

POR UNA ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Las personas necesitamos terapias psicológicas

Si sufrimos un traumatismo grave en una pierna, de ninguna manera se aceptaría que nos pusieran una tiritita y nos mandaran a casa. Tampoco, si nos diagnostican un cáncer, aceptaríamos que simplemente nos trataran con paracetamol. Sin embargo, cuando los problemas de salud son de carácter psicológico, de salud mental, algo similar está ocurriendo en España.

Las principales guías de práctica clínica, basadas en el mejor conocimiento científico disponible, como las del Instituto Nacional para la Excelencia Clínica (NICE)ⁱ, recomiendan las intervenciones psicológicas más allá de la mera prescripción de fármacos, para el abordaje de una amplia gama de problemas de salud mental (trastorno depresivo leve y moderado, trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada, fobias específicas, trastornos de alimentación, conductas autolesivas, trastornos de personalidad, trastorno de estrés postraumático, problemas de conducta, etc.).

El uso de psicofármacos en salud mental debe restringirse a los casos estrictamente necesarios para evitar una medicalización de los problemas y alteraciones psicológicas reactivas a circunstancias traumatizantes. No es recomendable su uso indiscriminado y continuado durante largos periodos porque producen graves efectos secundarios, entre los que se pueden encontrar crear adicción, aumentar la depresión y las alteraciones del sueñoⁱⁱ.

Sin embargo, el sistema sanitario público en España apenas facilita tratamientos psicológicos, y los que presta son en condiciones inadecuadas, por las listas de espera de meses y escasa frecuencia de las sesiones. En España, la mayoría de los tratamientos de salud mental se realizan de forma privada y solo lo recibe quien puede pagarse las consultas privadas de Psicología. En la sanidad pública, en la mayoría de los casos, el tratamiento se limita a la prescripción de psicofármacos, en ocasiones de manera excesiva y perjudicial. Nuestro país ostenta el récord de ser uno de los países con mayor consumo de psicofármacos del mundo. Según informe de Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes de la ONUⁱⁱⁱ, España es el primer país del mundo en el índice de consumo por cada 1.000 habitantes de benzodiazepinas, medicamentos psicotrópicos utilizados fundamentalmente para tratamientos de casos de ansiedad, insomnio o trastornos emocionales.

Esta deficiente atención sanitaria, implica un malgasto de fondos públicos en tratamientos inadecuados, y tiene que acabar. Por esta razón, reclamamos a las Administraciones públicas competentes que:

- Se triplique el número de psicólogos clínicos en el Sistema Nacional de Salud, para alcanzar al menos la media europea.
- Se incrementen el número de plazas PIR (Psicólogo Interno Residente).
- Se reduzcan las listas de espera para recibir asistencia psicológica.
- Se reduzca la prescripción de psicofármacos a los casos que sean necesarios y se utilicen siempre como tratamiento secundario respecto al tratamiento psicológico.
- Se incorpore la figura del psicólogo clínico a los Centros de Salud de Atención Primaria.
- Se ponga en marcha un Plan Nacional de prevención del suicidio con los recursos necesarios.

Hacer realidad estas medidas en España requiere una inversión asumible teniendo en cuenta además los beneficiosos efectos económicos que produciría esta mejora del cuidado de la salud mental: disminución de otros gastos sanitarios (abuso de psicofármacos, hiperfrecuentación de consultas médicas, realización de pruebas diagnósticas no necesarias ante somatizaciones...), disminución de las bajas laborales, con sus costes asociados, y aumento de la productividad laboral, mejorando nuestra economía.

Finalmente, hay que destacar que más vale prevenir, que curar, también en salud mental. Por esta razón son necesarios los programas preventivos de promoción de la salud psicológica, a nivel comunitario funciones que tienen asignadas los psicólogos y psicólogas generales sanitarios. Un ámbito de especial importancia para actuar es el educativo, pues afecta a toda la infancia y la juventud del país, por lo que también apoyamos las medidas que se vienen reclamando para mejorar el bienestar de la comunidad educativa^{iv}, entre las que están desarrollar dichos programas con personal experto en Psicología Educativa.

ⁱ National Institute for Health and Care Excellence -NICE- (2011): Common mental health problems: identification and pathways to care <https://www.nice.org.uk/guidance/CG123>

ⁱⁱ Yu-Ting Chen et al. (2020): Perceptions, clinical characteristics, and other factors associated with prolonged and high daily dose of benzodiazepine use among patients with anxiety or depressive disorders. Journal of Affective Disorders. Volume 271, 15 June 2020, Pages 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.077>

ⁱⁱⁱ Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes - ONU: Informe 2020 https://www.incb.org/documents/Publications/AnnualReports/AR2020/Annual_Report/E_INCB_2020_1_spa.pdf

^{iv} Manifiesto “Medidas para mejorar el Bienestar de la Comunidad Educativa” <https://bienestareducativo.org/>