

# Recull de premsa

Del 08 al 21/04/2019 SALUT I FORÇA

## COPIB y Sonrisa Médica renuevan su colaboración para implementar el Plan de Atención Psicológica al equipo de profesionales de la Asociación

REDACCION

El COPIB y La Sonrisa Médica (SM) han renovado su colaboración para implementar el Programa de Atención Psicológica al equipo de payasos profesionales que desarrollan su trabajo en la organización. Ambas entidades coinciden en la importancia de mantener el servicio que cofinancian, avalado por los buenos resultados obtenidos y los beneficios que comporta para el equipo de payasos, para la entidad sin ánimo de lucro y para la prestación del servicio que ofrece la asociación a las personas hospitalizadas de las Islas contar con un profesional en psicología con regularidad. El acuerdo se formalizó el pasado viernes 15 de marzo, durante el encuentro que mantuvieron en la sede del Colegio, en Palma, el decano Javier Torres, el presidente de Sonrisa Médica, Josep Lluís Vidal y la gerente de la asociación, Marta Barrios.

En concreto, la Junta de Gobierno del COPIB destaca los resultados del plan, que permite trabajar a nivel terapéutico con los profesionales de SM, así como dotarles de herramientas y recursos que facilitan su trabajo diario. Al respecto, Javier Torres, decano de la institución colegial, destaca que apoyar la formación permanente y favorecer el cuidado de estos profesionales es "nuestra forma de colaborar al mantenimiento del servicio que presta SM desde hace décadas y cuyo valor terapéutico está fuera de dudas. No sólo contribuye a hacer más llevadero el día a día en el hospital a los menores y en general a todas las personas que se encuentran hospitalizadas creando espacios de evasión de ese entorno sanitario, sino que numero-



El decano Javier Torres, el presidente de Sonrisa Médica, Josep Lluís Vidal y la gerente de la asociación, Marta Barrios.

sos estudios avalan los efectos psicológicos beneficiosos de terapias que utilizan la risa y la música como instrumentos para mantener y mejorar la salud", asegura Torres.

### Trabajo

Por su parte, la junta directiva de SM valora el trabajo de la psicóloga Sonia Justo, encargada de desarrollar el servicio, que ha ayudado al equipo a movilizar las emociones y poder exponer sus inquietudes y ser conscientes de la necesidad de autocuidado. "Las sesiones psicoterapia individualizada están

ayudando a que las incidencias y en consecuencia, las posibles soluciones, se empiecen a trabajar con naturalidad", destacan desde la entidad. La implantación de la atención en psicología y psicoterapia ha servido también para que el equipo sea consciente de la necesidad de cuidar de sí mismo frente a los episodios que se viven en los centros hospitalarios y al mismo tiempo, para que el grupo empiece a expresarse y a canalizar sus necesidades e inquietudes de forma positiva de cara a ser tratadas correctamente.

Cabe recordar que en octubre de 2016 entró en vigor el

convenio por el cual el COPIB y la asociación sin ánimo de lucro iniciaban una colaboración con el objetivo de mejorar la formación permanente de los 'payasos profesionales' de la entidad y dotar a los colaboradores de más estrategias y recursos que facilitaran el trabajo diario que desarrollan con personas hospitalizadas de las Islas. El acuerdo respondía también al compromiso del COPIB "de apoyar y dar visibilidad al trabajo, dedicación e implicación de los payasos de Sonrisa Médica en la humanización del entorno sanitario de la comunidad autónoma".

En marzo de 2017, la psicó-

loga Sonia Justo se incorporó al servicio con los objetivos de adquirir los conocimientos básicos sobre las variables psicológicas derivadas del impacto hospitalario en la infancia en sus distintas áreas; de prevenir el desgaste personal y profesional en los payasos de hospital; y de proporcionar pautas para el cuidado del equipo de payasos de hospital. Entre las acciones que lleva a cabo, Justo realiza sesiones de formación psicológica con el equipo, reuniones internas de diseño, valoración y gestión, sesiones individuales de psicoterapia y acciones grupales.



Col·legi Oficial de Psicologia  
de les Illes Balears

La col·legiació  
obligatòria per  
a l'exercici de  
la professió



# El COPIB reclama no demorar más la incorporación del profesional de la Psicología Clínica en la Atención Primaria

La institución colegial apela al compromiso asumido por todas las formaciones parlamentarias en 2016 para implantar el servicio psicológico en los centros de salud de una vez por todas

## REDACCIÓN

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) reclama que no se demore más la incorporación del profesional de la Psicología Clínica en la Atención Primaria (AP) de la Comunidad Autónoma y apela al compromiso asumido por todas las formaciones parlamentarias en 2016, mediante la aprobación unánime de una PNL, para que los centros de salud dispongan de un servicio psicológico en el menor tiempo posible.

Coincidiendo con la conmemoración este jueves 11 de abril del Día de la Atención Primaria, la institución colegial asegura que la medida es una inversión clave para la salud y el bienestar general de la ciudadanía de las Illes, que comportaría asimismo beneficios para el sistema de salud, aliviando la carga asistencial de los médicos de familia, reduciendo los gastos derivados de prescripción de psicofármacos y disminuyendo los efectos secundarios derivados de su consumo.

El COPIB destaca que el 49,2% de las consultas que se realizan en los centros de salud cumplen criterios diagnósticos de problemas relacionados con la salud mental (trastorno de ansiedad, depresión o somatización) que afectan en su gran mayoría a personas en edad laboral. Este incremento paulatino de casos de trastornos de salud mental ha contribuido a una saturación de los centros de atención primaria y a una elevada prescripción de psicofármacos en



Mariona Fuster, vocal del COPIB.

el 39% de los casos, que los mismos facultativos han reconocido que podrían ser prescindibles con la intervención de un profesional de la psicología.

## Eficacia

El COPIB defiende la eficacia demostrada de la intervención psicológica como el tratamiento de primera elección en

el abordaje de este tipo de trastornos mentales comunes, frente a los psicofármacos. Mariona Fuster, vocal de Psicología Clínica del Colegio, explica que "el trabajo de la Psicología en este tipo de trastornos es sumamente importante porque ofrece a las personas herramientas para que tengan un papel activo en lo que les sucede en el día a día. Les empodera para que sean ellas las que pongan en marcha nuevos

estilos de afrontamiento, mientras que con el fármaco el control de sus vidas pasa a depender de algo externo y ajeno a ellos", asegura. Fuster recuerda que en otras comunidades el servicio psicológico lleva tiempo implantado con notable éxito, con datos que avalan la importancia de favorecer el acceso de la ciudadanía a los servicios psicológicos desde el primer momento.

La incorporación del servi-

cio psicológico a la AP, prevista en el Plan Autonómico de Salud Mental, es solo una de las medidas que el COPIB considera que debe incluir el citado plan, pero no la única. Las Illes Balears están todavía lejos de poder ofrecer una atención

psicológica adecuada, como la que ya se está ofreciendo en la mayoría de países de la comunidad europea donde la ratio de profesionales de la psicología clínica en el ámbito de la sanidad pública es

mucho mayor. Este hecho favorece la persistencia de la estigmatización social y mediática que sufren muchas personas con trastornos mentales.

El Plan de Salud Mental es una oportunidad única para que Baleares no sólo mejore la situación actual, sino para que lidere las políticas sanitarias en el abordaje de los problemas de salud mental ofreciendo a la ciudadanía un servicio psicológico y profesional desde que accede al sistema sanitario y favoreciendo la reactivación y la puesta en marcha de unidades o programas específicos de tratamiento, como la unidad de trastornos de la conducta alimentaria, unidades especializadas en el tratamiento de trastornos de personalidad, unidades de tratamiento de la patología dual (personas que tienen un problema adictivo más un trastorno mental comórbido asociado) y unidades de atención temprana en la psicosis, entre otras.

## El Copib pide incorporar un psicólogo clínico en la Atención Primaria de Baleares



Por Redacción

**El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (Copib) ha reclamado este viernes la incorporación de un profesional de la Psicología Clínica en la Atención Primaria de Baleares.**

En un comunicado, el Copib ha recordado que todos los grupos parlamentarios se comprometieron en el año 2016 a incorporar un psicólogo clínico a través de una PNL para que los centros de salud dispusieran de un servicio psicológico en el menor tiempo posible.

Según los psicólogos, este hecho supondría una inversión clave para la salud y el bienestar general de los ciudadanos de Baleares, que "comportaría beneficios para el sistema de salud, aliviando la carga asistencial de los médicos de familia, reduciendo los gastos derivados de prescripción de psicofármacos y disminuyendo los efectos secundarios derivados de su consumo".

En este sentido, el Copib indica que el 49,2 por ciento de las consultas que se realizan en los centros de salud cumplen criterios diagnósticos de problemas relacionados con la salud mental -trastorno de ansiedad, depresión o somatización- que afectan en su gran mayoría a personas en edad laboral.

Según dicen, este incremento paulatino de casos de trastornos de salud mental ha contribuido a una saturación de los centros de atención primaria y a una elevada prescripción de psicofármacos en el 39 por ciento de los casos, "que los mismos facultativos han reconocido que podrían ser prescindibles con la intervención de un profesional de la psicología".

Por todo ello, el Colegio defiende la intervención psicológica como el tratamiento de primera elección en el abordaje de este tipo de trastornos mentales comunes, frente a los psicofármacos.

# Reclaman incluir un psicólogo clínico en la Atención Primaria de Balears

Ep Palma | 13.04.2019 | 00:30

El Colegio Oficial de Psicología de Balears (Copib) reclamó ayer la incorporación de un profesional de la Psicología Clínica en la Atención Primaria de Balears.

Según los psicólogos, este hecho supondría una inversión clave para la salud y el bienestar general de los ciudadanos de Balears, que "comportaría beneficios para el sistema de salud, aliviando la carga asistencial de los médicos de familia, reduciendo los gastos derivados de prescripción de psicofármacos y disminuyendo los efectos secundarios derivados de su consumo". En este sentido, el Copib indica que el 49,2% de las consultas que se realizan en los centros de salud cumplen criterios diagnósticos de problemas relacionados con la salud mental.

Del 21/04 al 05/05/2019 SALUT I FORÇA



**Audiencia.** La consellera de Salut, Patricia Gómez, se reunió el pasado 17 de abril con Javier Torres, decano del Colegio Oficial de Psicología de las Illes Balears, y con Magda Yebra, representante en Balears de la Asociación PESTOS (Psicólogos Especialistas del Sistema Nacional de Salud sin Titulación Oficial). Al encuentro también asistieron Guadalupe Pulido, secretaria general de la Conselleria de Salut; Biel Lladó, director de Recursos Humanos y Relaciones Laborales del Servicio de Salud de las Illes Balears, y Mariona Fuster, miembro de la junta directiva del COPIB. El motivo de la reunión ha sido trasladar, por parte de los psicólogos, las necesidades de los profesionales que no accedieron a la especialidad de psicología clínica creada en el año 1998. En las Illes Balears hay 12 profesionales en esta situación. La oferta pública de empleo del Servicio de Salud ha convocado 53 plazas, 41 de turno libre y 12 de promoción interna.



Publicado 17/04/2019 14:43:33 CET

CAIB

## **Gómez se reúne con el decano del Copib para tratar la situación laboral de los psicólogos especialistas**

PALMA DE MALLORCA, 17 Abr. (EUROPA PRESS) -

La consellera de Salud, Patricia Gómez, se ha reunido este miércoles con el decano del Colegio Oficial de Psicología de las Islas (Copib), Javier Torres, y la representante en Baleares de la Asociación de Psicólogos Especialistas del Sistema Nacional de Salud sin Titulación Oficial (Pestos), Magda Yebra, para tratar la situación laboral de los psicólogos especialistas.

Según ha informado la Conselleria en un comunicado, el motivo del encuentro ha sido trasladar, por parte de los psicólogos, las necesidades de los profesionales que no accedieron a la especialidad de psicología clínica creada en el año 1998. En Baleares hay 12 profesionales en esta situación.

Asimismo, se ha recordado que la oferta pública de empleo del Servicio de Salud ha convocado 53 plazas, 41 de turno libre y 12 de promoción interna, una cuestión que ha sido valorada "muy positivamente" por el Copib.

Al encuentro también han asistido la secretaria de la Conselleria, Guadalupe Pulido; el director de Recursos Humanos y Relaciones Laborales del Servicio de Salud, Biel Lladó, y una miembro de la junta directiva del Copib, Mariona Fuster.



Nicole Haber posa para este diario en las instalaciones del Ib-Salut en Palma.

Jaume Bauzá  
PALMA



FOTOS DE B. RAMON

## NICOLE HABER

RESPONSABLE DEL OBSERVATORIO DEL SUICIDIO DE LES ILLES BALEARS

Esta psicóloga clínica considera necesario levantar el manto de silencio que pesa sobre el suicidio, una problemática que presenta cifras rotundas. La tasa de suicidios en Balears está por encima de la media estatal y el fenómeno se agrava entre los jóvenes. Unas jornadas sobre conducta suicida en la infancia y la adolescencia celebradas hace diez días en Palma se saldaron con éxito de público, pero dejaron datos muy preocupantes

■ Nicole Haber coordina desde hace un año el Observatorio del Suicidio de les Illes Balears, una iniciativa pionera nacida para frenar una problemática creciente en el archipiélago, particularmente entre los más jóvenes. Espera que el Observatorio continúe con su trabajo la próxima legislatura independientemente de quién ocupe la conselleria de Salud. "No está en nuestras manos, pero en principio hay un consenso de todos los partidos por apostar por un tema muy grave".

❶ ¿Por qué era necesario un Observatorio del Suicidio?

❷ Para darle visibilidad y elaborar un plan de prevención a través de acciones concretas. Normalmente un Observatorio es para investigar, pero eso es lo que menos hago; lo más importante es hacer cosas para prevenir el suicidio. Y en eso estoy desde el minuto uno, cuando empecé a ponerme en contacto con otros profesionales. Ya existían dos equipos de prevención del suicidio en Inca y en Son Llàtzer, así que mi idea fue reproducir esos equipos en todos los hospitales.

❸ Tenía entendido que dar visibilidad al suicidio era contraproducente por el posible efecto contagio.

❹ El efecto contagio existe y está más que demostrado. Pero eso

solo se produce si se da visibilidad al suicidio desde el estigma o el sensacionalismo. Es una conducta que siempre ha sido tabú, y los supervivientes del suicidio, que son los familiares y personas que han rodeado a la persona que lo ha intentado y lo ha conseguido,

lo viven como una vergüenza social y lo esconden. De hecho, es muy difícil contabilizar cuántos fallecimientos tenemos porque se han intentado disimular como otra forma de muerte.

❺ ¿Cómo deberían informar los medios?

❶ Por ejemplo, cuando le afecta a una persona famosa puedes hablar simplemente de su carrera artística. Decir que se ha quitado la vida y aprovechar para hablar de prevención para que la gente sepa que se puede pedir ayuda. En violencia de género suele apa-

recer el teléfono 016, pues en las informaciones de suicidios se podría incluir el 112 o el teléfono de la esperanza.

❷ ¿Cuál es la tasa de suicidios en Balears?

❸ En 2017 estaba en 8,90 personas por cada cien mil habitantes.

# “Quien se suicida no quiere morir, quiere dejar de sufrir”

► “Una de las herramientas de prevención más importantes es hablar y escuchar” ► “En Balears se producen veinte tentativas al día” ► “La herida que deja en familiares y amigos no se cura nunca”

Es un punto superior a la media estatal. Eso tampoco quiere decir que seamos la Comunidad con la tasa más alta.

#### ❏ ¿Y de tentativas?

❶ Desde 2017 hemos registrado 42 tentativas graves en jóvenes. Pero solo recibimos las que han necesitado hospitalización. Las que entran en Urgencias y salen, no las podemos registrar. Estamos trabajando con los servicios de informática del IB-Salut para que podamos tener un registro más ágil y fiable. Si hablamos de toda la población, en Balears se producen veinte tentativas de suicidio al día. Multiplíquese por 365 y le saldrá la cifra anual.

#### ❏ Son cifras abrumadoras. ¿No merecen campañas de prevención como las de tráfico?

❶ Eso es lo que estamos pidiendo, por eso hay que visibilizarlo. En Valencia han hecho una campaña muy bonita que se titula 'parlem'. Y no hablemos solo del suicidio, hablemos también tú y yo. Está en los bancos de los parques, en las paradas de autobuses, en las bolsas de pipas... Incitan a las personas a hablar las unas con las otras. Acertan porque una de las herramientas de prevención más importantes es hablar. Y preguntar. Porque lo esconden; quizás lo manifiestan a su entorno de manera más soterrada, pero si observas te darás cuenta. Estamos formando a los profesionales de atención primaria para que se sientan cómodos preguntando a sus pacientes. Porque la pregunta es muy incómoda: '¿Has pensado alguna vez en matarte?' Hay que saber hacerla.

#### ❏ Hay multitud de razones que pueden llevar a una persona a intentar quitarse la vida.

❶ Sí, son muchos factores. Puedes estar pasando por una depresión y en ese momento tu mente está cerrada, es un callejón sin salida. No ves más soluciones que esa. Y la realidad es que esa es la única solución que no tiene vuelta atrás, así que nunca puede ser la solución.

#### ❏ ¿Hombres y mujeres se comportan de manera diferente ante el suicidio?

❶ La mujer tiene más facilidad para expresar emociones que el hombre. El hombre, cuando pasa al acto, por lo general, es más contundente y lo ha escondido mucho más. Para la mujer es más un

acto de desesperación, de angustia. Lo ha dicho muchas veces y a lo mejor ya nadie la escucha.

#### ❏ Supone un trauma enorme para familiares y amigos. ¿Cómo se gestiona algo así?

❶ Una herida así no se cura nunca, te la llevas toda la vida. Perder a un ser querido siempre produce una herida muy grande, pero en este caso familiares y amigos son víctimas triples: han perdido a un ser querido, de manera trágica y además conlleva un estigma. En Balears hace poco nació la Asociación de Amigos y Familiares de Supervivientes por Suicidio de Balears, AFASIB. Tienen grupos de apoyo mensuales en los que las preguntas que más salen son '¿y si hubiese hecho?', '¿por qué no me di cuenta?', '¿por qué no ha hecho esto?'. Hay una mezcla de rabia y tristeza. La asociación tiene mucha importancia porque aunque desde Salud podemos tratar a los familiares, ellos dicen que nadie les entiende mejor que alguien que ya ha pasado por eso.

#### ❏ Y además tienen que soportar el estigma social.

❶ De hecho, haber tenido una pérdida por suicidio es un factor de riesgo número uno, ellos mismos se convierten en posibles suicidas. Hemos visto personas que al vivir en pueblos o ciudades pequeñas se han encerrado en sus casas. No solo por la tristeza de haber perdido a un ser querido, sino por el miedo a encontrarse con la gente. Y la gente tampoco sabe qué preguntar, el suicidio crea incomodidad. Si muere alguien por una enfermedad, todo el mundo te acoge, llora contigo y te dedica palabras de consuelo. Pero con el suicidio se crea una gran incomodidad.

#### ❏ También hay quien decide acabar con su vida después de una reflexión personal, no necesariamente a consecuencia de una depresión o un trauma.

❶ Estimamos que hay un pequeño porcentaje de personas que seguramente han meditado su decisión desde la conciencia y no desde la enfermedad. Un acto bien pensado y razonado, pero incluso en esos casos a los profesionales siempre nos queda la duda de si se tratará de una depresión encubierta. La depresión no es llorar; precisamente su síntoma más fuerte es el despegue de la vida. Te alejas, lo que te gustaba



Haber destaca el "triple" castigo que sufren los amigos y familiares.

deja de gustarte y te vas sintiendo como una carga para los demás. El pensar que la vida no tiene sentido, ese completo desinterés por todo, ¿cómo lo interpretamos? Nosotros siempre intentamos hacer algo por esa persona con terapia y medicación, pero al final cada uno es dueño de su vida.

#### ❏ En las Jornadas se destacó que hay jóvenes con más propensión a tener conductas suicidas por su nula tolerancia al malestar emocional. ¿Cómo se llega a esa situación?

❶ La tolerancia al malestar se aprende. Aprendes a soportar el dolor, a frustrarte, a tener que esperar por algo que deseas fuertemente... Pero hay pacientes con trastornos emocionales importantes que no saben decirte si lo que están sintiendo es rabia o tristeza; solo saben decirte que están

mal, o fatal. Nunca han aprendido a reconocer sus emociones. Ese es un aprendizaje que se tiene que dar desde la escuela y la familia. Si has tenido un entorno que te lo ha enseñado, estarás preparado para enfrentarte a todas las putadas que nos trae la vida. De lo contrario, no lo estarás. Hay colegios en los que ya se está enseñando y es una maravilla. En las escuelas no solo se tiene que impartir educación física, también emocional.

#### ❏ Es decir, prevenir actitudes suicidas desde la infancia.

❶ Tenemos que aprender a entender el dolor de ese niño que te hace un drama porque se ha peleado con su mejor amigo. Lo que no podemos hacer es decirle que no pasa nada y darle una chuchería para que se olvide. Si esa es la tónica general, ese niño aprenderá a no reconocer lo que le pasa, a

« La Asociación de Supervivientes es muy importante porque nadie les entiende mejor que quien lo ha sufrido»

« No quiero decir que se haya convertido en una moda, pero las autolesiones se están extendiendo»

obviar sus emociones, a no validar sus dramas. Si está triste le dejas llorar, le acompañas y le escuchas. Y cuando está más tranquilo le ayudas a ver la situación desde otra perspectiva. Pero jamás le digas que eso es una tontería. Nos los tenemos que tomar en serio porque ellos están viviendo una verdad.

#### ❏ Eso lleva a una estadística que dieron durante las Jornadas: los casos de autolesiones entre los menores de Balears se han multiplicado por catorce.

❶ No quiero decir que las autolesiones se hayan convertido en una moda, pero los jóvenes se imitan y es una práctica que se está extendiendo bastante. ¿Qué te dice un joven cuando hace eso? Que lo hace por probar. Pero si continúa haciéndolo una y otra vez, te dice que prefiere ese dolor físico al dolor emocional.

#### ❏ Ahora vuelve a hablarse de eutanasia. ¿El Gobierno que salga de las urnas el 28A debería legalizarla?

❶ Personalmente creo que todos tenemos derecho a elegir qué hacer con nuestras vidas. Ahora tenemos el testamento vital, una herramienta para que podamos elegir ahora por si en el futuro no podemos hacerlo.

#### ❏ ¿Con una ley de eutanasia habría menos suicidios?

❶ Seguramente. La gente que se suicida no quiere morir, quiere dejar de sufrir; eso no hay que olvidarlo nunca. Y el que pide eutanasia está pidiendo lo mismo: dejar de sufrir.

## Cuando el estrés se convierte en ansiedad

Ante una situación de estrés nuestro organismo se activa poniéndose en estado de alerta. Si este estrés se mantiene, puede desencadenar diversas patologías como los trastornos de ansiedad. Por suerte hoy contamos con tratamientos eficaces para gestionar estos problemas.

### REDACCIÓN

En España 9 de cada 10 personas han tenido estrés en el último año y 4 de cada 10 lo han hecho de forma frecuente y continuada, según datos de la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés). Vivimos en una sociedad acelerada, cambiante, competitiva y demandante. La crisis económica, las redes sociales y el individualismo son algunos de los factores que favorecen situaciones de incertidumbre y frustración. Vemos a muchas personas estresadas por las demandas de su entorno laboral, académico, familiar o sentimental. Una de las consecuencias en los que puede desembocar este estado son claramente los problemas de ansiedad.

La ansiedad es una reacción natural y universal que se activa para poder afrontar situaciones amenazantes, es decir, situaciones en las que se puede ganar o perder algo importante. Todas las personas hemos tenido ansiedad o preocupación puntualmente, y se considera algo sano y funcional porque nos prepara para la lucha, la huida, la evitación, la búsqueda de seguridad y de recursos para afrontar mejor una situación. Cuando esta respuesta se activa de manera incontrolable, demasiado intensa o duradera, empieza a ser disfuncional, y es cuando podemos hablar de un trastorno de ansiedad.

Hay un nivel de ansiedad necesario y óptimo para el rendimiento. Si no tuviéramos cierta ansiedad ante una situación peligrosa o demandante podríamos quedarnos dormidos en un examen o nos podría atropellar un coche que se ha saltado un semáforo. Por debajo o por encima de ese nivel óptimo la ansiedad nos impide rendir adecuadamente, generando síntomas muy molestos.

### Causas

Las causas de la ansiedad son múltiples e interactúan. Se habla de unos factores predisponentes (personalidad, genética, estilo de apego), unos factores desencadenantes (situaciones estresantes, consumo de sustancias) y unos factores de mantenimiento (factores que retroalimentan la ansiedad como la aparición de sintomatología depresiva, el aislamiento, estilos de afrontamiento como evitación y escape, o el propio deterioro producto de los síntomas).

Los síntomas pueden ser muy diversos. Podemos hablar de síntomas físicos como



Mariona Fuster, psicóloga de Aura Psicología.

► En España 9 de cada 10 personas han tenido estrés en el último año”

taquicardia, opresión en el pecho, sensación de ahogo, mareos, temblores, sudoración, molestias digestivas, problemas de sueño, alimentación y sexualidad.

Cognitivos, como dificultades de atención, memoria, confusión, rumiaciones, preocupación excesiva... y conductuales, como hipervigilancia, bloqueos, impulsividad, evitación, etc.

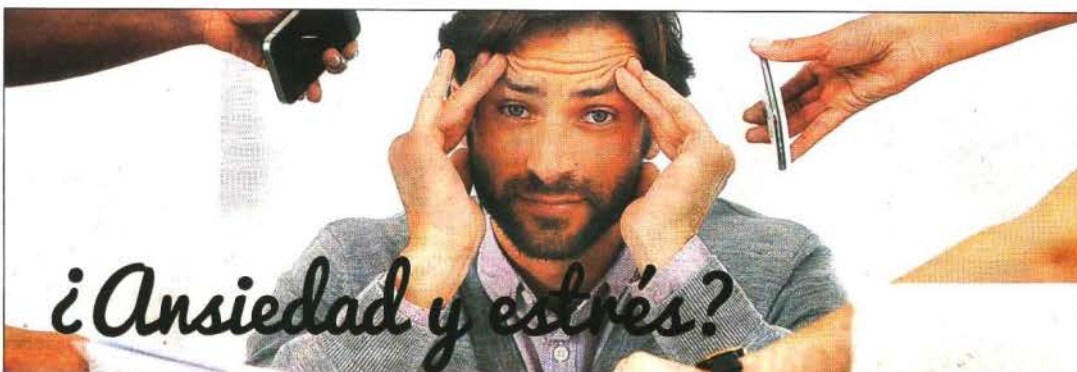
Cada vez se habla más de un enfoque transdiagnóstico de

los trastornos de ansiedad. Esto tiene implicaciones en la intervención pudiendo diseñar tratamientos más centrados en los factores comunes a todos los trastornos de ansiedad (trastorno de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, fobias...) y no tanto en lo que les diferencia.

En Aura Psicología abordan los trastornos de ansiedad desde una perspectiva multidisciplinar. El tratamiento psicológico se basa tanto en técnicas de estabilización (mindfulness, relajación, coherencia cardíaca, etc.), como terapias validadas empíricamente como el EMDR (Eyes Move-

ment Desensitization and Reprocessing), terapias cognitivas o terapias de exposición. (Más información sobre estas técnicas en [www.aurapsicologia.com](http://www.aurapsicologia.com)).

Si el nivel de ansiedad es elevado valoramos la necesidad de ayuda farmacológica y entre psiquiatra y paciente acuerdan el tratamiento idóneo. Existen varias alternativas en función de los síntomas por eso la elección es siempre individualizada. Puede ser un gran apoyo tanto para restablecer el equilibrio en las actividades de la persona como para que la terapia psicológica tenga más eficacia.





# Expertos denuncian la “industria depredadora” que alienta los atracones de alcohol en Magaluf

► Los psicólogos avisan de que ofertas como las 20 horas de ingesta ilimitada “son una tarifa plana” para excesos etílicos ► Calvià pide cambiar la ley de Salud Pública **P 18 y 19**

**L. MOURE CALVIÀ**

■ **Magaluf** apenas se acaba de despertar este año. Y los excesos siguen allí. Cuando la temporada empieza a dibujarse y aún no ha cobrado forma, han saltado ya al ruedo mediático esta semana dos sanciones del Ayuntamiento: una, a ocho bares vinculados a una página web que promocionaba una oferta etílica de 20 horas y otra, a una empresa que forzó la puerta de acceso al embarcadero de Magaluf para poder embarcar a casi 200 turistas en una *party boat*, lo que está prohibido en este punto costero.

Las primeras sanciones de la temporada dan la sensación de que la administración quiere cortar en seco al rival incívico desde el pitido inicial del partido. “En previsión de según qué comportamientos, hemos empezado a trabajar, a adelantarnos a los acontecimientos desde el inicio”, argumenta el **teniente de alcalde de Seguridad de Calvià, Andreu Serra** (PSOE), quien señala a un determinado grupo de empresarios de la zona como responsables de no querer pasar la página del ‘viejo Magaluf’.

“Mientras sigan los mismos haciendo lo mismo, seguiremos teniendo lo mismo”, se lamenta Serra. Y, cuando habla de “lo mismo”, habla de lo que todo el mundo sabe, del turismo de borrachera que se resiste a dar paso al futuro y que no quiere saber nada de reconversiones.

Un turismo de borrachera que se evidenciaba esta semana en especial con la oferta que se podía encontrar en la web de **Magaluf Events**, con un anuncio de una concursante británica en programas de telerrealidad, **Charlotte Crosby**. Por poco más de cien euros, se le ofrecían al turista pases para varias fiestas con alcohol ilimitado durante su estancia.

El anuncio –que aún se puede ver en **Youtube**, no así en la web de **Magaluf Events**, que no se puede consultar por “labores de mantenimiento– muestra jóvenes sonrientes en bañador en un barco en medio del mar, copas glamurosas de champán y *parties*

**Inicio de temporada.** Los primeros excesos de la temporada en Magaluf, con una promoción de 20 horas de alcohol ilimitado como exponente, han puesto en guardia a Calvià, mientras surgen voces contra una “industria del ocio depredadora”.

## Los expertos advierten de la banalización del alcohol en Magaluf

► Los psicólogos avisan: “A los jóvenes se les da el mensaje de ‘Colócate’” ► Calvià reclama cambiar la Ley de Salud Pública

(fiestas, en inglés) en todos los formatos que uno se puede imaginar: fiestas en la piscina, fiestas de la ‘luna llena’, fiestas de blanco, fiestas en *nightclubs*...

### “Tarifa plana de alcohol”

“Lo que están ofertando estos empresarios es como una tarifa plana de consumo de alcohol. Algo totalmente diferente a lo que es el uso socialmente aceptado. El uso que se está proponiendo aquí es ‘Colócate’, sin más”, afirma **José María Piñero**, vocal del **Colegio Oficial de Psicología de Balears (COPIB)**, especializado en adicciones.

La banalización del consumo etílico y su vinculación automática con un mundo de diversión encubre la realidad de lo que es el alcohol, advierte Piñero. “No hay que olvidar que el alcohol es una droga. Por mucho que sea legal, no deja de ser eso, una droga.

Afecta al sistema nervioso central. No es lo mismo tomarse una cerveza que pegarse un atracón de alcohol. Nuestra capacidad de autocontrol baja entonces a cero”, argumenta el psicólogo, quien avisa de que estas ingestas masivas de alcohol en un corto periodo de tiempo son características de los países anglosajones.

Para **Montse Juan**, de **Irefrea**, una red europea dedicada a investigar y prevenir los riesgos que afectan a la juventud, una de las claves reside en una “industria depredadora” que intenta sacar todo el provecho del verano con este tipo de ofertas. “Hay que recalcar que en **Mallorca** hay una gran parte de la industria concienciada con, por decirlo de alguna manera, una venta ética del alcohol. Pero tenemos otra industria que no está dispuesta a cumplir las normas. Es una industria depredadora, que sólo viene a hacer dinero rápido”, afirma Montse Juan. “Es verdad que hay una industria depreda-

da que sólo viene a hacer dinero rápido”, afirma Montse Juan. “Es verdad que hay una industria depreda-



### 20 HORAS Un ‘combo’ de fiestas que giran en torno al consumo etílico

► El Ayuntamiento informó el lunes de que una investigación de la Policía Local había concluido con multas de 1.500 euros a ocho locales que ofrecían una promoción etílica de la web de **Magaluf Events**, consistente en 20 horas de alcohol ilimitado en fiestas variadas: ‘party boats’, ‘Full Moon Party’ y ‘pool party’, entre otras.

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►

« Por mucho que sea legal, no hay que olvidar que el alcohol es una droga»

**JOSÉ MARÍA PIÑERO**

VOCAL DEL COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS

« Hay una industria concienciada con una venta ética. Pero hay otra industria depredadora»

**MONTSE JUAN**

IREFREA

► VIENE DE LA **PÁGINA ANTERIOR**

dora”, corrobora el presidente de la asociación de comercios turísticos **Acotur, Pepe Tirado**. “No respetan las normas. Aprovechan todo tipo de negocios. No sólo venta de alcohol. También cambio de divisas, menudeo...”, dice.

### **Cambios normativos**

En todo caso, Montse Juan destaca que en la isla “cada vez hay más sensibilización de que el alcohol afecta muy negativamente a la sociedad”. Y menciona en este sentido el trabajo en red desempeñado por la **Plataforma per un Oci de Qualitat a Balears**. Ella considera que hacen falta nuevas herramientas normativas tanto a nivel estatal como autonómico. Y apunta que los ayuntamientos cuentan con margen para actuar, a través de ordenanzas. Desde Calvià, Serra recuerda que la ordenanza de convivencia fija multas para los que hagan este tipo de promociones etílicas, pero reclama también un cambio en la **Ley de Salud Pública** para reforzar la lucha contra estas prácticas.

# Altres notícies d'interès

30/03/2019 DIARIO DE MALLORCA



B. RAMON

## El Consell de Mallorca apoya al movimiento transexual

► Con motivo del Día Internacional de la Visibilidad Transgénero, el Consell de Mallorca mostró ayer su apoyo a este colectivo. Y lo hizo descolgando desde un balcón del edificio del Consell una bandera que representa la lucha de este movimiento. Los responsables políticos destacaron la importancia de que estas personas transexuales se vean arropadas por las instituciones para evitar que puedan sufrir problemas de discriminación por su condición sexual.

# El Consell abre una oficina en Palma para mujeres maltratadas

► La institución insular asume las competencias de la política de ayudas, ofreciendo asistencia psicológica y consejo jurídico ► Incrementan los recursos para ayudar a las víctimas

**J.F. Mestre**  
PALMA



■ El Consell de Mallorca asume a partir del próximo lunes las competencias sobre política de igualdad, lo que incluye la atención a las mujeres maltratadas. Según comentó ayer el vicepresidente del Consell, Jesús Jurado, con motivo de los actos de apoyo al Día Internacional de la Visibilidad Transgénero, el próximo lunes se abrirá una nueva oficina en Palma para atender a las mujeres que hayan sido víctimas de la violencia machista. De esta forma, el Consell asume el trabajo que ha venido desarrollando hasta ahora el Institut de la Dona.

Jurado detalló que el Consell

ha apostado por aumentar la plantilla de empleados que van a atender a las víctimas. Han transformado un local para crear unas instalaciones adecuadas para estas víctimas, que estará abierto a partir del próximo lunes y que está ubicado en la calle Foners de Palma. El vicepresidente del Consell aseguró ayer que se dedicarán los recursos necesarios para afrontar un problema tan grave como es el maltrato machista y señaló que las víctimas tendrán asistencia psicológica, tanto para ellas como para sus hijos, así como asesoramiento legal. Además, el Consell dispondrá de un casal donde estas mujeres podrán residir temporalmente mientras solucionan sus problemas familiares. Jurado señaló que el Consell asume estas

competencias con un alto grado de responsabilidad, debido al gran problema que representa el maltrato machista, recordando que las islas siguen estando a la cabeza de la lista donde se denuncian más casos.

### Transgéneros

Por otra parte, tanto Jesús Jurado, como su compañera Nina Parrón, directora insular del área de igualdad, mostraron ayer su apoyo a las asociaciones de transexuales con motivo del Día Internacional de la Visibilidad Transgénero. Por ello, desde el edificio del Consell se descolgó una bandera, como muestra de apoyo a estas asociaciones.

Laura Durán, de la asociación Diversa, incidió en la importancia

de este acto para que la sociedad vaya asumiendo con normalidad que existen personas transexuales. Mientras, María Luisa Rosa, portavoz en Balears de la asociación Chrysallis, que representa a las familias de menores transexuales, destacó los avances que se están consiguiendo para evitar que estos chicos sufran problemas de discriminación. Explicó que en Balears la asociación cuenta con 50 menores transexuales, mientras que adultos hay alrededor de un centenar. También destacó los avances que representan los protocolos, tanto escolares como sanitarios, que se están aplicando en Balears para atender a los menores transexuales. Con ello se está reduciendo el número de conflictos.



## Los adolescentes que consumen cocaína y MDMA sufren consecuencias de adultos

► Una tesis defendida en la UIB prueba que el consumo de drogas en la adolescencia puede traducirse en dolencias psiquiátricas en la vida adulta ► El estudio constata que cuanto más joven sea quien empieza a tomar estas sustancias más probabilidad tiene de caer en la adicción

MAR FERRAGUT PALMA

■ Consumir drogas estimulantes como cocaína y MDMA durante la adolescencia tiene sus repercusiones en la vida adulta. Los efectos pueden manifestarse años más tarde en forma de enfermedades psiquiátricas simultáneas.

Así lo ha certificado y precisado la tesis de Rubén García Cabrerizo, defendida en la Universitat de les Illes Balears (UIB).

Según resumió la UIB en un comunicado, la literatura científica apunta a que cuanto más joven sea una persona que empiece a consumir drogas más probabilidades tiene de que ese consumo derive en abuso y adicción. Los psicoestimulantes, como la cocaína o los derivados anfetamínicos (como el MDMA, la metanfetamina y la d-anfetamina), están entre las drogas más consumidas en todo el mundo y es un mal hábito que se empieza en la adolescencia.

Muchos estudios han demostrado los efectos del abuso de las drogas es diferente según la edad en la que se empiezan a consumir. La adolescencia es considerada una etapa de cambios, tanto de comportamiento como desde el punto de vista molecular, y, por lo



El autor de la tesis, Rubén García Cabrerizo. UIB

tanto, es un momento de "especial susceptibilidad" a los efectos neuroquímicos que produce el abuso de las drogas. Se ha observado que en la adolescencia aumentan los efectos placenteros inducidos por las drogas y disminuyen los efectos negativos durante la abstinencia, dos tendencias que podrían ser las causas principales que potencian el consumo entre los adolescentes.

El primer objetivo de la tesis doctoral de García Cabrerizo se centró en comparar los efectos neurotóxicos diferenciales (por ejemplo, neurogénesis hipocámpica y marcadores de neuroplasticidad) inducidos por las citadas drogas psicoestimulantes administradas en diferentes edades durante la adolescencia.

El investigador pudo demostrar un efecto neurotóxico dife-

La adolescencia es un momento de "especial susceptibilidad" a los efectos neuroquímicos que producen las drogas

La aplicación del electrochoque puede mejorar las consecuencias de haber tomado a esta edad metanfetamina

rencial inducido por las drogas de estudio (cocaína vs derivados anfetamínicos) dependiendo de la edad de administración. Así, observó que al tomar cocaína durante la adolescencia temprana se registraba una mayor vulnerabilidad en dos regiones cerebrales, que mostraron un incremento de marcadores apópticos en el hipocampo y desregulaciones de los receptores cannabi-

noides en la corteza prefrontal.

Por otro lado, también observó una vulnerabilidad más grande durante la adolescencia tardía por consumir derivados anfetamínicos (MDMA, metanfetamina y d-anfetamina) y se vieron "reducciones en la proliferación y supervivencia celular en el giro dentado del hipocampo".

Certificados estos efectos, el investigador fue a por el segundo objetivo: determinar los efectos negativos a largo plazo, durante la abstinencia forzada en la etapa adulta.

Los resultados demostraron un efecto duradero de las consecuencias negativas y que la administración de cocaína o metanfetamina durante la adolescencia puede aumentar la susceptibilidad de sufrir varias alteraciones psiquiátricas en la etapa adulta, como por ejemplo el incremento del fenotipo prodepresivo, así como adaptaciones neuronales duraderas, como la disminución de la neurogénesis. Estos efectos no solo persisten hasta la etapa adulta: según la investigación pueden ser, en parte, responsables de las recaídas en el consumo de drogas. De hecho, el fenotipo prodepresivo observado en la etapa adulta tras haber consumido metanfetamina en la adolescencia precede a un incremento del consumo de la droga, lo que demuestra unos índices de recaída más elevados y "un fenotipo proadictivo claro".

Por otro lado, se observó más vulnerabilidad durante la adolescencia tardía después de la administración de los derivados anfetamínicos y se redujeron la proliferación y supervivencia celulares en el giro dentado del hipocampo.

### Aplicación del electrochoque

Finalmente, la tesis se marca un último objetivo: analizar los posibles efectos beneficiosos de un tratamiento antidepressivo no farmacológico, como es el choque electroconvulsivo (el electrochoque) para mejorar las consecuencias negativas a largo plazo (comportamentales y moleculares) tras haber consumido metanfetamina durante la adolescencia.

La aplicación del electrochoque puede mejorar las consecuencias negativas de haber tomado metanfetamina en esta edad. Estos resultados sugieren un potencial terapéutico de este tratamiento antidepressivo que prevendrían los efectos neurotóxicos.

En conclusión, los resultados de la tesis de García Cabrerizo demuestran que la adolescencia "es un periodo que presenta una gran vulnerabilidad" a los efectos neurotóxicos inducidos por las drogas psicoestimulantes. Además, la administración de estas sustancias durante la etapa vulnerable adolescente comporta el desarrollo de varias enfermedades psiquiátricas simultáneas en la etapa adulta, una comorbilidad asociada a desregulaciones en marcadores de neuroplasticidad, que pueden mejorar después de aplicar tratamientos no farmacológicos, como el electrochoque.



En mayores de 80 años, la soledad emocional se eleva al 48 % y la soledad social alcanza el 34,8 %. Foto: EUROPA PRESS

## Cuatro de cada diez mayores de 65 años se sienten solos, según un informe

► La investigación concluye que el sentimiento de soledad está presente **en todas las edades**

Efe | BARCELONA

Un 39,8 % de las personas mayores de 65 años sufren «soledad emocional» en España, según un informe de La Caixa, que constata que los ancianos con menor nivel educativo tienen más riesgo de aislamiento social y que la pérdida de la red de amigos comienza antes en los hombres que en las mujeres.

El estudio, titulado *Soledad y riesgo de aislamiento social en las personas mayores*, ha sido elaborado en base a una encuesta a 1.688 hombres y mujeres, con el objeti-

vo de estudiar, entender y profundizar las características de su red social y su grado de soledad.

La investigación concluye que el sentimiento de soledad está presente en todas las edades pero se vuelve más preocupante entre los ancianos y llega al 48 % en los mayores de 80 años, y que las personas sin estudios tienen un 37 % de riesgo frente a un 6,6 % entre las personas con estudios superiores.

El estudio, coordinado por Javier Yanguas, director científico del programa de Personas Mayores de La Caixa, revela que la ma-

### ► PERFIL

**Los ancianos con menor nivel educativo tienen más riesgo y la pérdida de la red de amigos comienza antes en los hombres**

yoría de los encuestados creen que la soledad es un problema importante entre las personas mayores (8,9 puntos sobre 10), aunque una mayoría no conocen casos de soledad. Eso significa, según los autores, que «la soledad es un fenómeno que se queda en la esfera de lo privado».

La encuesta pone de relieve los altos niveles de soledad en todas las edades: el 34,3 % de las personas de entre 20 y 39 años presenta soledad emocional (relacionada con la falta de relaciones significativas), y el 26,7 % soledad social (que hace referencia al sentimiento de pertenencia a un grupo). Este hecho resulta más alarmante en personas de más de 65 años (el 39,8 % presenta soledad emocional, y el 29,1 % soledad social) y en mayores de 80 años (el 48 % presenta soledad emocional, y el 34,8 %, soledad social).

**Entrevista** **Elena Montero** • Delegada de Balears de la Fundació Aldaba

## «Para trabajar con tutelados se necesita compromiso y valores»

**La trabajadora social explica las necesidades de las personas que se encuentran bajo tutela judicial y los retos que tienen por delante las administraciones**

IRIS LUQUE

**E**lena Montero es la delegada de Balears de Fundació Aldaba desde el año 2016. Montero, que es maestra y trabajadora social de profesión, había trabajado como coordinadora en diferentes áreas de la Fundació anteriormente. Quiere poner en valor el trabajo que lleva haciendo la entidad desde el año 2001 con las personas que necesitan estar tuteladas.

### ¿Cuál es la función de Fundació Aldaba?

—Su misión es promover servicios en defensa y apoyo de las personas con autonomía limitada y, particularmente, dirigidos a la asunción judicial de cargos tutelares o apoyar a quienes los asumen, a la protección de la infancia en riesgo o desamparo y a la promoción social de personas con diversidad funcional. Queremos ser reconocidos como una organización solidaria que defiende los derechos de personas con autonomía limitada, facilitándoles protección jurídica y social y prestando los servicios que necesitan.

### ¿Cuántos tutelados tienen?

—Al cierre del 2018, atendimos a 976 personas en Balears. En la actualidad atendemos a unas 800 personas cuya capacidad de obrar ha sido modificada judicialmente o se encuentra en proceso de incapacitación.

### ¿Qué perfiles atienden?

—Las personas que atendemos presentan deterioro cognitivo, discapacidad intelectual, física... problemas de salud mental u otra enfermedad que les impide poder obrar por sí mismos. Por tanto, son personas que en muchas ocasiones se encuentran en una situación de desprotección y elevada vulnerabilidad.

### ¿Cuentan con muchos profesionales?

—Tenemos un equipo multidisciplinar y vocacional de 23 personas muy preparadas, especialistas en todos los perfiles. Esta es una de las peculiaridades de la fundación, que no sólo atendemos salud mental o deterioro cognitivo, sino que nuestro equipo de profesionales son expertos en la atención a cualquier perfil de persona que vea modificada su capacidad de obrar, desde una persona

con Alzheimer hasta una persona en situación de calle, pasando por una persona con trastorno mental y consumo de tóxicos.

### ¿Qué necesidades tienen los tutelados?

—Las personas que atendemos necesitan sobre todo que estemos a su la-

ción pública para poder cubrir estas necesidades.

### ¿Hay perfiles con más necesidad de estas ayudas?

—Sobre todo las personas que se encuentran en situación de calle e indocumentadas, las que tienen problemas de salud mental y consumo de tóxicos; personas mayores que no disponen de suficientes ingresos y ayudas para seguir en su casa cuando es su deseo y deben ser trasladadas a una residencia; personas mayores que se sienten solas y necesitan apoyos en este sentido... Hay muchos.

### Ahora el Govern tiene algunos tutelados, ¿quiénes son?

—En octubre el Govern puso en marcha un Servicio Público de tutela. Consideramos que es una buena iniciativa para el bien de la comunidad puesto que compartimos directamente la responsabilidad que conlleva la tutela de adultos en Mallorca por lo menos desde el 2001, ya que en el resto de Balears este servicio público no interviene y seguimos gestionándolo nosotros en concierto con el Govern. Traspasamos casos al Govern desde noviembre, aunque en estos seis meses sólo han sido aceptados unos 40 expedientes, de más de 160 demandas de excusa que hemos presentado al Juzgado.

### ¿Qué se necesita para trabajar con personas en riesgo de exclusión social y tutelados?

—Sobre todo un gran compromiso y valor por lo que haces. Trabajar en este sector conlleva, además de tener grandes conocimientos de la materia, ciertos valores como la responsabilidad, el compromiso, la solidaridad, la constancia, el esfuerzo...

### ¿Qué exige Aldaba a las instituciones?

—Más recursos para atender a personas en situación de calle, sin documentación, que se pueda acreditar el tiempo de residencia en la comunidad y que estén incapacitadas judicialmente. Mayores programas y recursos que ayuden a que las personas puedan seguir viviendo en sus casas y no ser trasladadas a centros residenciales, más ayudas para cubrir necesidades básicas; mayor agilidad para tramitar plazas en recursos y ayudas de la dependencia...



Elena Montero posa para esta entrevista. Foto: PILAR PELLICER



«Algunos perfiles, como las personas que están en situación de calle o las personas mayores, necesitan más ayuda de las administraciones»

do, y cubrir sus necesidades tanto a nivel personal, económico y jurídico. Estos servicios se dan a través de Aldaba Suport Balears, activo desde el año 2001. Para llevarlos a cabo contamos con trabajadores sociales, integradores sociales, abogados y administrativos. No obstante, las personas necesitan de más recursos ya que Aldaba Suport acompaña a las personas pero no dispone de residencias, pisos tutelados, ni puede otorgar mayor facilidad de acceso a ayudas de dependencia o prioridad social... Por lo tanto, aún queda mucho que hacer desde la Administra-