

Tendencias

El impacto de la recesión en la salud

Mentalidad de CRISIS

El estrés y la ansiedad por la situación económica empiezan a llegar a las consultas médicas

MARTA RICART
Barcelona

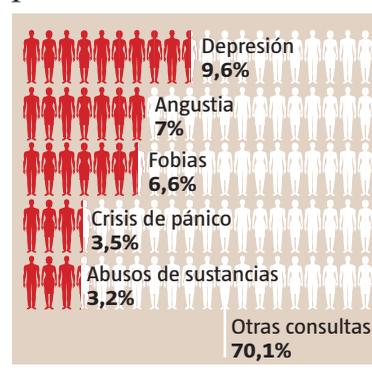
Ya nadie bromea con una respuesta a lo Supertramp, (“¿Crisis? ¿qué crisis?”) ante la situación económica. Y menos, un médico. A las consultas sanitarias empiezan a llegar los efectos de la recesión en forma de trastornos de la salud mental. Médicos y psicólogos temen un aluvión de pacientes.

Los médicos discrepan sobre si ya han aumentado significativamente o todavía no las consultas. La Sociedad Española de Medicina Familiar (Semfyc) asegura que lo han hecho: que se han multiplicado los pacientes con estrés por su situación laboral o su desempleo. También, los casos de depresión, lo que no debería extrañar ante la crisis del capitalismo, puesto que algunos la llaman la enfermedad del discurso capitalista. La Semfyc ha analizado que más pacientes acuden por patología ligada a un debilitamiento del sistema inmunológico (dolencias respiratorias, infecciones, cansancio, herpes...), lo que se achaca a un estrés sostenido.

En los centros de atención primaria (CAP) catalanes se apunta que aún no hay datos suficientes para hablar de un incremento sustancial de consultas por la crisis. Pero reconocen que ya ven casos relacionados, como personas

con depresión leve, ansiedad y trastornos adaptativos (quien se ha quedado en paro). A finales del 2008, aumentaron un 5% respecto a un año atrás las consultas por las mañanas. El Departament de Salut lo atribuyó a que, al estar más personas en paro, van al médico en horas que no solían. A principios del 2009 no tuvo conti-

El 30% de las consultas en los CAP son por salud mental



FUENTE: Departament de Salut LA VANGUARDIA

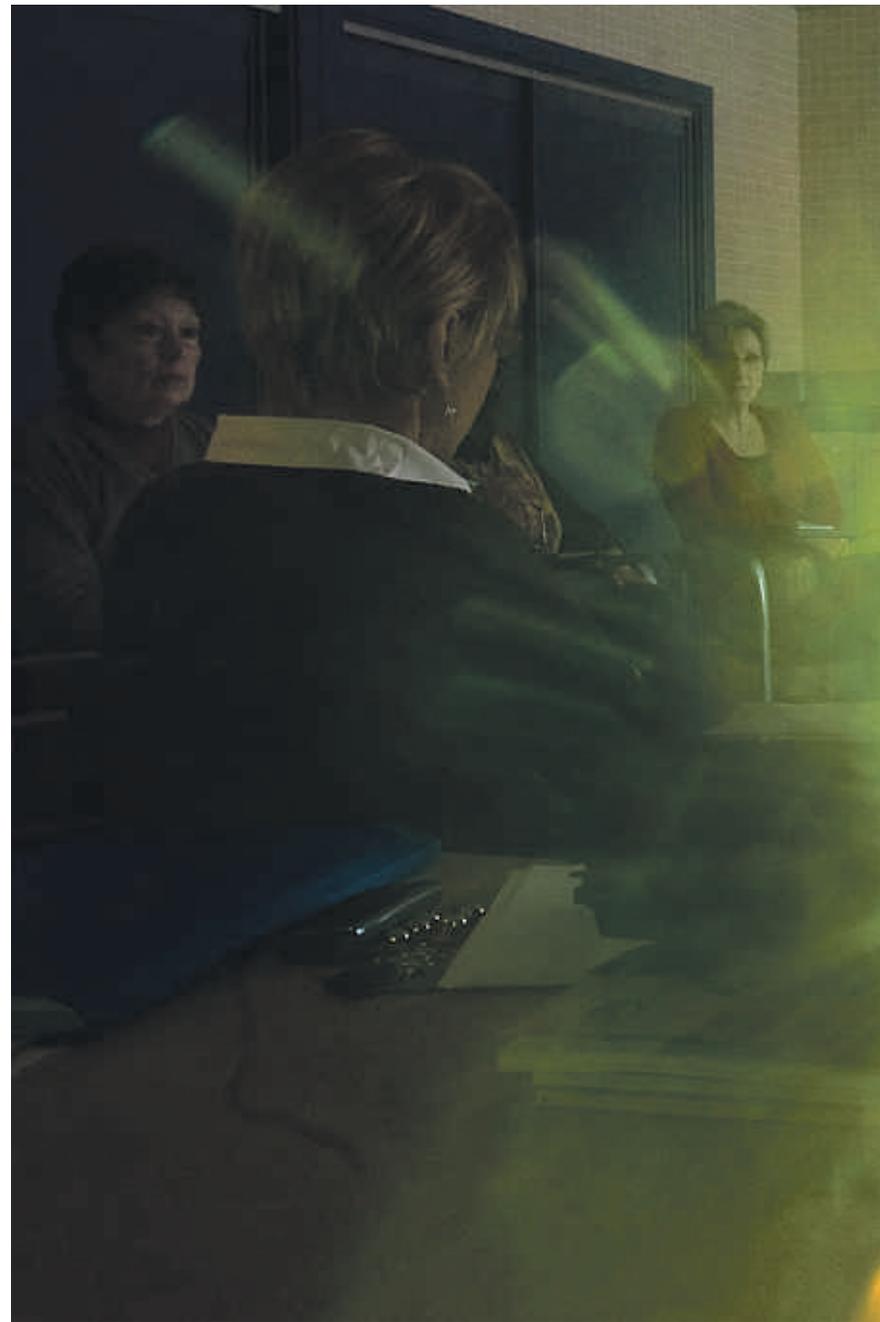
nuidad ese aumento. Siendo meses invernales es difícil comparar: la afluencia de visitas depende del pico de epidemia gripal (este invierno fue en diciembre).

Van llegando al CAP pacientes en paro, que cuando trabajaban minimizaban sus problemas, pero ahora muestran inquietud (rasgo usual en personas con ansie-

dad). Otros refieren insomnio, lumbalgias, jaquecas... que hacen pensar a los médicos que detrás está la angustia psicológica por su situación. En los últimos meses, los médicos de familia han notado además que menos pacientes piden bajas laborales o precisan que sean cortas. Otros inviernos, coincidiendo con los virus gripales, muchas personas pedían bajas, ahora refieren que no quieren faltar al trabajo pues temen perderlo, explica Carolina Roser, médico de familia en un CAP de Sant Adrià de Besòs (Barcelona) y del grupo de salud mental de la Societat Catalana de Medicina de Família (Camfic).

Pacientes habituales del CAP, como los enfermos crónicos de la tercera edad también se resienten de la preocupación por la situación económica de sus familiares y a muchos les aumenta la hipertensión, el nivel de glucosa (a los diabéticos) o muestran signos de ansiedad, añade Roser.

“La crisis afecta a las personas subrayando una sensación de fracaso, incapacidad o desesperanza que puedan tener. Afecta, sobre todo, a las personas que ya veían incierto su futuro y les crea más ansiedad”, explica Eduard Tàpias, del Cipais, un equipo de psicología y psiquiatría de Barcelona que trabaja en contacto con CAP, servicios sociales, ocupacionales y educativos. Una intervención precoz evita casos graves o que se cronifiquen.



MENOS BAJAS

En los últimos meses, menos pacientes piden bajas: temen perder el empleo

REFUERZO DE LA ATENCIÓN

Salut destina equipos de salud mental a los CAP, pero acelerará su despliegue

En hospitales como el de Sant Pau de Barcelona se apunta que la crisis aún no ha hecho aumentar la afluencia de pacientes. Aquí suelen tratar casos graves. Enrique Álvarez, jefe de Psiquiatría, señala que, dada la elevada incidencia de la depresión en la población, no debe extrañar que la inquietud por la situación económica o laboral sea desencadenante de depresión en personas que eran proclives. “O que acabe de descompensar una salud mental ya afectada por otras adversidades, desde la pérdida de un fa-

Mayo y Junio 2009

Superofertas

2x1

PLAYA BÁVARO
República Dominicana
9 días / 7 noches • **TODO INCLUIDO**
Hoteles ****/***** **694**
Consulta precio para las fechas de tus vacaciones

Todos los destinos, los mejores precios

Paga tus vacaciones en cómodos plazos **3, 6 y 10 meses sin intereses**

- 3 meses sin intereses. TIN 0% - TAE 0%.
- 6 meses sin intereses. Comisión de apertura 2% TIN 0% - TAE 7,19%.
- 10 meses sin intereses. Comisión de apertura 1,50%. Comisión de estudio 1,50%. TIN 0% - TAE 6,90%.

Sujeto a estudio, aprobación y formalización de Santander Consumer Finance, S.A. Intereses subvencionados por Viajes Marsans, S.A. Oferta válida hasta el 31/01/2010. Autorización RBE 745/09.

RIVIERA MAYA (Caribe Mexicano) 9 días / 7 noches • **TODO INCLUIDO**

Hoteles ****/***** desde **794**

Hotel Occidental Grand Xcaret ***** desde **865**

Hotel Valentin Imperial Maya ***** (Habitación Junior Suite de Luxe) desde **894**

PLAYA BÁVARO (Rep. Dominicana) 9 días / 7 noches • **TODO INCLUIDO**

Hotel NH Real Arena ***** desde **824**

CUBA

Combinado La Habana-Varadero 9 días / 7 noches
3 noches en La Habana en Alojamiento y Desayuno y 4 noches en Varadero en **TODO INCLUIDO**

Hotel Meliá Habana *****/Hotel Meliá Varadero ***** desde **1019**



viatges
marsans

marsans.com

902 30 60 90

Precios por persona en habitación doble válidos para salidas desde Madrid en determinadas fechas de Mayo o Junio. Incluye: avión ida y vuelta, estancia en los hoteles y régimen indicado, seguro, asistencia, tasas y carburante. No incluye: visado a Cuba 25€ por persona ni gastos de gestión 10€ por reserva. Precios sujetos a revisión conforme RDL 1/2007. Descuentos ya aplicados.

UN RIESGO PARA LA ALIMENTACIÓN

Alimentos caros o de baja calidad

La crisis puede empeorar la dieta de las personas en peor situación económica y llevar al **sobrepeso** o, a lo contrario, a **deficiencias nutricionales**. Esto sería por la **carestía** de algunos alimentos y **ofertas** de los menos saludables



Comer ansiosamente

El psicólogo Ricardo Ros ha advertido que la crisis puede dañar la salud por una mala alimentación por la ansiedad, pues algunas personas pueden **comer compulsivamente** y esto lleva a trastornos **digestivos, alimentarios** y al **sobrepeso** o la **obesidad**



Contra la depresión.
Los pacientes del grupo del CAP La Sagrera dicen que hablar ayuda

LAURA GUERRERO

miliar, un divorcio o una situación de maltrato”, añade Tàpias.

Dan fe de ello las enfermeras Núria Rosell y Carmen Donlo y los pacientes con depresión que participan en el grupo psicoeducativo del CAP La Sagrera de Barcelona: Se suman factores que llevan al decaimiento, dicen. “Estoy aquí porque perdí el trabajo hace un par de años”, cuenta un paciente. No acaba de recuperarse: su mujer, que sufre fibromialgia, acaba de ser despedida. Una mujer señala que tuvo que cerrar su peluquería hace unos meses. “Ahora limpio pisos. Trabajo sí, pero me gustaba más ser peluquera. No me siento bien con lo que hago”, explica. Otras dos mujeres coinciden en que un cúmulo de situaciones personales y familiares les ha llevado a la depresión y que el clima general de pesimismo no las anima.

“Los médicos no podemos arreglar el problema causante de la angustia, sólo ayudar a manejar las emociones o, si hay síntomas patológicos, tratarlos. A menudo, son casos en que sólo hablar ayuda –“la familia no te entiende”, “nadie comprende lo que siente un deprimido excepto si se sufre”, se repiten una y otra vez en el grupo psicoeducativo-. El problema es que nuestras consultas están masificadas”, señala Carolina Roser. Los grupos psicoeduca-

OTROS PAÍSES

Sufrimiento por el paro

= El impacto de los problemas económicos y laborales se nota en muchos países. Un 20% de los trabajadores dice que la crisis le causa problemas de salud, como ansiedad por el miedo a perder el trabajo o no hallarlo. Otro 33% indica que ha aumentado el estrés en su trabajo, en un sondeo en Estados Unidos hecho en febrero por la agencia de empleo Addeco. En Gran Bretaña, hace un mes, el Gobierno anunció un refuerzo de los equipos de salud mental en la atención primaria. Quiere evitar que quienes se quedan en el paro se hundan psicológicamente y se cronifiquen su situación, dando pie a una generación de parados.

tivos de los CAP (son como grupos de ayuda mutua que llevan enfermeras) se muestran eficaces. Ya funcionan 60 en Catalunya. Son parte del plan de atención de salud mental del Departamento de Salud. Éste decidió hace unos años reforzar esta atención implantando equipos con enfermeras específicamente formadas, psicólogos y psiquiatras que apoyen a los médicos de cabecera. Ya se han desplegado en un 42% de los CAP. Ante la crisis y el aumento de pacientes, Salut acelerará ese despliegue, explicó Cristina Molina, responsable del programa de salud mental.

Molina indica que el reto es atender en el CAP la creciente demanda por trastornos de salud mental, pues se ha visto que el 71% de esos pacientes no busca otra ayuda, pero sin medicalizar innecesariamente problemas *sociales* ni cronificar situaciones vitales de angustia o depresión que deberían tener una duración limitada (como los causados por el paro o la muerte de un familiar).

Semfyc alerta que el consumo de tranquilizantes y ansiolíticos es muy elevado en España y crece un 7% al año. Enrique Álvarez señala que no se deben tomar fármacos sin control y que deben recetarse analizando cada caso, pero dice que tampoco se deben demonizar pues pueden ayudar.●

PAUTAS CONTRA LAS EMOCIONES NEGATIVAS

NO DESANIMARSE

Psicólogos y psiquiatras señalan que un consejo básico para evitar el estrés y no deprimirse ante la situación de crisis es no dejarse llevar por una espiral de pensamientos negativos. Decirse “basta” (verbalizarlo) y pensar en otra cosa funciona. No dejarse llevar por la fatalidad, fomentada a veces por datos macroeconómicos

PACIENCIA

Ayuda pensar que la situación es transitoria, asegura la enfermera Núria Rosell

SABER ANALIZAR

Hay que analizar el impacto de la situación en uno y prevenirlo en lo posible. Y diferenciar factores que uno puede cambiar y los que no

SOPESAR

Es aconsejable posponer proyectos difíciles de sacar adelante en este momento

COMPARTIR

Ayuda compartir el desánimo o los temores con otros

SER SOCIABLE

Se aconseja avivar el vínculo y apoyo en redes de allegados y redes sociales, hacer un esfuerzo para no aislarse

HACER LISTAS

En el grupo psicoeducativo de La Sagrera comentan lo eficaz que resulta hacerse listas de las habilidades y competencias de uno: mejora la autoestima. O bien, escribir los pensamientos. También se pueden hacer listas de tareas pendientes, porque es muy satisfactorio ver que se hacen cosas y tachar asuntos. Esto vale para personas que sufren depresión o para quien se queda en el paro

RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación, empezando por los ejercicios de respiración simples (pararse un segundo y concentrarse en respirar hondo varias veces) ayudan a reducir la angustia. También, priorizar y estructurar el trabajo reducen el estrés y aplicar trucos: si agobia tener mucho trabajo pendiente, no dejar los montones de papeles a la vista; si agobia el aluvión de e-mails, quitar la campanilla de aviso de llegada y mirarlos sólo a una hora fija

ASUMIR UN REVÉS

Es más un consejo social que personal, pero los especialistas apuntan que se deben elevar los niveles de tolerancia a la frustración, así el individuo está más preparado para afrontar los reveses de la vida. Precisamente, a la sociedad capitalista se le cul-

pa de educar a niños que reaccionan mal a la frustración

MANTENERSE ACTIVO

Si se ha perdido el empleo es bueno mantenerse activo, no cejar (enviar currículos, por ejemplo) y buscar alguna actividad gratificante (un hobby, cursos gratuitos...)

APRENDER A VENDERSE

Inventar estrategias para ofrecer sus servicios y saber *vender* las habilidades de uno

OPORTUNIDAD DE CAMBIO

Toda crisis supone una oportunidad de crear algo nuevo o diferente, se dice en economía. Tiene su traducción en lo personal. Psicólogos y psiquiatras del centro Cipais explican que, en sus consultas que si el paciente está deprimido porque es infeliz con su vida o ha perdido el trabajo se le dice que piense si podría o le gustaría aprovechar la ocasión para reorientar su vida, hacer algo más acorde con sus deseos. La respuesta del paciente es que sí. Y suelen surgir ideas enseguida y alternativas viables (otra carrera profesional, trabajo por cuenta propia, cambio de lugar de residen-

A lo largo de su vida, sufrirá **depresión** el

15%
de la población

cia,...). Puede ser el momento para el cambio vital. Si uno se vuelca a las nuevas salidas personales y laborales, no cae en la depresión

AYUDA PROFESIONAL

Buscar ayuda profesional si uno ve que no puede manejar sus emociones y desazón o no encuentra apoyo

TERAPIAS A MEDIDA

Los profesionales aplican técnicas terapéuticas diversas, desde el psicoanálisis, para ir a la raíz de los problemas, a la de *mindfulness*, muy en boga (enseña a concentrarse en sensaciones internas positivas) u otras

CUIDARSE

Mente sana en cuerpo sano: Semfyc aconseja una dieta sana, dormir ocho horas, hacer ejercicio, salir al aire libre y evitar alcohol y tabaco

PARA LOS JEFES

Especialistas norteamericanos indican a las empresas que reducirán la ansiedad de sus empleados –que repercute en distracción y desmotivación– si la compañía informa, es sincera, y los jefes son visibles y se hacen apreciar