiento. Haremos bien en posicionarnos de forma proactiva, aportar proximidad y calidez, erradicando prejuicios. Démosles a quienes están en duelo por suicidio la oportunidad de hablar acerca de su pérdida.

España es un país con una magnífica atención sanitaria que debe hacerse extensiva a la salud mental, téngase en cuenta que en la misma se trabaja con otros ámbitos tan dispares como: La explotación sexual, la violencia de género, los trastornos con déficit de atención e hiperactividad, los daños causados en accidentes de todo tipo, la psicosis, las fobias, las ludopatías. O por no ampliar el espectro en la violencia filio-parental.

Eduquemos a la ciudadanía en la prevención, en la psicohigiene, en el compromiso, y dotemos a la sociedad de unos profesionales que son absolutamente necesarios.

Javier Urrea es doctor en Psicología y en Ciencias de la Salud

Formas de vivir el amor de pareja

HAY amores que hieren, otros que dañan sin querer, otros se gozan, otros se sufren. Hay muchas formas de vivir el amor de pareja. Están los "Glotones", decía el escritor húngaro Sándor Márai, de curiosidad insaciable, que beben de cada tazón que se encuentran en los áridos paisajes del camino de la vida. Hay otros decididos y astutos, les podríamos llamar los "Carteristas del amor", que roban un sentimiento a la velocidad del rayo, arrancan un poco de ternura y de intimidad de los escondrijos de un cuerpo y a continuación desaparecen en la oscuridad, se pierden con una sonrisa en el caos de la vida. Están también los "Cobardes" que jamás se expondrán a sufrir más de lo que sufren, algo así como "más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer", relacionado con ellos están los "Precavidos", que lo calculan todo, en el amor como en los negocios. Y también, cómo no, están los que saben que el amor y el dolor están inseparablemente unidos, de la misma manera que una moneda tiene dos caras. Estos saben que cuanto más amas, más expuesto, más frágil, más vulnerable te vuelves al sufrimiento.

Hoy no podríamos entender las relaciones de pareja sin el amor. Pero no siempre ha sido así en nuestro medio.

Hasta bien entrado el siglo XIX, con muchos siglos a sus espaldas, la mayoría de las relaciones de pareja eran concertadas, incluso en algunos casos desde antes del nacimiento. Esta manera de establecer las parejas, lejos de los tiernos vínculos del amor, continuó en nuestro entorno hasta el siglo pasado, con una evidente función social y de mantenimiento del estatus, una visión claramente económica. Y cuya tarea principal era la reproducción, el mantenimiento de la estirpe. En todo esto, la iglesia jugó un papel destacado haciendo de "Celestina", poniendo en contacto familias, casas alejadas geográficamente que permitieron mantener

losu Cabodevilla



la hacienda.

De esta forma concertada, en la que los protagonistas poco tenían que decir, se pasó al llamado "amor romántico", en el que el amante proyecta en el otro su propia felicidad, incluso en casos extremos cuestiona la continuidad de su vida si el otro desaparece. En esta forma de entender el amor, encuentra su sustrato fértil algunos de los duelos más complicados, que consiste básicamente que

cuando el otro desaparece, ya sea por muerte o porque ha decidido poner fin a la relación, la persona queda atrapada en el vacío infinito, en la soledad estéril, en la falta de sentido, puesto que sin la persona amada la vida deja de tener interés. Abatida, dejada, abandonada, la persona ve peligrar su propia integridad, incluso su supervivencia, desarrollando un duelo más allá de lo esperable por la pérdida de un ser querido.

Quizás también este mito, ensalzado en las canciones y en las películas, tenga algo que decir en las agresiones de género en las que el varón no puede admitir que ella quiera poner fin a la relación.

El amor romántico consistente en pensar que la pareja va a darnos la felicidad, ha hecho y hace mucho daño. En esta forma de entender el amor, la persona proyecta en su pareja su propia realización personal y felicidad.

Hay quien es consciente de que no sabe amar, de que va saltando de un destello a otro, buscando en cada cuerpo la misma primera ilusión del comienzo. Hay quien no sabe amar porque guarda su amor en formol para que no se contamine de vida. Los hay que no saben amar porque no están dispuestos a cambiar su forma de vivir, por el amor a nadie. Y los hay que decidieron no amar, cerrar su puerta a cualquier posible pasión, por

miedo a sentir, y quienes tampoco saben amar porque han preferido elegir la soledad en compañía, antes que asumir el riesgo que supone la afectividad compartida.

Pero los hay que han amado absolutamente, sin límites, sin protección y apoyo. Han amado con toda la fuerza del deseo, sin querer adivinar cómo acabaría, sin pensar siquiera que acabaría alguna vez. Lo han dado todo.

El amor descoloca todos los valores anteriores, altera las prioridades. Nada es como antes, ni cómo será luego. El amor cambia los criterios, las normas, la moral.

Detrás de cada abrazo verdadero está la muerte con sus sombras. Detrás de cada beso verdadero se esconde el deseo secreto de la aniquilación, ese sentimiento extremo de felicidad que ya no regatea, la conciencia de que no hay otro modo de ser feliz que perderse del todo en un sentimiento y entregarse a él por completo, en definitiva de fundirse en la otra persona y desaparecer, dejando atrás el daño de la vida cotidiana, la soledad.

Fuera como fuese la forma de entender el amor en la pareja, lo que parece claro, y que permanece a lo largo de los siglos, es el deseo de amar y ser amado.

losu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico