

¿NECESITAS UN PSICÓLOGO?

La OMS afirma que ***una de cada cuatro personas padecerá un trastorno mental a lo largo de su vida***. Aunque acudir a un especialista para tratar estos problemas va dejando de ser un tabú poco a poco, la ***estigmatización de los pacientes*** continúa estando a la orden del día.

Y a lo manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. Tienes salud si no te duele la espalda y ni un resfriado te ha llevado al médico este invierno. Pero también si, además, te encuentras bien mentalmente: disfrutas de un estado de bienestar en el que eres consciente de tus capacidades y puedes hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar y contribuir a tu entorno social. ¿Siempre? Afirmarlo con rotundidad cuesta.

Lo vemos en la última Encuesta Nacional de Salud. Los españoles presumimos de salud. Así lo siente el 74% de la población. Sin embargo, una de cada 10 personas de más de 15 años reconoce haber sido diagnosticada de algún problema de salud mental. Esto hace que en el listado de las enfermedades o problemas de salud más frecuentes se incluyan la ansiedad crónica (6,74%) y la depresión (6,68%). En niños hasta los 14 años, la prevalencia de trastornos de la conducta (incluyendo hiperactividad) es de 1,8%, mientras que la de trastornos mentales (depresión, ansiedad) alcanza el 0,6%.

Más del 9% de la población de nuestro país convive con algún tipo de enfermedad mental, y se espera que esta cifra aumente. Problemas con

una incidencia cada vez mayor en la sociedad, por lo que está previsto que la Estrategia en Salud Mental (caducada desde 2013) se renueve este año. Además, “hay un fuerte estigma en cuanto a acudir al psicólogo o psiquiatra para tratarlos”, reconoce José Luis Méndez Flores, responsable del Servicio de Información de la Confederación Salud Mental, formada por más de 300 asociaciones de personas con enfermedad mental, sus familiares y allegados. “Debemos normalizar estas citas y, cuando detectemos un problema de este tipo en nuestra vida, acudir a profesionales de referencia”, señala.

QUÉ NOS CONDUCE A LA CONSULTA.

Un 5,4% de la población acude al psicólogo, psicoterapeuta o psiquiatra. Son más mujeres (6,1%) que hombres (4,6%), y antes de hacerlo pasan por el centro de salud para contarle a su médico de familia o al pediatra lo que les ocurre o le sucede a sus hijos. Acuden más de dos tercios de las personas con problemas emocionales, de estrés, ansiedad, depresión o somatizaciones, y la mitad de ellas presenta síntomas compatibles con el diagnóstico de un trastorno de este tipo, como avanza el ensayo clínico PsicAP (Psicología en Atención Primaria). “Este profesional tiene criterio para derivar al psicólogo los casos donde exista la hipótesis de que son aspectos psicoge-



Escuchar las señales.

El aislamiento progresivo o el desinterés por personas cercanas y por actividades que antes llevabas a cabo pueden indicar que algo no va bien.



Los problemas de salud mental se desarrollan temprano: el 50% comienza antes de los 15 años, y el 75%, antes de los 18.

nos los que están en la base de la manifestación y la creación de un malestar”, sostiene Pedro Rodríguez, psicólogo clínico del Colegio de Psicólogos de Madrid.

Pero el médico de cabecera no solo envía pacientes al psicólogo. Según el caso, podrían ser tratados por un psiquiatra. Como recuerda Méndez Flores, acudimos al psicólogo “cuando no encontramos las herramientas necesarias para superar dificultades o hechos más o menos traumáticos a los que nos enfrentamos”, como la pérdida de un ser querido, una separación o problemas en el entorno laboral. El psiquiatra aborda las alteraciones mentales consideradas más graves y comunes, como el trastorno bipolar o la esquizofrenia.

Muchas personas no barajan el sistema público de salud como una opción válida, aunque lo es, pese a sus larguísimas listas de espera. En España hay cuatro psicólogos por cada 100.000 habitantes, mientras que en el entorno europeo la cifra asciende a 18. En este contexto, la telepsicología –que utiliza las tecnologías para el diagnóstico y el tratamiento de ciertos trastornos– se está revelando como una alternativa en auge. A través de chats o *webinars* (microconferencias *online*), programas y aplicaciones para el ordenador y el móvil o la realidad virtual, Internet se perfila como la nueva herramienta de los psicólogos para llegar a más pacientes.

ATENCIÓN A NIÑOS, JÓVENES Y MAYORES.

Especialmente importante es atender a los niños y jóvenes, colectivos para los que los expertos echan de falta personal y recursos especializados. “Merece la pena invertir en ellos, pues así hacemos prevención: en muchos casos evitaremos la prevalencia y la permanencia del problema”, comenta Rodríguez. Los datos demuestran que los problemas de salud mental se desarrollan temprano: el 50% de ellos comienza antes de los 15 años, y el 75%, antes de los 18. En muchas ocasiones, “se consideran problemas de carácter, de educación, y se culpabiliza a las familias, lo que impide un adecuado diagnóstico adecuado”, advierte el responsable de la Confederación Salud Mental.



Los niños pueden tener problemas propios del desarrollo, de las relaciones con los amigos, acoso escolar... y no están exentos de depresión, ansiedad, trastornos del espectro autista o psicosis. Los jóvenes se enfrentan a diario a muchos factores (violencia en el hogar, en la escuela, violencia de género, acoso, obsesión por su imagen...) que pueden desarrollar problemas de conducta, dificultades emocionales, trastornos de personalidad, depresión, déficit de atención (TDA) con y sin hiperactividad, etcétera.

El de los mayores también es un sector vulnerable. La falta de salud física, la escasez de recursos económicos y la carencia de apoyo social hacen que con frecuencia aparezcan trastornos afectivos en el estado del ánimo, como decaimiento, tristeza o depresión. Dar con soluciones psicosociales podría mejorar su situación.



El experto

Pedro Rodríguez

“Hay que ir al psicólogo cuando se tengan dudas, como se hace con otros problemas médicos”



¿Los españoles tenemos reparos a la hora de ir al psicólogo? Acuden a un profesional para que les ayude a gestionar malestares de problemas cotidianos de índole personal, relacional, laboral... y a dilucidar y discernir si tienen un problema. Hay que ir al psicólogo, como sucede con cualquier otro malestar: cuando se tengan dudas.

¿Y por qué vamos? Por malestares emocionales reactivos a problemas cotidianos (separaciones, preocupaciones laborales, conflictos en las relaciones...). En nuestra sociedad tenemos la fantasía de que la vida tiene que transcurrir sin problemas, y eso no es posible. Tenemos que reír, sonreír, entristecernos y llorar. Soy partidario de que las personas gestionen este tipo de reacciones que forman parte de lo esperado, y debemos ayudarles a que las entiendan como normales. La presión social ha convertido muchas expresiones emocionales en problemas psicológicos, y no es así. Dándoles un sentido de normalidad pueden posicionarse con más capacidad y con mayores recursos para resolverlos.

¿Qué otros casos tratan? Tenemos instrumentos, conocimientos y capacidad para poder atender todo el espectro de malestares psicológicos (trastornos de ansiedad, depresivos, bipolares, psicóticos...), independientemente de qué parte del trastorno se deba a algún tipo de deficiencia neuroquímica o alteración cerebral. Estamos preparados para intervenir en las reacciones emocionales que se producen frente a problemas físicos, como un cáncer o una cardiopatía.

En los colegios también hay psicólogos. ¿Son suficientes? En España ha desaparecido la psicología de los colegios. No existe ningún departamento específico en la enseñanza. Reivindicamos la creación de plazas de psicología a las que solo puedan presentarse titulados. Estos psicólogos tienen capacidad para observar la aparición de malestares emocionales o sintomatologías que pueden ser señal de un problema psicopatológico y derivar hacia los equipos de atención. Juegan un papel importante en la detección de problemas relacionales, de suicidio, antecios de enfermedad mental...

España es el segundo país de la OCDE con mayor consumo de tranquilizantes. ¿Qué opina? Hasta los propios médicos son conscientes de que hay una prescripción innecesaria de muchos psicofármacos. Si el malestar proviene de cómo doy vueltas al problema y lo comprendo, los fármacos no lo cambiarán. Tendré que ir a la causa y hacer una lectura distinta para posicionarme emocionalmente de forma diferente.

*Psicólogo sanitario del Colegio de Psicólogos de Madrid.

TRES TRASTORNOS QUE AFECTAN A TU MENTE

Atento a las señales. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden estar detrás de tu malestar general. Conocer las causas de estas afecciones y sus principales síntomas es el primer paso para saber cómo tratarlas. Descúbrelo.

Estrés

¿Qué es? Un fenómeno fisiológico normal que ayuda a soportar situaciones exigentes y a reaccionar frente a las demandas del entorno. Es negativo cuando el organismo no es capaz de adaptarse y de dar respuestas adecuadas. Puede acabar desarrollando una enfermedad física o problemas emocionales como ansiedad o depresión.

Causas. Factores de la vida diaria, como el exceso de actividad, la falta de tiempo, los hijos o los problemas de cansancio y sueño pueden estar en el origen. También sucesos puntuales, como el fallecimiento de un ser querido, la enfermedad propia o de un familiar, un proceso de separación, los problemas laborales o académicos (sobrecarga de trabajo, relación con jefes o compañeros...)

o el uso de las nuevas tecnologías (tecnostrés por imposibilidad de desconectar).

Señales de alarma.

- Emociones negativas: estados prolongados de desesperanza, ansiedad, irritabilidad, cambios de ánimo y nerviosismo.
- Falta de concentración y pensamientos nocivos: olvidos y distracciones frecuentes, autocrítica excesiva...
- Cambios de la conducta: comer más o menos, tartamudez, llanto fácil, abuso de tóxicos, menor rendimiento laboral o académico.
- Alteraciones físicas: cansancio, insomnio, sudoración, contracturas, respiración agitada, taquicardias, disfunciones sexuales...

Qué hacer. Antes que tomar fármacos, la prevención es clave. En el último estudio *CinfaSalud sobre Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés (2017)*, resumen la estrategia a seguir: afronta las situaciones difíciles, entrénate en la solución de problemas, organiza bien tu tiempo, aprende técnicas de autocontrol, fomenta las relaciones sociales y apóyate en ellas, cuida tu dieta, haz deporte de manera regular, no restes horas al sueño y recurre a ayuda profesional si es necesario.

Ansiedad

¿Qué es? El estrés puede desencadenar esta reacción emocional. El programa *1 de cada 4* para la lucha contra la estigmatización de las enfermedades mentales de la Junta de Andalucía la define así: "Es un sentimiento de aprehensión o de miedo, una preocupación incontrolable y excesiva sobre gran cantidad de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que suele prolongarse más de seis meses".

Causas. La fuente del desasosiego no siempre se sabe o se reconoce, por lo que aumenta la angustia. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o ansiosa.

Señales de alarma. El trastorno de ansiedad generalizada es el más frecuente en adultos, mientras que en niños es la ansiedad por separación y, en adolescentes, la social. Como recuerda el Instituto Nacional de Salud Mental estadounidense, quienes la sufren tienen problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de

nerviosismo y para concentrarse. Siempre están cansados, se muestran irritables y padecen insomnio. Tienen dolores de cabeza, musculares, del estómago o molestias inexplicables, dificultad para tragar, temblores, tics o sudores y se sienten mareados o creen que les falta el aire. Los niños y adolescentes se preocupan en exceso por su rendimiento en la escuela o en los deportes, y por catástrofes como terremotos o guerras. Los más pequeños creen que algo malo les va a ocurrir a sus



padres, mientras que a los jóvenes las redes sociales les generan más ansiedad.

Qué hacer. Háblalo con el médico o psicólogo. Hay que encontrar la causa y tratarla con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos. También revisa tu estilo de vida y apuesta por hábitos saludables, como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, limitar el consumo de café y alcohol, no fumar, practicar técnicas de relajación (incluso en los menores) y tomar descansos en el trabajo.

Depresión

¿Qué es? Está entre los trastornos del estado del ánimo que con mayor frecuencia desencadenan los episodios de estrés prolongados. Se caracteriza por una tristeza profunda y pérdida de interés general por las cosas al menos durante dos semanas. Según la OMS, afecta a la capacidad de llevar a cabo las actividades laborales y académicas y de afrontar la vida cotidiana. En su forma más grave, puede conducir al suicidio.

Causas. Incluso con una predisposición

genética, por lo general empieza por un evento estresante: la muerte de un amigo o familiar, una desilusión importante en el hogar, en el trabajo o en la escuela (en adolescentes, por romper con la pareja, y en niños por perder un curso o el divorcio de los padres), un dolor prolongado o una enfermedad grave, parto o, por ejemplo, aislamiento social y discapacidades, como los problemas de audición y sordera típicos en mayores.

Señales de alarma.

- Sentimientos persistentes de

tristeza, ansiedad, vacío, desesperanza y pesimismo.

- Pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar.
- Sentimiento de culpa e inutilidad, irritabilidad e inquietud.
- Trastornos del sueño o del apetito, cansancio y falta de concentración.
- Síntomas físicos: palpitaciones o presión en el pecho y molestias abdominales o problemas digestivos.
- En la infancia: el niño estará más irritable que triste o sin energía, pero con mala cara y ojeroso. Su apetito está alterado y disminuye su rendimiento escolar y su interés en sus juegos y amigos.
- En la adolescencia: coincide con cambios de carácter y conducta, mayor rebeldía, consumo de drogas, alcohol...

Qué hacer. Cuéntaselo a alguien de confianza. También si tienes pensamientos relacionados con la muerte. No te aisles, y tampoco recurras a las drogas o al alcohol. Habla con tu médico u otro profesional sanitario para conseguir un diagnóstico y que te cuenten los tratamientos posibles. Un grupo de apoyo, como la Confederación Salud Mental, puede ayudarte.