

# Recull de premsa

Del 6 al 20/10/2019 SALUT I FORÇA

JAVIER TORRES / DECANO DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE LES ILLES BALEARS (COPIB)

## “La defensa de la profesión siempre ha sido uno de los ejes vertebradores de nuestra Junta”

REDACCION

**E.-** Sr. Torres, hace relativamente poco, usted volvió a convencer a los colegiados en el proceso electoral de que era la persona idónea para seguir liderando la institución colegial. ¿Qué siente al ver renovada la confianza de los psicólogos y psicólogas de las islas?

**R.-** Lo justo es hablar de la confianza depositada en un equipo de trabajo formado por 17 personas, que somos los que integramos la actual Junta. Una Junta que lleva años trabajando en su afán de consolidar nuestra profesión al más alto nivel. Para nosotros es una alegría y, al mismo tiempo, un reconocimiento a nuestra labor. El colectivo colegial es el que motiva de alguna manera el trabajo a seguir y creamos que la renovación por un periodo de 4 años significa el apoyo de todos a nuestra labor. Y como Junta, tenemos una responsabilidad hacia los/as colegiados/as por la que trabajamos día tras día.

**E.-** ¿Cuál es su hoja de ruta para el nuevo mandato que lleva a cabo actualmente?

**R.-** Queremos que nuestro Colegio sea agente pro-activo en todas las áreas de trabajo de los/as colegiados/as. Que sea participativo, inclusivo, solidario y sensible con la diversidad velando por la consecución y desarrollo profesional. Nos marcamos como objetivo profundizar en un funcionamiento armónico y homogéneo que garantice nuestra presencia y participación en las distintas administraciones y entidades relevantes para nuestra profesión.

Otro de los objetivos es la formación continua del colectivo colegial. La formación es una de las finalidades esenciales del Colegio y como tal debemos dar cumplimiento tal y como venimos haciéndolo en estos últimos años.

Por supuesto, nuestros colegiados/as son nuestro punto de referencia. Trabajamos para ofrecerles el mayor número de servicios posible, tanto de gestión propia del Colegio como a través de convenios con administraciones, entidades y empresas.



**E.-** ¿Cuál es su máxima prioridad?

**R.-** La defensa de la profesión es y ha constituido siempre uno de los ejes vertebradores de la asociación de nuestra Junta hasta el día hoy. Los esfuerzos siempre han ido dirigidos a consolidar el papel y estatus que entendemos debe ocupar nuestra profesión y a delimitar con rotundidad los ámbitos y competencias que le corresponden de forma exclusiva.

Tenemos que seguir trabajando con el mismo vigor, entendiendo que nuestra labor es hacer por consolidar aquellos espacios ya reconocidos y abrir nuevos campos de actuación (profesionales de la Psicología en Atención Primaria, en Emergencias, Nuevas Tecnologías aplicadas a la psicología, entre otros).

Nuestro Colegio debe trabajar “todo a todo” con la Administración y con diversas entidades profesionales y sociales para conseguir además de ampliar nuestra capacidad de influencia, garantizar la aparición de nuestra profesión en los diferentes ámbitos en que participamos.

**E.-** ¿Qué me dice de su equipo? ¿Ha renovado mucho su Junta?

**R.-** Somos un grupo muy cohesionado, con larga trayectoria profesional cada uno en su ámbito de trabajo y con facilidad para el trabajo en equipo. Nuestra Junta conjuga los valores de la experiencia y de la renovación. En esta última Junta se ha incorporado María de Diego Illaqui, que ejercerá las funciones de Vocal de Intervención social.

**E.-** ¿Cuántos colegiados y colegiadas hay en las islas?

**R.-** En la actualidad contamos con un total de 1.793 colegiados/as, de los cuales 1.451 son de Mallorca, 130 de Menorca y 177 de Ibiza y Formentera. Y también contamos con la figura de estudiantes pre-colegiados/a porque queremos involucrar a un número de estudiantes de último año en todas las actividades, servicios y cursos que tiene el Colegio. Y accede a nuestra entidad colegial puesto que, una vez acabe sus estudios, tendrá que colegiarse para poder ejercer.

**E.-** ¿Siguen combatiendo el

intrañismo? ¿Siguen existiendo esta problemática?

**R.-** Como Colegio, nuestra función va mucho más allá de la mera denuncia y persecución de prácticas profesionales intrusas. Nuestro trabajo va encaminado a la defensa de los competencias profesionales propias y contra el intrañismo. Manteniendo una postura vigilante y de tolerancia cero respecto a las actuaciones de personas que pretendan ejercer funciones propias de la psicología sin la titulación y requisitos necesarios, dotando a los servicios jurídicos del Colegio de la máxima capacidad para obrar en consecuencia.

El intrañismo profesional es un tema complejo y, en algunas ocasiones, difícil de afrontar por varios motivos. En primer lugar, porque, tenemos que conocer a fondo el fenómeno y trasladar a la ciudadanía y a la administración el verdadero alcance del intrañismo en nuestra profesión y la amenaza que representa para la salud y el bienestar de todos.

Y, en segundo lugar, porque en un contexto económico cada vez menos regulado se fomentan los “maquillados” de cualquier tipo, incluidos aque-

llos que juegan con la intimidad personal, la salud, el bienestar, y ponen en riesgo a las personas al carecer de los conocimientos y la capacitación necesarios.

Entendemos que el intrañismo profesional crece paralelo al desarrollo y a la visibilidad de nuestra profesión, por lo que se debe estar pendiente para detectar, facilitar la denuncia y poder actuar con garantía de éxito ante los muchos modos en los que se presenta. Nuestro Colegio ha de ser atento, riguroso y muy proactivo en la defensa de nuestros ámbitos de intervención.

La colegiación, requisito obligatorio en nuestra profesión, es una garantía para nuestra profesión pues con ello la institución colegial ordena, supervisa y controla el ejercicio de los profesionales de la psicología, velando por la buena práctica profesional.

**E.-** ¿Siente que la sociedad valora suficientemente su profesión?

**R.-** Por supuesto. El profesional de la Psicología está capacitado para intervenir y resolver problemas en cualquier campo

en el que el ser humano lleve a cabo sus actividades. En áreas como clínica y salud, del trabajo y las organizaciones; del tráfico y seguridad; del deporte; de intervención social y comunitaria; educativa; jurídica; e incluso en situaciones de emergencia y catástrofes, ante las consecuencias psicológicas y emocionales de las mismas. Nadie pone en duda el buen hacer del profesional de la psicología y se percibe como algo normalizado acudir a la consulta. Indudablemente y como eje transversal el Colegio seguirá trabajando para favorecer el valor de nuestra profesión.

**E.- ¿Y cuál es su relación con el ámbito médico y el resto de profesiones sanitarias?**

**R.-** La relación con el resto de profesionales de ámbito sanitario es muy buena. De hecho, uno de nuestros objetivos es establecer una colaboración más estrecha con el Colegio de Médicos y con el Colegio de Enfermería. Todos tenemos mucho que aportar, en conjunto, y el trabajo multidisciplinar es enriquecedor para el profesional y la persona que pueda presentar algún tipo de alteración o problema. Las personas/familias que afrontan una dificultad relacionada con la salud deben sentirse atendidas. Es nuestra obligación explicarles la función que tienen los diferentes profesionales sanitarios que están interviniendo en su caso y que trabajen para ayudarles desde la coordinación y complementación.

**E.- Preparan ustedes unas jornadas nacionales sobre violencia de género. ¿Qué objetivo pretenden?**

**R.-** Efectivamente, estamos invirtiendo -junto con el Consejo General de la Psicología de España- en la organización de las XI JORNADAS ESTATALES CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO, de alcance nacional, previstas para los días 22 y 23 de Noviembre de este año. Es un evento que pretende reunir a profesionales de la Psicología, profesionales del ámbito de la salud y de la intervención social, Cuerpos de Seguridad y otros equipos multidisciplinarios, docentes, estudiantes y a todos aquellos que participen o se interesen en actividades relacionadas con la violencia de género.

Queremos dar visibilidad a la mujer en situaciones de especial vulnerabilidad: investigación, diversidad funcional, mayores, prostitución y trata, diversidad sexual, adicciones y salud mental. Analizar las



características, dificultades y vulnerabilidades con las que se encuentran las mujeres de estos colectivos en relación a la violencia de género es la finalidad central de estas jornadas.

Para ello contamos con expertos/as en la materia, referentes en nuestro país, como Javier Ilcriste (psicólogo, experto en Trauma), Ana Beaumont (psicóloga, experta en violencia de género y discapacidad), Paula Alcáide (psicóloga y especialista en terapia afirmativa lesbiana), además de profesionales de nuestra Comunidad Autónoma que están haciendo un excelente trabajo en el ámbito de la violencia de género.

**E.- ¿Cómo erradicamos entre todos esta lacra?**

**R.-** Hay que denunciar, hay que intervenir, hay que sensibilizar pero tenemos que trabajar otras cosas pues no es suficiente para hacer frente a la violencia machista. Tenemos recursos, leyes, medios, etc. pero algo falla cuando vemos que las estadísticas de denuncias y de mujeres asesinadas van en aumento. La clave está en la prevención y eso es un compromiso absolutamente de todos

(profesionales, familias, sociedad en general). La educación y la prevención son las únicas herramientas que pueden ayudar a poner fin a esa lacra.

**E.- ¿Para qué sirve la psicología educativa a la hora de abordar la violencia entre iguales?**

**R.-** Debemos alcanzar un programa educativo serio que incluya todas las etapas: escuelas y universidad. Se necesita una perspectiva integral de pre-

venencia en caso de tener conocimiento de violencia en el alumnado o en sus familias, garantizar la permanencia de las medidas educativas destinadas a prevenir la violencia, proporcionando a los centros educativos las condiciones que permitan llevar a la práctica programas eficaces y favorecer la inserción de la prevención de la violencia de género en programas integrales de mejora de la convivencia escolar.

**E.- El Colegio ha hecho mucho para combatir y prevenir el suicidio. ¿Qué más queda por hacer?**

**R.-** Seguir trabajando en esta línea. La prevención, otra vez, deviene fundamental. Desgraciadamente, nuestra comunidad es una de

las regiones con mayor índice de suicidios consumados. La realidad es preocupante. Es muy importante trabajar de manera coordinada. La formación a profesionales, a padres, la elaboración de guías prácticas, protocolos de intervención, campañas de prevención. En definitiva, establecer estrategias de prevención para mejorar el conocimiento sobre el suicidio y poder intervenir de

forma efectiva en situaciones de riesgo.

**E.- ¿Qué destacaría de la psicología de emergencias?**

**R.-** La figura es una más de los distintos profesionales y especialistas de que intervienen en situaciones de desastre. El papel o rol que cumple dentro del equipo encargado de normalizar la vida en estos escenarios es ciertamente crucial, y es por esta razón que la presencia de profesionales de la salud aplica es fundamental a la hora de abordar estos fenómenos.

Nuestro trabajo es tratar con personas con episodios traumáticos que pueden generar estados de ansiedad, ataques de pánico, desesperación... La meta del profesional es regular las crisis emocionales y psicológicas tanto a nivel individual como, sobre todo, a nivel del grupo general que esté a cargo, lo cual implica también una excelencia en la gestión de tiempos y recursos. No tiene como objetivo bajar el dolor y el sufrimiento, ni ayudar a llorar, pero sí puede ayudar a manejar crisis agudas de ansiedad o fuertes sentimientos de desesperanza e indefensión que suelen aparecer.

**E.- ¿Todavía tiene muchos secretos la mente humana para los profesionales?**

**R.-** No hablaría de secretos, pero sí de conductas, formas de sentir, formas de pensar. Todo ello nos lleva a la diferenciación humana y a un abordaje por parte de los profesionales muy diferenciado. Cada persona, cada paciente, no necesita lo mismo, no afronta las dificultades de la misma manera. Precisamente, por esta especificidad de la persona, reside la buena práctica del profesional a la hora de adaptar su método, su técnica a la persona que tiene delante. Es ver lo no visto y a partir de esto construir un cambio que favorezca la calidad de vida y la ayuda terapéutica.

**E.- Finalmente, ¿qué Colegio le gustaría dejar cuando finalizara su tercer mandato?**

**R.-** Un Colegio completamente consolidado y cercano al colectivo colegial con miras a la excelencia. Y, por supuesto, que el profesional de la Psicología se sienta respaldado y defendido por la entidad colegial. Para ello, es imprescindible la implicación de todos. Solo así se conseguirá un Colegio fuerte sólido y con reconocimiento presencia constante en la sociedad y en las instituciones y preparado para responder a los retos que se van presentando.

**► "El profesional de la Psicología está capacitado para intervenir y resolver problemas en cualquier campo en el que el ser humano lleve a cabo sus actividades. En áreas como clínica y salud; del trabajo y las organizaciones; del tráfico y seguridad; del deporte; de intervención social y comunitaria; educativa; jurídica..."**

# Mesa redonda en el Colegio de Psicólogos sobre violencia obstétrica

Expertos en psicología, psiquiatría y derecho, debaten sobre 'Violencia Obstétrica: ¿una realidad invisibilizada? Un análisis desde un enfoque multidisciplinar', tras visionar el cortometraje 'PUJA'

J. CALAFAT-C. MORALES

Se entiende por violencia obstétrica aquella que realizan los profesionales sanitarios sobre el cuerpo y los procesos reproductivos de las mujeres, expresada en un trato deshumanizado, un abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales. Lo definió así la Organización Mundial de la Salud (OMS). El Colegio de Psicólogos de les Illes Balears (COPIB) organizó el pasado 14 de octubre una mesa redonda bajo el lema "Violencia Obstétrica: ¿una realidad invisibilizada? Un análisis desde un enfoque multidisciplinar".

Contó con expertos de prestigio, tanto en el ámbito de la psicología, como en el de psiquiatría. El acto fue presentado y moderado por Vicent Alcántara, psicólogo vocal de Psicología Jurídica del COPIB y participaron en dicho evento además de los siguientes ponentes: Gabriela Borrero, psicóloga experta en psicología perinatal; Miguel Lázaro, psiquiatra de prestigio; Mónica Durán, directora de Institut de la Dona; Azucena Navas, además especialista en Pediatría del Hospital de Inca; y Gabriel Ferrer Pacho, ginecólogo y especialista en Pediatría del Hospital de Inca. Estuvo dirigido a profesionales de la psicología y cualquier profesional sanitario, así como el público en ge-



De izquierda a derecha: Miguel Lázaro, Mónica Durán, Ricardo Alcántara, Gabriela Borrero, Vicent Ferrer y Gabriel Ferrer

neral, que entró en vigor inmediatamente. Antes del debate, se visionó el documental 'PUJA'.

## "Viaciones y trato negligente"

Salut i Força entrevistó a Gabriela Borrero, psicóloga y psicoterapeuta, experta en psicología perinatal quien manifestó lo siguiente: "Puede ser desde vejaciones, malos tratos o incluso una mala práctica obstétrica dirigida a la madre parturienta y, de reflejo, a la bebé. Es un trato negligente e irresponsable hacia una mujer de extrema vulnerabilidad

en un momento crítico de su desarrollo en la reproducción y para esa persona que está viviendo el mundo. El nacimiento fisiológico está previsto por la naturaleza con un desarrollo perfecto para dar vida y salud a la criatura. A través de un ciclo de hormonas que se desarrollan durante el parto, es decir, la oxitocina endógena, ayuda a que el bebé venga al mundo preparado para nacer y ser amado. Cuando el personal sanitario que atiende al parto no facilita que la mujer pueda sentirse cómoda, a gusto y libre para encoger su cuerpo y ayudar al bebé a venir al mundo, puede ser que esta hormona se inhiba. Y el parto se desarrolla como debería ser y a veces las relaciones humanas producen que el parto sea traumático".

## "Me cuestiono el término"

Escéptico se mostró el psiquiatra Miguel Lázaro ante los micrófonos de Salut i Força: "El término no cuestiono el término 'violencia obstétrica', a pesar que la Organización Mundial de la Salud lo incluye. Me cuestiono que sea violencia de género. Como psiquiatra reconozco un trato indigno o maltrato. Es verdad que la depresión postparto puede ir ligada a situaciones extremas que suceden en el parto, igual que la amargura posterior y puede afectar en el vínculo con el bebé, e incluso rechazarlo. Reconozco que la mala praxis está regulada hoy en día por el código

deontológico y por la Ley de Autonomía del Paciente. La mujer tiene autonomía sobre su cuerpo y su salud y el médico siempre debe hacer lo mejor, no hacer daño y en caso está el principio de justicia. Por tanto, hay un serie de regulaciones. El código deontológico sanciona al médico si cae en la deshumanización. Me gusta más llamarlo mala praxis obstétrica. Espero que este problema se resuelva y en la formación de la psiquiatría haya un nivel perinatal. También deberíamos crear unidades de salud mental perinatal en San Espora, como Hospital de referencia".

Finalmente, Javier Torres, decano del Colegio de Psicólogos de les Illes Balears declaró a este periódico como conclusión: "Queremos tomar el tema con una mesa redonda a través de profesionales de diferentes ámbitos, para dar credibilidad y abrirse respecto a ello. Se ha invisibilizado durante años y queremos que se llene a la luz. No queremos decir que se está profesionalizando todo lo días en violencia obstétrica pero sí queremos avanzar con más la atención al paciente. Queremos en cuenta que preocupa la muerte perinatal y cómo atender a las madres en un momento tan delicado".



© Foto Miguel Lázaro



## La cara B de la fama: vivir menos y pagar un precio muy alto

Hay famosos muy famosos, que de la noche a la mañana, se encierran en una vida normal alejados de los focos, hartos de los oropeles y sepultados por la agobiante persecución mediática. Hay otros a los que la fama les dura 15 minutos para después caer en el más doloroso de los anonimatos. ¿La fama mata? Algunos estudios lo dicen. En lo que sí coinciden los expertos es en que la fama dura un respiro y "tiene una cara B que no es ni tan gratificante y por la que se paga un alto precio".

La especialista en psicoterapia, Laura Quijano, de la Asociación Nosotras Mismas y el también psicólogo Javier Torres Aillaud repiten la misma palabra para definirla: "Efímera" y mejor saberlo para disfrutar sus halagos y sobrevivir a sus consecuencias. Para la psiquiatra María Soledad Humbert, de CdN200, "la fama no es un fin en sí misma, sino que está íntimamente asociada al beneficio económico. Y este es un reforzador excepcional de cualquier conducta humana."

¿Es bueno ser famoso?

"En una edad temprana tener todas las necesidades cubiertas cuando todavía no te has formado crea una necesidad de estar constantemente de buscar necesidades nuevas y esta búsqueda puede llevar adicciones o a la sensación de una insatisfacción constante que es muy dañino emocionalmente", explica Quijano.

“ La fama puede ser 'adictiva', sobre todo para personas que tengan necesidad de aprobación

Conocidos son los casos de las exprincesas Disney, Demi Lovato y Selena Gomez, el precoz Justin Bieber, todos con un historial de excesos y depresiones. Pero también hay famosos más veteranos, como Jim Carrey, Robin Williams o Bruce Springsteen que viven desasosiegos y pozos mentales. ¿La fama enferma? ¿Llena tanto que después solo queda el vacío?

"Las personas más jóvenes encumbradas de la noche a la mañana no están preparadas para ser famosos, madurativamente para enfrentarla, porque la presión es muy alta. Para mantener la fama quizá tienen que mantener un determinado físico, un determinado estilo de vida. Es como una dependencia de que siempre me vean bien con la presión de que si no es así puedo no ser objeto de interés, o de ser desplazado provocando

baja autoestima o sentimientos de que no sirvo para nada ", explica el psicólogo **Javier Torres Ailaud, Decano del Colegio Oficial de Psicología de las Islas Baleares.**

La psiquiatra **María Soledad Humbert, del Centro Médico Teknon** opina que **la fama puede ser 'adictiva'**, sobre todo para personas que tengan necesidad de aprobación. Pensemos que a todos nos gusta recibir elogios, tanto es así, que casi siempre los aceptamos con una levísima autocrítica, aunque dicho elogio sea recibido de un adversario. **La fama puede otorgar un barniz de autoestima elevada** que fácilmente se quebrará en ausencia de la misma. Y es muy posible que con su conducta el "exfamoso" busque recuperarla... ¿de qué manera? Cada uno es cada cual, pero **casi siempre será un intento desesperado y patético de reconquistarla.**

Sin embargo, a cualquier edad **la sobreexposición mediática y la pérdida de espacios íntimos" puede ser un detonante para trastornos o enfermedades mentales**, sobre todo en personas con predisposición genética.

**“ La falta de intimidad física, el no tener una parcela y estar constantemente observados por el exterior llega a agotar**

"En personas que sí les ha llegado su fama con el esfuerzo y más tardíamente creo que se llegan a agotar **por el hecho de querer dar la imagen de brillo constante**, de dar una imagen de 10; eso llega a minar, porque es una imagen ficticia.¡ No es real! subraya Quijano. Y por otra parte está **"la falta de intimidad física, el no tener una parcela y estar constantemente observado por el exterior llega a agotar"**.

La psiquiatra María Soledad Humbert habla de la existencia de **"factores de personalidad" que predisponen "a que la fama, el éxito o el dinero no sean beneficiosos para aquel que los recibe**; la inmadurez emocional, la dependencia, la autoestima baja", son algunos. "Pero también existe **el efecto del halago** que emitido por el público, medios de comunicación y el entorno **"cortesano" del famoso**, lo re intoxican acerca de su propia importancia, pierda la autocrítica y también la percepción de su valía real."

“En cuanto a **trastornos mentales es lo mismo; el estrés que puede suponer a un artista** los conciertos o la presión que se puede poner desde escribir a un libro o hacer una película, demasiada autoexigencia puede ser de detonante a ciertos trastornos”, dice la especialista de Nosotras Mismas.

Sin embargo, Humbert, rechaza que **los famosos sufran más enfermedades mentales** que el resto de los anónimos mortales y habla de cómo los trastornos de este tipo se distribuyen “democráticamente entre la población en general”.

“La prevalencia de los trastornos más comunes es alta, depresión (entre el 8 y el 15%), trastornos de ansiedad (5%), trastornos bipolares (alrededor del 1%) o incluso trastornos psicóticos (superior al 1%) por lo que cualquier persona puede sufrirlas. Por ejemplo, **la actriz Catherine Zeta-Jones reconoció en 2011 que sufría un trastorno bipolar. Esta enfermedad tiene una base genética y una patofisiología bioquímica** que nada tiene que ver con el hecho de ser una actriz famosa. “No hay estudios que **comparen la prevalencia de trastornos psiquiátricos entre población general y “población de famosos”**. La diferencia radica en que nos enteramos cuando algún famoso padece alguna enfermedad **pues su vida personal casi nunca es ‘privada’**.”

## **"La fama es efímera y es mejor preparar un final de ciclo"**

Hay famas que duran toda la vida, como la de Michael Jackson o la de Raphael; hay famas como la de Marisol y el escritor J.D Salinger que siguen siendo famosos, incluso a pesar de ellos mismos; también hay **famosos breves, al decir de Andy Warhol**. Estos últimos son la mayoría, aupados por el resplandor y el brillo de las miradas, les hacemos creer y nos creemos que la fama es ese estado de beatitud y realización, donde tienes “el aplauso asegurado”.

Sin embargo, **la fama es corta, “efímera” y “es mejor “preparar un final de ciclo”**, asegura Javier Torres Ailhaud. Cada vez se ve más, sobre todo en los futbolistas que cuando sienten que sus capacidades físicas no son las mismas y que se acerca la retirada del deporte activo estudian una carrera, se abren a la posibilidad de “ser entrenador”. Es decir, buscan una alternativa para no caer en un vacío después de un largo periodo de exigentes entrenamientos o competiciones. Lo que el psicólogo forense define como “preparar un final de ciclo”.

“ **Todos quieren ser famosos porque la sociedad fomenta que ser famoso significa tener dinero, amigos, lujos. Y ese mensaje quizá se debería cambiar porque es dañino**

Las consecuencias de la pérdida del estatus de famoso pueden ser trágicas **“si la autoestima de la persona se ha basado en el hecho de ser famoso, la pérdida de la misma representará una situación de duelo, que a su vez se manejará de peor o mejor manera, en función de las fortalezas psicológicas del sujeto.** También hay que considerar que la pérdida de la fama conlleva otras pérdidas, subraya [la psiquiatra del centro CdN 200](#), como son la **“merma económica, desaparición de los aduladores, enfrentamiento a un nuevo estilo de vida, reinención de uno mismo, el ejercicio de otro trabajo.** Como en cualquier situación de cambio, suele haber un período de zozobra que puede resolverse de forma positiva o dramáticamente negativa.”

## **La mortalidad de los famosos**

Los anónimos **envidian el brillo de la celebridad, pero ignoran que la fama mata antes.** Lo dice [un estudio realizado por investigadores, de las universidades australianas de Queensland y New South Wales](#), que analizaron un millar de obituarios publicados en **The New York Times**,

entre 2009 y 2011 de cantantes, actores y músicos, así como también aquellos que se destacaron en el ámbito deportivo. El estudio reveló que estos murieron a edades más tempranas que el resto de los mortales, a los 77 años, como promedio.

**¿Son estas las razones por las que todos queremos ser famoso?** “Por lo que eso significa. Esos son todos los mensajes que están recibiendo los niños y los adolescentes. Todos quieren ser famosos porque la sociedad fomenta que ser famoso significa tener dinero, amigos, lujos. Y ese mensaje quizá se debería cambiar porque es dañino”, afirma Torres Aillaud.

“Todo el mundo quiere ser famoso, porque **“creemos que la fachada es la realidad, y la fachada en la que todo funciona muy bien. Nos creemos que los famosos no tienen problemas y nos sorprende que un actor como Robin Williams se suicide.** Si nos parecía completamente feliz. **Los famosos son famosos, pero eso no significa que sean felices.** Tienen sus propios problemas como todos.”

## **“La fama hay que dosificarla”**

Dosificar la fama o lo que [Laura Quijano](#), especialista en psicoterapia en la **Asociación Nosotras Mismas** le llama **“tomarse un respiro”**, para no terminar abducido por ella en una especie de dependencia. Algunos

famosos empiezan a hacerlo, [el último Pablo Alborán](#), que ha decidido poner un poco de distancia.

"Muchos famosos hacen esos periodos de respiro, de reflexión a ver qué pasa sin exponerse a los medios. **Hay que dosificarla se puede aprender a estar sin ella.** La persona que está viviendo la fama puede tener momentos en los que **le asalte el miedo a no valer lo suficiente, o a no dar la talla para su público.**"

"Se tiende a magnificar una situación que tiene una cara B que hay que gestionar. Debido al desconocimiento mucha gente genera unas expectativas irreales que tienden a pensar que **la fama es algo maravilloso, fácil, sin esfuerzo**; que la fama tiene una parte gratificantes, por supuesto, pero también una menos, que es la que se descubre luego".

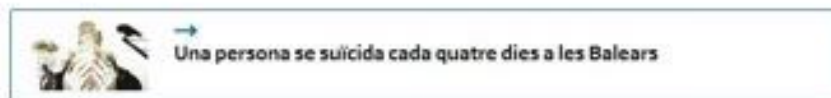
10/10/2019 ARA BALEARS

## Una de cada quatre persones sofrirà un trastorn mental

El Col·legi de Psicòlegs de les Illes ha incrementat la formació i la informació per prevenir el suïcidi

Una de cada quatre persones sofrirà algun trastorn de salut mental al llarg de la seva vida, segons dades de l'Oficina de Salut Mental de les Illes Balears (OSMIB). Aquest organisme ha fet públiques aquestes xifres amb motiu del Dia mundial de la salut mental. Per la seva banda, el Col·legi de Psicòlegs de les Illes (COPIB) ha recordat que enguany han augmentat les formacions i la informació per prevenir el suïcidi.

Entre les formacions del COPIB fetes al llarg del 2019 destaca la dels cossos i forces de seguretat, un dels col·lectius amb taxes més altes de suïcidi. El grup de feina específica del col·legi també ha fet formacions amb altres professionals, sobretot amb els que estan en contacte amb la població que té més risc. Amb l'Ajuntament de Palma s'han posat en marxa dos programes per a la població en general i la població adolescent. Cal recordar que, com vàrem informar des del diari ARA Balears, [una persona se suïcida cada quatre dies a les Balears](#).



A Balears, prop de 185.000 persones han obtingut el diagnòstic d'alguna mena de trastorn de salut mental, 150.000 de les quals resideixen a Mallorca; 15.000, a Menorca, i 20.000, a Eivissa, i Formentera, i unes 5.000 sofreixen un trastorn mental greu, segons ha informat la Conselleria en un comunicat.

Segons estudis recents, un 19,5% dels espanyols presentarà en algun moment de la seva vida alguna malaltia mental, i la xifra és més alta en les dones (22,9%) que en els homes (15,7%).

El coordinador de Salut Mental, Oriol Lafau, ha explicat que l'OSMIB ha impulsat un grup de treball contra l'estigma perquè "no n'hi ha prou amb la informació: cal conèixer, viure i interactuar per entendre"; perquè "l'estigma està arrelat en el desconeixement i el desconeixement produeix por, que, alhora, reforça l'estigma".



## **Activitats amb motiu del Dia de la salut mental**

A Mallorca, al polígon de Son Bugadelles de Santa Ponça, la Fundació Deixalles organitza una festa amb música, ball, lectura de relats i berenar. A Manacor, l'entitat 3 Salut Mental organitza una fideuada solidària, un mandala humà, el concert d'Horris Kamoi i un acte homenatge a les víctimes de la torrentada de Sant Llorenç. A l'Hospital Psiquiàtric de Palma hi ha una exposició, es faran 'biblioteques humanes', en què diverses persones relataran les seves experiències, i es representarà una obra de teatre de Gori Artieta. A més, es farà una exhibició de la Policia Muntada de Palma i una mostra de teràpia assistida amb cavalls. A l'Institut Balear per a la Salut Mental de la Infància i l'Adolescència, situat a l'Hospital Universitari Son Espases, s'ha organitzat l'exposició de còmics 'Som molt més que la talla', sobre els trastorns de la conducta alimentària. D'altra banda, 'Menorca contra l'estigma' és el lema de les Jornades de la Salut Mental 2019 en aquesta illa.

Entre els recursos disponibles, la Conselleria de Salut i Consum ha reforçat l'atenció a la salut mental amb la incorporació de més professionals, nous serveis de prevenció i atenció i diversos programes de formació per a treballadors del sector i usuaris. S'ha posat en marxa l'Observatori del Suïcidi i s'ha implantat el programa pilot Temps de Nens, de prevenció primària en els sectors de Tramuntana i Ponent.

Al gener es va obrir l'hospital de dia del sector de Llevant, dotat amb un psiquiatre, una psicòloga, una infermera de salut mental, un terapeuta ocupacional i un monitor de psiquiatria; s'ha implantat el projecte Open Doors de l'Hospital d'Inca contra l'estigma i s'ha posat en funcionament l'atenció a les drogodependències a Formentera i la Unitat de Patologia Dual d'Eivissa.

## **Demandes del Col·legi de Psicòlegs**

El COPIB ha demanat la implicació dels ciutadans i de les institucions relacionades amb la salut pública en la tasca de donar a conèixer com es pot prevenir el suïcidi i la manera adequada d'actuar davant una situació com aquesta. També ha destacat la necessitat de disposar dels recursos i suports suficients que permetin als psicòlegs de les illes oferir una atenció adequada a les persones amb idees suïcides.

Han reclamat millores en la intervenció en l'àmbit sanitari, sobretot en el servei de psicologia d'atenció primària, perquè els psicòlegs puguin atendre les necessitats immediates dels pacients.

Finalment, han subratllat que s'ha de treballar en la sensibilització ciutadana amb l'objectiu d'eliminar els tabús i destruir falsos mites que existeixen sobre la conducta suïcida.

# Balears tiene la mitad de psiquiatras que la media de los países de la OCDE

► La sanidad pública cuenta con 8,7 profesionales por cada cien mil habitantes, mientras que lo aconsejable son 16

Sabrina Vidal | PALMA

Actualmente hay 98 psiquiatras trabajando en la sanidad pública balear, siete más desde que se aprobó el Plan Estratégico de la Salud Mental 2016/2022, un documento aplaudido por los profesionales del sector aunque muchos coinciden en pedir un incremento de plantillas para dar un mejor servicio y que esté dotado económicamente.

Con motivo del Día Mundial de Salud Mental que se celebró ayer cabe recordar que cada psiquiatra atiende a 11.520 pacientes en Balears. La ratio, de 8,7 psiquiatras por cada cien mil habitantes, es inferior a la media estatal, de casi

diez profesionales, y supone la mitad de los 16 que tienen de media los países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) para este fragmento de población.

«El doctor Oriol Lafau (coordinador del Plan Estratégico) hizo un gran trabajo con una gran participación y le felicito pero también es criticable que saliera sin apenas dotación económica», explica Miguel Lázaro, psiquiatra y presidente del Sindicato Médico. «Esperamos que cumplan la palabra dada porque la salud mental es la cenicienta del presupuesto», añade Lázaro. En el caso de los psicólogos es peor. Hay 68 para

## ► EL APUNTE

**Unas 185.000 personas diagnosticadas en el Archipiélago**

► La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado los problemas de salud mental entre los de más prevalencia a nivel mundial y en el caso de Balears alrededor de 185.000 personas han sido diagnosticadas de algún tipo de trastorno. 150.000 residen en Mallorca, 15.000 en Menorca y 20.000 en Eivissa y Formentera.

atender a una población de más de un millón cien mil personas. Desde que se ha puesto en marcha el plan se han contratado a cuatro más. Sale a un profesional por cada 16.601 personas, una ratio de 6 psicólogos por cada cien mil pacientes. «El plan tal y como está redactado es bueno, ambicioso pero realista, hecho en base a la situación actual de Balears. Su éxito depende de que se dote de dinero y personal para llevarlo a cabo», explica Javier Torres, decano del Colegio de Psicólogos de Baleares. «Les hemos repetido al Govern que hay que poner más plazas sobre todo en los centros de salud de Atención Primaria donde no hay», añade Torres.

Si bien es cierto que IB-Salut ha convocado oposiciones de ambas especialidades, no serán nuevas plazas, sino consolidación de interinidades.

En cuanto a nuevo personal vinculado a salud mental, se ha contratado desde 2016 a seis enfermeros y ocho terapeutas.



El Hospital Psiquiátrico de Palma abrió ayer las puertas a la población y programó una serie de actividades. Foto: P.P.

► Más información en página 4

## SANIDAD

### Alrededor del 18 % de la población de las Islas tiene un problema de salud mental

Entre el 18 y el 19 % de los baleares, unos 196.000 ciudadanos, padecen algún problema de salud mental, y en 5.000 casos es grave, según el gerente de Estel de Llevant, Guillem Febrer. Los datos son de diagnósticos que han recibido algún tipo de atención sanitaria. • Efe

## **El Copib pide "desterrar mitos" como el de que si se habla de suicidio "se produce un efecto llamada"**

PALMA DE MALLORCA, 10 (EUROPA PRESS)

El Colegio Oficial de Psicología (Copib) ha destacado este jueves, 10 de octubre, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, "la importancia" del entorno psicosocial "como factor protector para prevenir el suicidio" y, entre otras consideraciones, ha instado a "desterrar mitos" como el que asegura que si se habla de suicidio "se produce un efecto llamada".

En un comunicado, los profesionales de la Psicología de las Islas afirman que la presencia, apoyo y comprensión de familiares, amigos y allegados pueden ser decisivos para que una persona con ideas suicidas no tome una decisión drástica y "conecte con la vida".

Por esto, apuestan por incorporar a las estrategias de actuación para la prevención del suicidio previstas en el Plan de Salud Mental de Baleares "más acciones de carácter formativo e informativo" que permitan "concienciar y sensibilizar" a la ciudadanía sobre "esta problemática y cómo su implicación y su forma de actuar pueden ser clave para salvar vidas".

Bajo el lema "Conect@ con la vida", la OMS y organizaciones como la Confederación de Salud Mental España vuelvan a poner el foco en la problemática del suicidio en el Día Mundial de la Salud Mental, para concienciar de la magnitud de este problema.

En este sentido, el COPIB pone énfasis en "la importancia de favorecer un entorno psicosocial sensibilizado". La vocal de Psicología Clínica del COPIB, Mariona Fuster, ha señalado que "es muy importante que la sociedad sepa que nuestro grado de implicación personal es fundamental para prevenir el suicidio".

"Sabemos que el apoyo social es un factor protector en cualquier proceso de enfermedad y trastorno mental y lo es todavía más en personas con riesgo de suicidio", ha remarcado.

Para la vocal trabajar en la "desestigmatización" de la enfermedad mental es otro factor indispensable porque "el padecimiento secundario que responde a los prejuicios del entorno y a la falta de sensibilización" sobre el suicidio y las enfermedades mentales en general "conduce al aislamiento de las personas afectadas".

Por supuesto, "también hay que desterrar mitos como el de que si se habla de suicidio se produce un efecto llamada y aumenta el riesgo de comportamiento autolesivo". "El silencio, ocultar el suicidio, contribuye a que persista el estigma e impide que las personas que sufren directa o indirectamente sus consecuencias verbalicen sus sentimientos y puedan recibir la atención adecuada", señala.

Por todo ello, el colegio defiende la necesidad de promover más acciones orientadas a la prevención psicosocial de la conducta suicida, al mismo tiempo que se desarrollan nuevas propuestas de intervención y de formación de los profesionales de la salud en la detección, manejo inicial de las personas con riesgo suicida y su derivación a los servicios especializados.

Asimismo insiste en la necesidad de mejorar la intervención en el ámbito sanitario, dotando de profesionales de la psicología al servicio de atención primaria para que puedan atender las necesidades inmediatas de las personas que puedan acudir buscando ayuda a ese nivel, y sobre todo trabajar en la sensibilización ciudadana, para erradicar tabús y destruir falsos mitos que existen entorno al suicidio.





vernalizado gracias al uso masivo de internet y a la cualificación de la mujer en el porno actual, lamenta la educadora titular de igualdad.

Aunque los expertos se muestran reacios a dar un perfil definido de los agresores -no cabe duda de la juventud de los agresores-, todas coinciden en las causas que pueden haber motivado el aumento de los delitos 'en masa': el fácil acceso al porno para los jóvenes, la normalización del linchamiento sexual y violencia en la red, así como la carencia de educación afectivo-sexual en las aulas son las causas principales de este fenómeno que se ha hecho global en Alemania, por ejemplo, una cadena de violaciones grupales, todas cometidas por menores de edad, ha reabierto el debate sobre la necesidad de reforzar la moral penal.

Incluso la Fiscalía española alerta al pasado mes de septiembre del «aumento alarmante de la violencia machista y sexual entre menores». Según datos del Ministerio Fiscal, los agresores de índole sexual cometidos por menores aumentaron un 42 % en 2018. Cifras que no sorprenden a Pizarro, que recuerda que una práctica cada vez más habitual entre los chicos es acudir en grupo a los prostíbulos.

## «Las violaciones grupales tienen más que ver con el sometimiento que con el placer sexual»

**A**lvaro Reina es psicólogo, trabaja en un gobierno familiar y ha dedicado gran parte de su carrera a especializarse en la terapia con maltratados con el objetivo de cambiar actitudes violentas y racistas. Con este espíritu charlamos sobre el fenómeno de las 'masacres' y buscamos explicación a la proliferación reciente de muchos agresores sexuales.

**¿Nos encontramos ante un nuevo perfil de violador?**

-No afirmarlo algo así. Violencia sexual ha habido siempre. Hemos pasado de la agresión por parte de conocidos de las víctimas y los agresores acaban a las víctimas en grupo, entre las ha habido siempre, que dada cabe, pero ahora tienen más visibilidad y se están empezando a estudiar.

**¿Qué se le pasa por la cabeza a esos chicos para cometer una violación en grupo?**

-El grupo la responsabilidad se diluye. Quizá sobre no lo hablan, pero con más gente se sienten respaldados. Y ese sentimiento les hace sentirse seguros. También es importante destacar que este tipo de acciones tienen poco que ver con el placer sexual y más con el sometimiento de la víctima.

**Falta de empatía, acceso fácil a pornografía, impunidad, ¿cómo evolucionan que los jóvenes relacionen sexo y violencia y cometan estas agresiones?**

-Mediante la educación afectivo-sexual en las aulas. Si en clase no se habla del tema y en casa es un tema tabú, se van

La Entrevista

ALFONSO REINA  
Psicólogo



a entender el uso de otra manera más que como lo ven en internet.

**¿La falta de reconocimiento de los miembros de estas 'masacres' es real o lo han inventado?**

-La verdad es que la animación que dan es que van a salir indolentes de todo. Pero tiene mucho que ver con la falta de empatía que se ve en muchos jóvenes, con una mentalidad egoísta que les hace creer que lo que ellos quieren importa más que lo que sienten los demás. Y a eso le sumas que la violencia se ha normalizado en nuestra sociedad, nos encontramos con la situación que vivimos ahora.

**Que el caso de la 'masacre' de Pamplona haya sido tan mediático, ¿ha tenido un efecto punitivo?**

-La violación de los Sallustrienses lo que ha hecho es despertarles y poner sobre la mesa que esto está sucediendo y son esas agresiones que suceden más habitualmente de lo que pensamos. Si me preguntas qué falta yo le seguir hablando del tema porque las cifras de agresiones múltiples son solo la punta del iceberg. ¿Cuántas se han quedado sin denunciar por vergüenza?



«al afirmar no hombres, dentro de esta cultura de la masculinidad totalmente tóxica que impere hoy en día se empiezan moviendo a ver quién está más lejos y se termina en una violación, ya que es algo que han visto en internet desde pequeños», critica Nina Parrón.

**UN 70 POR CIENTO DE LOS JÓVENES ACCEDE AL PORNO POR PRIMERA VEZ A LOS 8 AÑOS**

**ADICTOS AL PORNO**

El informe Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales resulta esclarecedor: un 70 por ciento de los jóvenes españoles ha visto porno en internet, al que se accede por primera vez a los 8 años, aunque no conviene se pre-



**Apoyo en redes sociales.** Al celebrarse el fin de semana pasado la marcha de Casa Rajada el negro a Avenida de uno de los dos miembros también encarcelados en la No por la Violencia múltiples de una compañía el pasado mes de julio. Mientras se sigue investigando el caso, la cuenta de Instagram @nosotrasmejoramosTUT, con casi 7000 seguidores, sigue preparando la conciencia de los acusados.

radio a los H. «La narrativa del nuevo porno se define a partir de la estigmatización del protagonista masculino del vídeo y acaba con su ejemplaridad. Es una filmación muy ideológica -explica Lidia Ballarín, profesora de Pedagogía en la UJI y coautora del estudio-. Y está generando cambios en las relaciones interpersonales, ya que estos vídeos carecen casi de diálogos y ofrecen una imagen degradada de la mujer, en la que sus sentimientos no importan. Convierte en algo normal que la gente practique sexo sin conocerse, sin la posibilidad de hablar, negociar...», dice Ballarín, al tiempo que señala que la educación afectivo-sexual actual se encuentra obsoleta, «no está funcionando y debemos cambiarlo», dice.

Española Bosch, profesora de

Psicología básica en la UJI e investigadora principal del Grupo de Investigación 'Estudios de Género', lamenta que «los chavales de hoy en día han pasado de ver Peppa Pig a consumir porno casi sin darse cuenta». En este sentido, recuerda la necesidad de que los jóvenes tengan un contrapeso a esta visión distorsionada del sexo que hay en la red: «Debería ser materia curricular, aunque muchos se lleven las manos a la cabeza, porque la escuela no solo enseña contenidos, también educa en valores. No hacemos un trabajo de la sociedad actual. Los jóvenes tienen que hablar libremente de sexo, forma parte de nuestra vida, así como debería ser lógico como que el sexo tiene que ser no solo consentido, sino también deseado», recuerda Bosch.

# Una de cada cuatro personas sufrirá algún trastorno de salud mental a lo largo de su vida

El Día Mundial de la Salud Mental se celebró con actividades programadas por la Oficina de Salud Mental junto con las entidades del tercer sector, para sensibilizar a la población

## Reacción

Los datos hablan por sí solos. Una de cada cuatro personas sufrirá algún tipo de trastorno mental a lo largo de su vida, según los datos de la Oficina de Salud Mental de las Illes Balears (OSMIB) que, en el Día Mundial de la Salud Mental, impulsó —junto con las entidades del tercer sector— toda una serie de activi-

dades divulgativas para sensibilizar a la ciudadanía sobre la enfermedad mental e informar de los servicios disponibles para la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado los problemas de salud mental entre los de más prevalencia a nivel mundial, y en el caso de Baleares alrededor de 185.000 personas han sido diagnosticadas de algún tipo

de trastorno de salud mental. De ellas, 150.000 residen en Mallorca; 15.000, en Menorca, y 20.000, en Eivissa y Formentera. Unas 5.000 sufren un trastorno mental grave.

Este año, la Confederación Salud Mental España celebra el Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema «Conect@ con la vida». Por este motivo, la Oficina de Salud Mental de las Illes Balears (OSMIB) elabo-

boró un programa coparticipado por todas las entidades del tercer sector de las islas.

## Plan

Esta actividad surge de los grupos de trabajo que se han creado para el desarrollo del Plan Estratégico de Salud Mental de las Illes Balears 2016-2022, concretamente el grupo de lucha contra el estigma,

integrado por representantes de diferentes instituciones y entidades del tercer sector. Compartir espacios y actividades es la mejor forma de acabar con los prejuicios y miedos del desconocimiento asociados al estigma en salud mental. El coordinador de Salud Mental de las Illes Balears, Oriol Llañá, explica que desde la OSMIB se ha impulsado un grupo de trabajo contra el estigma, «no basta con dar información, hay que conocer, vivir, interactuar para entender. El estigma está enraizado en el desconocimiento y el desconocimiento produce miedo que, a su vez, refuerza el estigma».

En el Hospital Psiquiátrico de Palma, durante la tarde del día 10 de octubre se visitó la exposición creada para el Día Mundial; otra de las actividades fue 'las bibliotecas humanas', personas que relatarán sus experiencias. En el Instituto Balear para la Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia, se hizo una exposición de cómics titulada «Somos mucho más que la talla» sobre los trastornos de la conducta alimentaria.

**Hospital de Manacor.** Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental 2019 #DíaMundialde laSaludMentalIB el Hospital de Manacor @HManacor se sumó al proyecto de la OMS #WorldMentalHealthDay "40 segundos de acción" #40seconds con un video informativo realizado por el Servicio de Psiquiatría sobre cómo acceder a los recursos en salud mental en nuestro sector. En Manacor, la entidad 3 Salud Mental organiza una fideia solidaria, un mandala humano, el concierto de Hoeris Karnoi y un acto homenaje a las víctimas de la tormentada de Sant Llorenç.



## Editorial

Con motivo de la celebración, el próximo 10 de octubre, del Día Mundial de la Salud Mental, que este año centra su atención en la prevención del suicidio, vale la pena tener en cuenta una serie de datos.

Cada año se suicidan en el mundo casi un millón de personas, lo que supone una tasa de mortalidad global de 16 por 100.000, o, cifra que, quizás, resulta aún más escalofriante, se produce una muerte voluntaria cada 40 segundos.

En los últimos 45 años, las tasas de suicidio han aumentado en un 60% a nivel mundial. De hecho, es una de las tres primeras causas de muerte entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, y la segunda causa en el grupo de población de 10 a 24 años.

Estas estadísticas, por cierto, no incluyen las tentativas de suicidio, que son hasta 20 veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado.

## La prevención del suicidio, cuestión nuclear del Día Mundial de la Salud Mental de 2019

La estimación actual es que el suicidio supuso, según los últimos datos de que se disponen, el 1,8% de la carga global de morbilidad, y la previsión es que 2020 representará el 2,4% en los países con economías de mercado y también en los antiguos territorios socialistas.

Aunque tradicionalmente las mayores tasas de suicidio se han registrado entre los hombres de edad avanzada, la incidencia entre los jóvenes ha ido en aumento hasta el punto de que ahora es la población juvenil el grupo de mayor riesgo en un tercio de los países, tanto en las sociedades occidentales como también en otras comunidades.

Por otra parte, los trastornos mentales, especialmente la depresión y las alteraciones derivadas del consumo de alcohol, constituyen un importante factor de riesgo de suicidio en Europa y América del Norte. En

los países asiáticos, en cambio, adquiere una especial importancia la conducta impulsiva.

Sea como sea, el suicidio es un problema complejo, en el que intervienen factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales.

¿Qué se puede hacer, por tanto, para cambiar de raíz el dramático rumbo que marcan todos estos registros?

La verdad es que las estrategias que contemplan la restricción del acceso a métodos comunes de suicidio, como, por ejemplo, las armas de fuego o los venenos, han demostrado ser eficaces para reducir las tasas.

Ahora bien, los expertos son más bien partidarios de completar estas estrategias con enfoques multisectoriales que contemplan diversos y numerosos niveles de intervención.

## REDACCIÓ

Comer es algo natural y necesario para la supervivencia de nuestra especie, para nuestra vida. Cuando comemos nuestro cerebro segrega ciertas sustancias que hacen que comer sea placentero. Hay ciertos alimentos como los ricos en azúcares o grasas en los que estos efectos reforzantes son todavía mayores. Esta forma de funcionar de nuestro cuerpo ha sido muy útil cuando éramos cazadores-recolectores para asegurar nuestra supervivencia.

Pero en la sociedad occidental actual la realidad es muy diferente. La comida está altamente disponible. Hay acceso a ella casi en cualquier sitio y en cualquier momento: supermercados, tiendas 24 horas, locales de comida rápida, ... En los que sobre todo hay un exceso de alimentos ricos en azúcares y grasas y de productos ultraprocesados. La sobrealimentación se ha convertido en un problema, hasta el punto en el que la obesidad es uno de los grandes males de nuestra época. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte del riesgo que supone el sobrepeso y la obesidad al ser un factor de riesgo de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

## Señales

Nuestro cuerpo emite señales de hambre y saciedad que nos avisan de cuándo debemos comer o parar de hacerlo. Pero, ¿qué ocurre cuando buscamos en la comida algo más que calmar el hambre fisiológica? Para muchas personas es frecuente utilizar esa fuente de placer y de refuerzo que supone comer para calmar y regular ciertas emociones. Este comer emocional puede estar precipitado por emociones como la tristeza, el miedo, la ira, o aparecer ante situaciones de ansiedad, frustración o aburrimiento y también como medio para intentar llenar un vacío que nunca se llena.

Aunque es un fenómeno muy extendido y prácticamente nadie se libra de picote-

# Comer emocional: cuando el comer se convierte en un problema

Alba Castro, psicóloga clínica en Aura Psicología, especialista en Trastornos de Alimentación, con formación avanzada en EMDR y terapias de 3ª generación



Alba Castro

ar en alguna situación para, tal vez, tranquilizarse o entretenerse o de tener algún antojo puntual. Hay personas para las que esta forma de comer, este comer emocional, se convierte en un grave problema.

Se puede distinguir el hambre emocional de la fisiológica. Algunos de los indicadores del hambre emocional serían:

- **El hambre emocional es repentina**, genera respuestas de inmediatez e impulsividad.

- **Hay un alto deseo de comidas específicas**. Habitualmente de alto contenido calórico o alimentos "prohibidos" en épocas de dieta o restricción.

- **Conlleva pérdida de control**, sentirse lleno no basta. Pudiendo llegar a comer hasta sentirse realmente mal.

- **Va seguida de sentimientos de culpa**, vergüenza y rechazo.

Es así como se instaura un círculo vicioso del que puede resultar muy difícil salir. En el cual la persona trata de resolver con la comida una emoción desagradable que la lleva a comer de forma inadecuada, descontrolada o compulsiva, esto genera una recompensa inmediata y temporal, que va seguida de un intenso malestar por la percepción de pérdida de control sobre su conducta alimentaria, lo que genera frustración, y en consecuencia emociones como culpabilidad, tristeza, miedo, ansiedad... que nuevamente precipitarán esta forma de comer, como recurso poco adaptativo de regulación emocional.

Esta forma de relacionarse con la comida puede llegar a desarrollar diferentes Trastornos de la Conducta Alimentaria como el Trastorno por Atracción o la Bulimia Nerviosa.

## Consecuencias

Las consecuencias tanto físicas como psicológicas del comer emocional dependerán de la gravedad y frecuencia de los episodios, así como del tiempo de evolución del problema. En el plano físico es frecuente el aumento de peso, que puede derivar en problemas de sobrepeso u obesidad, así como mayor probabilidad de otros problemas médicos como hipercolesterolemia o diabetes... Entre las consecuencias psico-

lógicas pueden encontrarse los trastornos depresivos o de ansiedad, debido a los sentimientos de culpa, tristeza y pérdida de autoeficacia que generan los atracones. Así como los ya mencionados trastornos de la conducta alimentaria.

La raíz del problema del comer emocional se remonta generalmente a la infancia y adolescencia. Etapas en las que se gestó esta forma de relacionarse y calmarse a través de la comida. Por otro lado suele haber factores que perpetúan ese patrón: la restricción (las dietas) suele ser el primer y repetido intento de solución del problema del comer emocional. De esta forma, en realidad se agrava más el problema inicial. Buscar la solución en las dietas y en la restricción alimentaria es parte del problema del comer emocional. El exceso de control aumenta las probabilidades de comer de forma emocional, y por tanto impide mantener una alimentación saludable y estable.

Para poder cambiar este patrón de comer emocional además de la normalización de la alimentación, dejando atrás las dietas, es necesario trabajar los aspectos emocionales que actúan como disparadores de ese mecanismo y desarrollar nuevos recursos personales más adaptativos para enfrentarse a ellos. Contar con profesionales con experiencia y una visión profunda y comprensiva de este problema es un elemento crucial para la superación del mismo. En Aura Psicología contamos con un equipo multidisciplinar y formado en el campo de los Trastornos Alimentarios. Si crees que tu o alguien de tu entorno puede estar teniendo dificultades con el comer emocional, pide ayuda a un profesional especializado.

# Aura Psicología: modelo integrativo donde la persona es un todo

La consulta trabaja bajo el lema: "No debemos tener miedo de cuestionarnos. Hasta los planetas chocan y del caso nacen las estrellas" (Charles Chaplin)

## Reservación

En Aura Psicología (nº Registro Sanitario: 4670) trabajamos desde un modelo integrativo en el que tenemos en cuenta a la persona como un todo. Trabajamos en equipo, desde una visión humanista y compleja del ser humano.

Huyendo de modelos paternalistas, confiamos en los propios recursos y capacidades de la persona. Creemos que no hay nadie más experto que uno mismo para saber qué es lo que necesita.

Nuestro objetivo es acompañar en el proceso de búsqueda de la salud y bienestar, desde una postura de res-

peto y aceptación completa de la persona.

Equipo multidisciplinar en permanente formación en terapias de nueva generación y validadas empíricamente. Especialistas en el tratamiento de trastornos de la personalidad, trauma y disociación, trastornos de alimentación,

trastornos afectivos y de ansiedad, fobias, dependencia emocional, baja autoestima y dificultades en las relaciones con los demás.

En definitiva, nuestro objetivo es el tratamiento integral de la persona, buscando la autorrealización y el crecimiento personal.

**Mariona Fuster** (nº Col: B-02069), psicóloga Clínica y Consultora EMDR. Directora del Centro Aura Psicología. Psicóloga Clínica (vía PIR (Psicólogo Interno Residente)). Especialista en Trastornos de Personalidad, Trauma y Disociación. Consultora y Clínica EMDR con formación certificada por la Asociación EMDR España. Coodinadora del Grupo de Trabajo de Terapia EMDR del Colegio Oficial de Psicología de las Illes Balears y Tutora de prácticas de estudiantes del Máster de Psicología General Sanitario. Extensa formación en terapias más convencionales como la Terapia Cognitivo Conductual, Mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso, entre otras. Especialidad en el abordaje y tratamiento de Trastornos de Personalidad, TEPT (Trastorno de Estrés Posttraumático) y Disociación, Depresión, Ansiedad, Fobias, TOC, Trastornos de Alimentación y Adicciones.



**Nuria Rodríguez** (nº Col: B-02115), psicóloga Clínica y Terapeuta Familiar. Psicóloga, especialista en Psicología Clínica (vía PIR). Terapeuta familiar avalada por la Federación Española de Terapia Familiar y Experta en intervención en infancia y adolescencia, por la Sociedad Española de Medicina psicosomática y psicología médica. Psicoterapeuta EMDR y formada en terapia cognitivo-conductual, neuropsicología, psicodrama, terapia narrativa, psicoterapia breve estratégica, terapia grupal, terapia humanista y mindfulness. Experiencia en tareas de evaluación, diagnóstico y tratamiento tanto en el servicio público de salud, como en consulta privada.



**Laura Agüero** (nº Col: B-02163), psicóloga Clínica y Terapeuta EMDR. Psicóloga, especialista en Psicología Clínica (vía PIR) y Terapeuta EMDR con formación certificada por la Asociación EMDR España. Con formación especializada en Trastornos Alimentarios, Trauma y Disociación. Contando con amplia experiencia en diversas terapias cognitivas, terapia de esquemas y otras terapias de tercera generación para abordar problemas de pareja, disfunciones sexuales, disforia de género, problemas de ansiedad y depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, dependencia emocional, psicológica y química, elaboración de procesos de Duelo y Pérdidas e intervención específica en familias de afectados por algún trastorno emocional.



**Alba Castro** (nº Col: B-02452), psicóloga Clínica y Terapeuta EMDR. Psicóloga, especialista en Psicología Clínica (vía PIR). Terapeuta EMDR con formación certificada por la Asociación EMDR España. Con formación especializada en Apego, Trauma y Disociación. Amplia formación y supervisión en diferentes marcos teóricos: humanista, psicodinámico y terapias de tercera generación. Con un modelo de trabajo integrador, que se sustenta en la importancia del vínculo terapéutico. Con formación en psicología perinatal. Contando con experiencia en el abordaje de las necesidades específicas durante el embarazo y el vínculo durante los primeros años de vida. Experiencia en intervención psicológica en niños, adolescentes y adultos con diferentes dificultades; así como en el trabajo con familias y grupos terapéuticos.



**Natalia Ruiz** (nº Col: 070709164), médico psiquiatra. Licenciada en Medicina y Cirugía, especialista en Psiquiatría. Amplia experiencia en Trastorno Mental Grave; trastornos psicóticos, esquizofrenia, trastorno bipolar y trastornos de personalidad. Especialista en adicciones, con formación específica en la Unidad de Conductas Adictivas y Patología Dual del Hospital 12 de Octubre de Madrid. Máster en terapia multidisciplinar para trastornos de personalidad, trastornos de la conducta alimentaria y trastornos afectivos. Experta en emergencias de salud mental.





# Altres notícies d'interès

01/10/2019 DIARIO DE MALLORCA

## Campaña del Govern para evitar la violencia machista en los jóvenes

► Tramitan una ayuda económica a 14 menores, hijos de mujeres asesinadas por sus parejas

J.F.M. PALMA

■ El Govern quiere erradicar la violencia machista que se está produciendo en Balears entre los más jóvenes. Y lo hará a través de una campaña de prevención, en la que se utilizará el lenguaje que utilizan estos adolescentes para que el mensaje llegue de una forma más fácil. Este proyecto se impulsa desde la conselleria de Presidencia, en colaboración con el Institut Balear de la Dona y la dirección general de comunicación. La campaña se transmitirá a través de los medios de comunicación y las redes sociales y cuenta con un presupuesto de 380.000 euros.

La consellera Pilar Costa destacó que se apuesta por la prevención del delito de maltrato y se hará buscando las fórmulas para terminar con los hábitos machistas que se han detectado entre los adolescentes, como por ejemplo el control del móvil de las parejas. Se pretende que esta campaña se llegue también a los colegios. Destacó que en el primer semestre han aumentado un 20% las

agresiones sexuales a adolescentes en Balears.

María Durán, del Instituto de la Dona, destacó que el Govern ya está tramitando las ayudas económicas destinadas a los hijos de las mujeres que han muerto en Balears a manos de sus parejas. Hasta ahora han sido 14 los menores que han pedido esta ayuda, que es de 474 euros al mes hasta cumplir los 21 años. Durán destacó también que se han aumentado el número de llamadas de personas que piden ayuda al Institu-

to, bien para ellas, o bien para familiares, a las que se les ofrece consejos y ayuda. Señaló que la intención es que ninguna mujer maltratada conviva con su pareja, por lo que consideró básico que estas víctimas tengan independencia económica.

Por su parte, el director general de Comunicación, Álvaro Gil, señaló que esta campaña pretende llegar a los adolescentes y que por esta razón se utiliza un lenguaje que suelen utilizar los jóvenes para comunicarse.

# Los trastornos psicóticos tardan de uno a cinco años en manifestarse

► Una intervención precoz es esencial para minimizar los efectos de la **enfermedad**

► Se estima que el 1% de los jóvenes de entre 16 y 30 años desarrollará un tipo de **psicosis**

Sabrina Vidal | PILMA

Prevenir es curar, o al menos es fundamental para minimizar los efectos que pueden llegar a ser devastadores en el caso de determinadas enfermedades mentales. «Una psicosis no tratada lleva a un deterioro importante a nivel cognitivo, de funcionamiento o de relación social. Son enfermedades devastadoras si no se tratan bien», explica el coordinador autonómico de Salut Mental, Oriol Lafau, en el transcurso de la primera jornada de intervención de psicosis incipiente.

El 1% de los adolescentes a partir de los 16 años y de los adultos jóvenes hasta los 30 desarrollarán una psicosis. La más conocida es la esquizofrenia «sería como el paradigma de una enfermedad que es crónica». En estos casos lo más importante, según los expertos, es la preven-



«Cuando antes se detecta más se minimizan las repercusiones negativas de este tipo de enfermedades»

Oriol Lafau

COORDINADOR SALUT MENTAL



**Contención mecánica cero.** Era uno de los objetivos del Plan de Salut Mental que coordina Oriol Lafau. Aunque no es fácil, de momento «trabajamos para que se utilice de forma más racional y no como un castigo». Ocho profesionales harán formación específica.



El doctor Benedicto Crespo, en el salón de actos de Son Espases.

## — EL APUNTE

### Libro blanco para intervenciones primarias

► Son Espases acogió ayer la primera jornada de intervención en psicosis incipiente en la que se presentó el libro blanco de la intervención primaria. El doctor y profesor Benedicto Crespo hizo una introducción del mapa español y entre las principales conclusiones está que España «está rezagada en cuanto a programas asistenciales» y que las actuaciones llevadas a cabo en Balears no llegan al 30% de cobertura de la población.

ción, de ahí la importancia de los programas de intervención incipiente. «Lo que antecede al primer brote es lo más difícil de detectar», explica Lafau. Una psicosis puede estar latente entre uno y cinco años «hasta que la enfermedad eclosiona, lo importante y complicado es ver los síntomas».

Las seis áreas de Salut de Balears cuentan con este tipo de programas para tratar a las personas que inician un trastorno psicótico, e incluso antes. «Cuando antes se interviene más se minimizan las repercusiones negativas que tienen estas enfermedades».

Todos los programas destinados a los primeros episodios deben contar con algún familiar del paciente, ya que el 70% de las familias son cuidadoras.

Gracias al Plan Estratégico de Salut Mental 2016/2022 se han puesto en marcha los equipos asertivos comunitarios en Balears que permiten atender a los pacientes más graves que no acuden a los centros sanitarios o unidades especializadas. «Los van a buscar y trabajan con ellos en su domicilio, en su barrio o en los espacios que les son familiares», explica Lafau.

### Sin financiación específica

Aunque en Balears hay un plan estratégico que se está desarrollando y se da un impulso a la salud mental, no existe una partida presupuestaria específica. La Salut Mental depende económicamente de la subdirección hospitalaria del IB-Saht.



Laura Martín es una de las impulsoras del movimiento la Revolución Delirante. Foto: PERE BOSA

Entrevista **Laura Martín** • Psiquiatra

## «En función de dónde pone la línea la **psiquiatría** estás loco o estás cuerdo»

**Laura Martín imparte un curso para profesionales de salud mental en Sant Llorenç des Cardassar con una visión «revolucionaria» sobre su propio sector**

SABRINA VIDAL

**R**eivindica la locura como una forma de experiencia de cada persona. «Lo que no admito es que llamen enfermo a alguien que sufre de forma diferente». Laura Martín (Granada, 1981) propaga la Revolución Delirante, un movimiento que ayudó a crear en España y que ha recalado en Sant Llorenç de la mano de la asociación 3 Salut Mental, y con motivo del Día Mundial el próximo día 10.

**Su visión de la psiquiatría es poco convencional ¿en qué consiste la Revolución Delirante?**

—Es un movimiento que iniciamos varios profesionales de salud mental en Valladolid, donde nos formábamos, y que se opone a la visión cada vez más hegemónica de una psiquiatría basada en entender que el sufrimiento humano poco común es fruto de una enfermedad que hay que reparar.

**¿Cree que el concepto de enfermedad psiquiátrica es erróneo?**

—Es el que funda la disciplina psiquiátrica a mediados del siglo XIX pero cada vez se ha circunscrito más al ámbito biológico. Creen que hay algo en el cuerpo que falla y debe corregirse mediante el fármaco y la terapia. Esto es lo que domina la psiquiatría desde sus inicios pero ahora el peso de las farmacéuticas es más acuciado.

**Alrededor de un 15 % de la población balear toma ansiolíticos o antidepresivos ¿cree que está relacionado?**

—Hay dos movimientos paralelos. Uno centrado en la enfermedad mental grave que es lo que se intenta reconducir a lo que consideran que es la normalidad. Al principio lo hicieron encerrándolos en manicomios, y ahora aparecen los manicomios encubiertos en forma de pisos tutelados, residencias o el más peligroso: el diagnóstico. Estar diagnosticado de una enfermedad grave implica que toda tu vida tendrás un trastorno que se define como algo crónico y unido a términos como minusvalía, dependencia, u otros que añaden para que reciban ayuda. En el segundo gran bloque está la intolerancia a no estar bien y el supuesto derecho a estar bien. Con la precariedad que hay ahora en la sociedad actual, la única forma que ve la gente de salir del hoyo es estando ansioso para cambiar algo o deprimirse y parar. A eso también se le ha calificado de enfermedad. En vez de hacer un diagnóstico social, se hace uno individual.

**¿Negáis un tratamiento farmacológico?**

—Ni negamos el sufrimiento, ni la ayuda, pero se puede dar de muchas formas. Soy psiquiatra y utilizo los fármacos pero como una forma de regular el nivel de angustia para que la persona pueda trabajar y siempre la mínima dosis posible y el mínimo tiempo posible sin creerle lo que digan los laboratorios.

**¿Relaciona la psiquiatría con la política?**

—Sí, porque es una forma de control de social, ya que dependiendo de dónde ponga la línea uno está loco o cuerdo, deprimido o sólo triste... Cada vez la forma de diagnosticar depresiones es más amplia.

**¿Tienen que existir los hospitales psiquiátricos?**

—Hay muchos lugares sin éstos y sin unidad de agudos que han demostrado que no hace falta.

10/10/2019 ÚLTIMA HORA

**Conecta con la salud mental.** Hoy es el Día de la Salud Mental e Irene Munar, una alumna de la Escola d'Art i Superior de Disseny de les Illes Balears, ha ganado el concurso de carteles para ilustrar la jornada. El lema 'Conecta amb la vida', relacionado con la prevención del suicidio, ya es visible en un cartel del Camí de Jesús, frente al Hospital Psiquiátrico, para recibir a quien asista a la jornada de puertas abiertas.



10/10/2019 ÚLTIMA HORA

INCA ▶ SANIDAD

J. Roig

Los usuarios del hospital de día de salud mental, ubicado en el Hospital Comarcal d'Inca, han publicado un manifiesto con motivo del Día Mundial de la Salud Mental.

En el documento reclaman una mayor sensibilización de la sociedad «para combatir la estigmatización, que no nos tengan miedo, que una enfermedad mental no es sinónimo de violencia, que no somos personas agresivas y que

## El hospital de día de salud mental reclama sensibilización

no queremos etiquetas. Somos personas independientes que podemos pensar por nosotras mismas: tomar nuestras propias decisiones, haciendo vida normal».

A su vez, piden un aumento «en la contratación de especialistas en salud mental, que mejore la atención y el tiempo de dedicación en sus consultas, además de reducir las listas de espera y el

tiempo de espera en urgencias, con una medicación más asequible económicamente».

En cuanto al ámbito laboral y educativo apuestan «por un incremento en la contratación de personas con enfermedad mental» y «charlas informativas para prevenir la aparición de enfermedades mentales en edades tempranas».



Usuarios del hospital de día de salud mental de Inca durante un taller.

10/10/2019 ÚLTIMA HORA



Un instante de 'On és quan ja no hi és?'.

## Entender la pérdida

El Teatre Principal acoge 'On és quan ja no hi és?', una obra que acerca la muerte y el luto a los más pequeños

N.J. | PALMA

El Teatre Principal de Palma estrenará este sábado *On és quan ja no hi és?*, una obra para hacer comprender la muerte y el luto a los más pequeños. La pieza, original de Tolo Ferrà, fue la ganadora de la última convocatoria de coproducción familiar en red. En concreto, se representará el sábado a las 18.00, y el domingo 13, a las 12.00 horas.

El montaje ofrece caminos diferentes para explicar la pérdida de un familiar o amigo a los niños y narra la desaparición de seres queridos desde tres puntos de vista entrelazados: la niñez, la madurez y la vejez. También son tres los lenguajes escénicos que se combinan: el teatro visual, el teatro de objetos y el cine en vivo.

### Disciplinas

Tres actores, y a la vez manipuladores de objetos, Vera González, Xisca Ferrà y Odin Kaban, van trabajando diferentes disciplinas escénicas, en una escenografía creada por Susana de Uña y con un vestuario original de Marta Alonso. La música



La obra se verá este fin de semana. Fotos: PERE BOTA

original de Iván Palomares y el espacio sonoro en directo de Odin Kaban contribuyen a crear una atmósfera poética.

La obra también hará dos funciones para esco-

### ▶ HORARIOS

El montaje familiar se representará este sábado a las 18.00 y el domingo a las 12.00 horas

lares, hoy y mañana viernes. Además, tras las funciones en el Teatre Principal, el espectáculo iniciará una gira que la llevará al Festival Fiet de Vilafranca, el sábado 19 de octubre; a Santa Eulària des Riu y a Formentera, en noviembre; al Teatre Principal de Maó, en febrero de 2020, y al Festival Barruget de Ibiza, en mayo de ese mismo año.

# La salud mental sale del armario

► Las entidades organizan actividades para visibilizar la situación de estas personas y combatir el estigma y los prejuicios

M.F.R./R.L.F. / FOTOS

■ De la oscuridad a las calles: las personas con trastornos de salud mental se reivindican y se movilizan para combatir el estigma y los prejuicios arraigados durante décadas.

Ayer, Día Mundial de la Salud Mental se puso de manifiesto esta nueva ola y las entidades sociales programaron una catarsis de actividades para visibilizar esta realidad y exigir los recursos para atender un problema de salud pública de primer orden.

No es exagerada esta aseveración: una de cada cuatro personas han sufrido, sufren o sufrirán un trastorno de salud mental a lo largo de su vida. En Baleares hablamos de 185.000 personas con trastornos que abarcan desde la ansiedad, la depresión o las adicciones (las más frecuentes) o diagnósticos más graves, como las psicosis (que en el archipiélago tienen 5.000 personas).

El coordinador autonómico de Salud Mental, Oriol Lafan, explicó ayer que la Oficina de Salud Mental de Baleares (OSMB) ha impulsado un grupo de trabajo contra el estigma: "No basta con dar información, hay que conocer, vivir, interactuar para entender". Por eso, defiende el compartir espacios a través de actividades como las celebradas ayer.

Como la mañana festiva que la Fundació Deixalles organizó en su sede de Santa Ponça, donde usuarios, profesionales y amigos bailaron y cantaron. En Manacor, la entidad 3 Salut Mental celebró una fidesa solidaria, un mandala humano, un concierto de Horris Kamel y un homenaje a las víctimas de Sant Llorenç.

El Hospital Psiquiátrico de Palma inauguró una exposición y acogió una actividad de 'bibliotecas humanas', con personas que relataron sus experiencias, entre otras actividades. En el Institut per a la Salut Mental de la Infància i l'Adolescència (IBSMIA), en



Usuarios, profesionales y amigos de 3Salut Mental llevaron a cabo un mandala humano en Manacor. A. JORDA



En Fundació Deixalles hubo música y baile. F. G.



Fundación Aldaba acogió una lectura de poemas y una exposición. F. G.

Son Espases, también se inauguró una exposición: la de cómics hechos por las pacientes del Programa Especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria (titu-

lada Somos mucho más que la tibia).

En la Fundación Aldaba, Toni Montes, escritor que ha sido atendido en la fundación, leyó poemas

de su libro, *Vigilando por mí loco*, mientras que el pintor Rafael Pociñá mostró cómo el arte le ha ayudado a salir adelante.

La Escola d'Art i Superior de

Disseny presentó el cartel ganador del concurso *Convívete con la vida*, lema de este año del Día Mundial de la Salud Mental para la prevención del suicidio.

# Más de 200.000 personas pasarán a estar en exclusión social en caso de una nueva crisis

► Balears es la comunidad donde más ha crecido la **desigualdad** desde 2013, según el informe de FOESSA

► La **vivienda** es el principal factor de riesgo y 85.000 ciudadanos viven con el temor de perderla

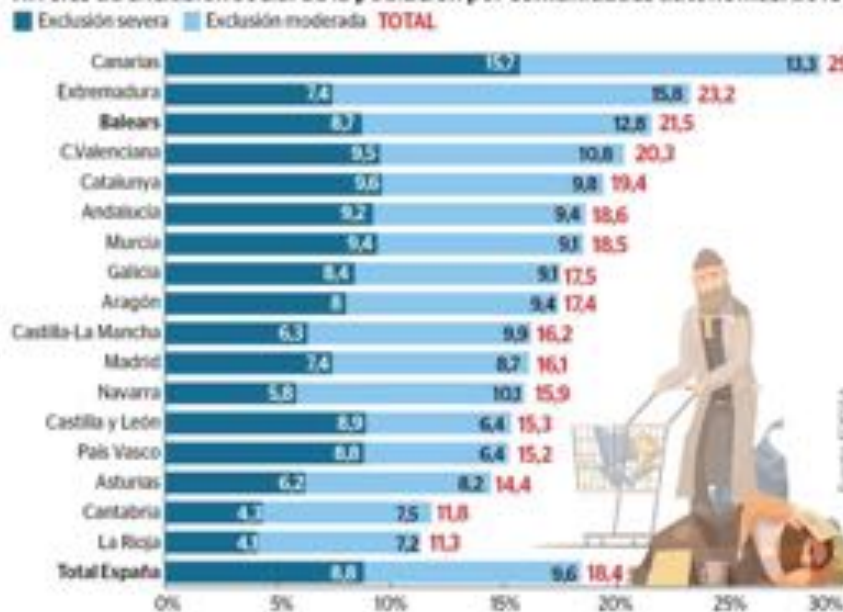
Margalida Ramis / PALMA

En los últimos cinco años 7.000 personas de las Islas han logrado salir de la situación de exclusión social y la tasa se ha reducido del 28,5 % de 2013 al 21,5 % de 2018, según se desprende del informe FOESSA (fundación adscrita a Cáritas) de Balears presentado ayer. Sin embargo, su secretario técnico, Raúl Flores, advirtió de que 215.000 ciudadanos están en una situación de «inseguridad». Esto es, en caso de que se produjera una nueva crisis económica, pasarían a estar en una situación de exclusión social.

Dentro de lo que se denomina sociedad integrada, «existe una quiebra en la base», en palabras de Flores, quien explicó que el «colchón» de estos más de 200.000 ciudadanos de Balears que ahora forman parte de esta sociedad integrada «se ha quedado en casi nada» en los últimos años, como consecuencia de la última recesión económica. «Han agotado su capacidad para hacer frente a una nueva crisis, por lo que si se produjera pasarían muy pronto a estar en exclusión social», concluyó.

En cualquier caso, Flores mantuvo la esperanza de que esta crisis de la que ya hablan los exper-

## Niveles de exclusión social de la población por comunidades autónomas. 2018



tos «tardan en llegar», lo que daría margen a este segmento de la población a estar mejor preparados. Aún así, en términos generales, vaticinó que sus consecuencias «serían peores».

Y es que pese a este descenso de población en exclusión, en Balears viven en esta situación 243.000 personas, un 21,5 % del total y el tercer porcentaje más alto del Estado. Sin embargo, a di-

ferencia del resto de comunidades, uno de los principales componentes de la exclusión en las Islas está relacionado con el elevado coste de la vivienda, considerado también en el informe el motor de la desigualdad. Se revela que 85.000 personas viven con la incertidumbre de quedarse sin hogar, 120.000 ciudadanos residen en viviendas inadecuadas y un 14 % de la población está en el limbo de la pobreza severa después de descontar gastos o deudas relacionadas con el pago de la vivienda y los suministros. Estas personas, una vez descontados este tipo de gastos, se quedan con menos de 200 euros para pasar el mes.

### Desigualdad

Junto a la dificultad de acceder a una vivienda digna, la salida de la crisis «basada en el crecimiento del empleo de baja calidad», ha provocado que Balears es donde más ha crecido la desigualdad entre ricos y pobres. Pese a que la renta media ha aumentado un 11 % en la última década, esta subida ha sido solo del 0,6 % entre la población con menos ingresos.

## Las Claves

### 1 38.000 personas forman la sociedad 'expulsada'

De los 243.000 balears en exclusión, para 98.000 es severa y carecen de una vivienda adecuada, sufren paro persistente, precariedad laboral extrema e inestabilidad para los polifijos. Dentro de ellos, unos 38.000 constituyen la sociedad expulsada, a quienes solo preocupa poder sobrevivir día a día.

### 2 El perfil de quien sufre exclusión y de quien está en riesgo

El perfil tipo de exclusión en Balears es el de un hogar sustentado por un hombre, español, de entre 45 y 64 años, con empleo, que reside en municipio de entre 20.000 y 50.000 habitantes. Quienes sufren mayor riesgo son mujeres, de menos de 30 años, sin estudios, en paro y de fuera de la UE.

## Punto de Vista

Germá Ventayol

### ¿Otra pesadilla?

Impueta la irresponsabilidad con la que se actúa en determinados foros políticos, contaminados por el electoralismo imperante, cuando los expertos llevan ya meses anunciando que se está preparando una DANA económica de mil pares de naricos. Los ocho años de la última recesión deberían haber marcado a fuego el evitar los mismos errores de entonces. Las consecuencias ya las conocemos. Por desgracia.



243.000 personas de Balears viven en una situación de exclusión social.



Flores, con el obispo Tallavut.

### 3 El ascensor social ya no funciona en España

Durante su exposición, a la que asistió el obispo de Mallorca, Sebastián Tallavut, Raúl Flores dio un dato nada esperanzador: «El ascensor social ya no funciona en España». A diferencia de lo que ocurría en generaciones pasadas, a día de hoy la exclusión social se hereda, por lo que salir de la pobreza es cada vez más difícil.



La fachada de Cort se iluminó de azul (arriba). Abajo, presentación de una propuesta del PP en el Parlamento Europeo. Foto: J. M. / M. A. CARELLAS

## «Se escapa talento a causa de la dislexia»

► Araceli Salas, portavoz de los afectados por este trastorno del lenguaje, **reclama visibilidad**

Sabrina Vidal | PALMA

Afecta a un 10 % de la población, siendo uno de los trastornos del lenguaje más frecuentes. Tiene una carga genética del 70 %, es hereditaria y su origen es neurobiológico. Además, no existen dos casos de dislexia iguales. El problema, aseguran quienes la padecen, es el gran

desconocimiento que la rodea. «Poca gente sabe que muchos niños con dislexia tienen un talento por encima de la media, se nos escapan talentosos porque falla la detección temprana», reclama Araceli Salas, presidenta de la federación española de dislexia y otras dificultades específicas del aprendizaje (FEDIS).

Ayer, con motivo del Día

Mundial de la Dislexia, ayuntamientos de toda España se iluminaron de azul en una acción solidaria, incluso un avión de Air Europa iluminó el cielo con el color distintivo en su trayecto de Madrid a Santo Domingo.

La Federación aprovechó la visibilidad de la fecha señalada para pedir una formación más específica entre los profesionales del ámbito educativo y casi sanitario. «En los grados universitarios debería haber más conocimiento sobre el trastorno del lenguaje», reclamó Salas, y es que a los 5 o 6 años ya pueden darse rasgos que pueden llevar a la sospecha. «Son niños inteligentes cuyo trastorno se confunde con pereza», añade. Lo que conlleva que cuatro de cada seis disléxicos caigan en el fracaso escolar.

Otra de las soluciones que proponen es establecer un protocolo. «Es muy sencillo y podría pasarse en todas las aulas para conocer la prevalencia».

### Propuesta a Europa

Precisamente, coincidiendo con el día mundial, la eurodiputada popular, Rosa Estaràs, presentó una propuesta conjunta con la federación española, registrada en el Parlamento Europeo. «Insta a realizar las adaptaciones de accesibilidad necesarias en las metodologías y formas de evaluación y propone considerar políticas de prevención contra el acoso y el hostigamiento que sufre a menudo este colectivo», explicó Iñaki Muñoz, secretario general de FEDIS y presidente de Disfam. Por ello, se pide la creación de un observatorio europeo y de una tarjeta identificativa para actuar ante las administraciones.

# Las denuncias por violencia de género aumentan un 9,3 por ciento en Balears

► Las Islas registraron **1.407** en el segundo trimestre del año, según el Consejo General del Poder Judicial

► Sólo en Canarias hay un mayor número de mujeres víctimas por delitos cometidos por sus parejas

V. Malagón / FICAMA

Balears registró 1.407 denuncias por violencia machista, un incremento de un 9,3% en el segundo trimestre del año. Según los datos del Consejo General del Poder Judicial, las Islas siguen en cabeza en el número de víctimas por habitante con 21,9 mujeres que han sufrido alguno de estos delitos por cada 10.000 habitantes. En esta ocasión es la segunda comunidad con una tasa más alta ya que Canarias la supera con 22,6, lo que rompe una tendencia de al menos dos años en los que las series trimestrales ponían siempre a Balears en el primer puesto y con una notable distancia del segundo. En cualquier caso, la cifra de las Islas está muy por encima de la media nacional, que fue de 16,2 víctimas. En cuanto a número de denuncias por cada diez mil mujeres, si que no hay ninguna comunidad por encima.

En total, los juzgados especializados en violencia sobre la mujer ingresaron 1.383 asuntos penales en el segundo trimestre de 2019. Resolvieron casi el doble: 2.341 y, sin embargo, cerraron el periodo con 1.200 causas pendientes. De todo el volumen de asuntos, un 65,4 por ciento termi-



**Denuncias.** En ninguna otra comunidad autónoma se producen más denuncias en relación con el número de mujeres que en Balears. Por primera vez en varios años, sin embargo, la tasa de víctimas de las Islas no es la más alta de toda España, aunque se mantiene como la segunda. En la imagen, una manifestación contra la violencia de género del pasado mes de noviembre. Foto: M. A. CARRILLAS

nó en archivo provisional por falta de pruebas de la comisión del delito y un 2,3 por ciento en sobseñalamiento libre. El 35,7 por ciento de los asuntos continuaron su tramitación a juicio, bien en los mismos juzgados de Violencia o bien en penales o en la Audiencia Provincial. Una vez se llega a ese punto, el porcentaje de condenas es abrumador: un 93,8 por ciento.

De los asuntos que finalizaron en archivo, 104 lo hicieron porque las víctimas renunciaron a mantener los cargos como pater-

nas o ex parejas de los investigados tienen derecho a no declarar en su contra, lo que, en la práctica, hace imposible que las acusaciones se mantengan. La cifra de estas renuncias fue un 18 por ciento más baja que en el mismo periodo de 2018.

## Lesiones y quebrantamientos

El delito más frecuente que llega a los juzgados de violencia de género son las lesiones, con 885 casos. Les siguen los quebrantamientos, tanto de condenas como de medidas cautelares, 281. En

ese periodo se registró una causa por homicidio y 24 por delitos contra la libertad sexual en las Islas. El informe del Consejo General recoge que, durante el segundo trimestre del año, se solicitaron 295 órdenes de protección para las víctimas. De estas se adoptaron 238, un 31,3 por ciento más. 56 fueron denegadas. De todas ellas, 268 fueron órdenes de alejamiento y prohibiciones de comunicación y se produjeron nueve ingresos en prisión preventiva de hombres acusados por sus parejas.

## Los datos

### 1 Más de 2.300 asuntos resueltos

Los juzgados especializados en violencia sobre la mujer resolvieron 2.341 asuntos en el segundo trimestre de este año e ingresaron 1.383. A pesar de ello, mantienen pendientes 1.200, con una carga de trabajo especialmente elevada en Palma.

### 2 Un 47,7% de las denuncias se archiva

De todas las causas que se abren en los juzgados, se archivan sin llegar a juicio un 47,7 por ciento, la inmensa mayoría por falta de pruebas y de forma provisional. De las que llegan a juicio, el porcentaje de condenas es del 93 por ciento.

### 3 268 órdenes de alejamiento

En tres meses se dictaron 268 prohibiciones de comunicación y órdenes de alejamiento por parte de los juzgados para las parejas con respecto a las víctimas. El quebrantamiento de estas órdenes es el segundo delito más frecuente.

## Punto de Vista

Nekane Doñitán



### El horror diario de 15 mujeres

Que el dardo honra de ser la segunda comunidad con más denuncias no tape lo importante. Cada día quinientas mujeres de Balears sufren el horror del maltrato y se atreven a denunciarlo. Hoy han sido quinientas, pero cuando los esta columna, mañana, serán otras quinientas más. Y así cada día. Igual hay que empezar a contar sus historias y dejar de contar sus estadísticas.

## — EL APUNTE

### Activada una inspección en los juzgados de Violencia sobre la Mujer de Palma

► El Consejo General del Poder Judicial ha iniciado una inspección a los dos juzgados de Violencia sobre la Mujer de Palma. La medida tiene un carácter rutinario pero afecta a dos órganos con una importante sobrecarga de trabajo y que, prácticamente duplican la que deberían asumir. La situación de ambos ha mejorado en



Los juzgados de Via Alemania.

cuanto a la situación de la oficina judicial después de que una situación de falta de funcionarios hiciera que uno de ellos no pudiera asumir la carga de las guardias hace un año. La reivindicación de un tercer juzgado para paliar la sobrecarga de trabajo de los dos que están en funcionamiento es una constante. Por número de asuntos correspondería y además se trata de casos que se deben resolver con rapidez y con guardias semanales que se reparten cada uno de los juzgados.



# Los jóvenes que son víctimas de ciberacoso consumen más alcohol y tabaco

► Una investigación de la UIB con más de 700 adolescentes concluye que el 40% había sufrido 'ciberbullying' ► Baja responsabilidad y extroversión, características del perfil de víctima

**M. FERRAGUT** / ICA  
¿Cómo son las cibervíctimas? ¿Hay un perfil de jóvenes que están más expuestos que otros a sufrir la modalidad virtual del acoso escolar? Parece que sí. Así lo ha recogido en un artículo el grupo de investigación Salud Global de la Universitat (UIB). Tras entrevistar a más de 700 adolescentes-alumnos de 16 institutos diferentes, los investigadores han visto rasgos comunes de personalidad y más consumo de sustancias. Así, los jóvenes que han sufrido ciberacoso consumen más alcohol y tabaco que el resto. En concreto, un 64% de las víctimas dijo consumir alcohol (casi 20 puntos porcentuales más que las no víctimas) y un 8% dijo que fumaba (cuatro puntos más que las no víctimas).

Además, estos adolescentes tienen algunos rasgos de personalidad en común, como la extroversión o la baja responsabilidad, con lo que, concluye el estudio, "la personalidad podría ser una causa común para ser cibervictimizado, para pasar más tiempo en redes sociales e incluso para el consumo de alcohol y tabaco".

"Encontramos factores de personalidad comunes subyacentes para la cibervictimización y el consumo de alcohol y tabaco", apuntan Alma Yáñez y Miguel Berrañassar-Veny, coautores del estudio junto a Alfonso Leiva y Mónica Bodel-

guez, que defienden que estos resultados pueden servir para confeccionar programas de prevención ante un problema "que puede tener consecuencias graves".

De hecho, el grupo decidió comenzar esta investigación a propuesta de Rodríguez, psicóloga que hacía la residencia en Son Espases y veía pasar por la consulta a muchos jóvenes que arrastraban las consecuencias de haber sido hostigados a través de internet.

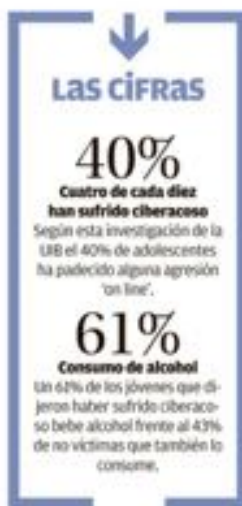
Los estudios hechos suelen indicar que entre un 20 y un 40% de los jóvenes sufrirán acoso virtual. La investigación del grupo de Salud Global ha arrojado resultados al alza: el 39,9% de encuestados dijo haber sido agredido *on line*. También indicó que es más frecuente entre las mujeres (43%) que los hombres (36%).

Los investigadores señalan también que mientras el acoso escolar implica reiteración en el tiempo, un hostigamiento constante, el ciberbullying no requiere ese mantenimiento en el tiempo. Y es que, razona Yáñez, un insulto en internet queda para siempre, puede volver en cualquier momento.

Además de insultos, dentro del catálogo del ciberacoso entrarían prácticas como amenazas; mensajes insultantes; llamadas anónimas; manipulación y difusión de fotografías de la víctima; exclusión en las redes sociales; difamación y



Jóvenes usando el móvil. MARCELO MEZER



Miembros del grupo de investigación Salud Global de la UIB. ICA

A diferencia del acoso tradicional, el virtual no implica reiteración: "El insulto queda en la red y siempre puede volver"

difusión de información secreta o embarazosa, y robo de contraseña y suplantación de la identidad. (una conducta que han visto que se da con bastante frecuencia).

El ciberbullying no son "ni bromas ni juegos", indican los investigadores, que rechazan varios mitos, como que "se está exagerando porque se ha puesto de moda"; que pasar por algo así "fortalece el carácter y forma parte del proceso de crecimiento"; que las víctimas "se lo han buscado"; o que es "parte de la naturaleza humana". Yáñez, epidemióloga, y Berra-

ñassar, enfermera, niegan todas estas falsas creencias y recuerdan que provoca problemas de salud mental como la depresión.

De hecho, el ciberacoso se asocia más con el suicidio que el acoso tradicional debido a que el acosador puede ampararse en el anonimato, con lo que la desinhibición es mayor, y además hay una audiencia más amplia.

Los investigadores concluyen así que "es un importante problema de salud pública" y abogan por la prevención partiendo de la evidencia científica.

Margalida Ramis / ICA/MA

## La UIB ofrece estudios pioneros en trata de personas y prostitución

► La formación empieza hoy con todas las plazas cubiertas

La UIB inició el lunes la formación del título propio universitario en Intervención Social en Situaciones de Trata de Personas y Prostitución. Se trata de un curso pionero a nivel estatal y que se inaugura este año, por lo que cuenta con alumnado procedente de las cuatro islas, del resto del Estado y de Latinoamérica, según explicó su director, Lluís Ballester.

Precisamente por ser el primer curso de estas características, con la participación de todas las ONG, administración competente, expertas y profesorado de la Universitat, tiene una



El curso ofrece formación de calidad y multidisciplinar.

lista de espera de unas 40 personas. Se han cubierto las plazas ofertadas, 20 en la modalidad presencial y 20, a distancia. Entre el alumnado hay tanto mujeres como hombres.

**Objetivo**  
Su objetivo fundamental es aportar contenidos, metodologías y técnicas relacionadas con las diversas modalidades de intervención social, educativa, psicológica y jurídica. Además, prevé un análisis de

esta realidad compleja tanto desde la perspectiva científica como profesional.

Como indicó Ballester, se pretende ofrecer una «formación de calidad, actualizada, multidisciplinar, útil profesionalmente y rigurosa». Precisamente uno de los motivos por los que el Grup d'Estudis de la Prostitució a les Illes Balears (GEPiB), formado por todos los grupos que trabajan este tema, de impulsar este curso fue el de dar la opción de mejorar la formación de los profesionales de todos los ámbitos a través de una formación de calidad y flexible.

En este sentido, Lluís Ballester reconoce que

**EL DATO**

**40**  
ALUMNOS  
El curso ha tenido una gran aceptación y tiene una lista de espera de 40 personas que han quedado sin plaza.

existe un «vacío» profesional a la hora de tratar estas cuestiones. «En los estudios de grado apenas se abordan los temas que incluye el curso», indicó su director. De ahí, que la demanda de alumnado para inscribirse «haya sido tan importante» en este curso.



La regidora y la técnica de Igualdad, Carme Gomila y Marga Gelabert, ayer en el Ayuntamiento. R.F.

# Manacor aborda la violencia de género para lograr una mejor atención

► El Ayuntamiento pone énfasis en las víctimas que presentan otras situaciones de vulnerabilidad ► La primera jornada será el 8 de noviembre

**ROSA FERRIOL MANACOR**  
 Manacor quiere evitar "la doble o triple victimización" que sufren las víctimas de la violencia de género y quiere "ponerse las pilas" para garantizar una buena atención a aquellas mujeres que además presentan otras situaciones de vulnerabilidad. Por ello, el 8 de noviembre el Espai Na Camelà abrirá sus puertas a la primera jornada *Manacor amb l'abordatge de la violència masclista*, que debatirá "las violencias machistas y las interseccionalidades".

Las jornadas se centrarán en cuatro ejes. La psicóloga de la Unidad de Atención a Víctimas con

Discapacidad Intelectual de la Fundación A la Par, Patricia Sanjorge, abrirá la programación con su ponencia sobre las violencias machistas y la diversidad funcional. La segunda versará sobre violencias machistas, migraciones y trata con una mesa redonda a cargo de Xisca Montserrat (trabajadora social de Casal Petit), Judit Casas (técnica de intervención del área de prostitución de Médicos del Mundo), Laura Bosch (trabajadora social del Servei Municipal d'Atenció a Víctimes de Violència Masclista del ayuntamiento de Manacor) y Alna Pérez (profesora del Projecte Acolllida del

ayuntamiento de Manacor). La psicóloga María Rosa Serra y la gestora procesal Victoria Prieto serán las encargadas de analizar las víctimas vulnerables, las interseccionalidades y el sistema judicial mientras que la psiquiatra Margarita Sáenz Herrero se centrará en la salud mental y la violencia de género. Bauma dinamizará la jornada con un taller donde los asistentes podrán intercambiar ideas, debatir y presentar propuestas prácticas. El día 9 se proyectará el documental vasco *Zauriak* a las 19.30 horas con un posterior coloquio con sus tres directoras Maier Irigoin, Iker Oiz

Egorriaga e Isabel Saéz Pérez. "El documental pretende reflexionar sobre la locura, el malestar y la salud mental desde una perspectiva feminista. Además será visible la intersección entre salud mental y el sufrimiento psicosocial y las violencias de género a través de la realidad de nueve mujeres", ha avanzado la regidora de Igualdad, Carme Gomila. Esta primera jornada va dirigida a profesionales sanitarios, sociales, educativos o judiciales. Como el aforo es limitado, los interesados deben inscribirse antes del 31 de octubre en un formulario disponible en la web del Ayuntamiento.

## Felanitx, a favor de la igualdad de género

► Felanitx ha recibido el distintivo para la igualdad de género Norma SG CITY 50-50 otorgado por la asociación Forgender Seal. Así, el Ayuntamiento asume el compromiso a favor de la igualdad de género y se suma a municipios como Marratxí, Pollença, Puigpunyent o Estellencs que ya lucen dicho sello. El consistorio ha realizado un diagnóstico que ha identificado como puntos fuertes la atención coordinada que se ofrece a las víctimas de la violencia machista y las acciones de sensibilización a favor de la igualdad que desde hace años se llevan a cabo. El consistorio ha definido en el 'Pla de Compromís' las tareas a favor de la igualdad que en los próximos dos años se ejecutarán en Felanitx. Además se ha anunciado que el próximo año empezarán a redactar el Plan Municipal de Igualdad. R.F. FELANITX

# El 79,2% de adolescentes de Balears ha consumido alguna vez alcohol

► El Instituto Europeo de Estudios de Prevención y la FAPA darán formación a los padres para prevenir el uso de drogas

**VIRGINIA EZA MALLOCA**

El proyecto europeo EPOPS, liderado por el Instituto Europeo de Estudios de Prevención (Irefrea) y desarrollado conjuntamente con la Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos de Mallorca (FAPA) y equipos alemanes y portugueses, apuesta por la "movilización comunitaria", liderada por las organizaciones de padres y madres, para prevenir el consumo de drogas y otras sustancias de riesgo entre adolescentes y jóvenes. El objetivo, que parte del programa FERIA (Familias en Red y Activas) surgido en Baleares en 2012, apuesta por el "empoderamiento" de las familias en este ámbito, para lo cual Irefrea y FAPA ofrecerán formación a los padres para dotarlos de "herramientas" que

les ayuden a prevenir el consumo de drogas en sus hijos.

Así lo explicaron ayer en la presentación de una conferencia sobre el EPOPS celebrada en Palma los participantes en el proyecto, que parte de un contexto en el que, según datos de 2016, el 79,2 por ciento de los jóvenes entre 14 y 18 años de Balears ha consumido alcohol al menos una vez, con mayor prevalencia los fines de semana y en mayor medida en el caso de las chicas.

En la presentación participaron la directora general de Menores, Juventud y Familia, Marta Carrió; la de Salud Pública y Participación, María Antònia Font; la presidenta de la EPA (European Parents Association), Arja Krauchenberg y el presidente de FAPA Mallorca, Miquel Àngel Guerrero.

Font incidió en una situación en la que se ve "con normalidad que los jóvenes beban" en las fiestas de los pueblos, lo que hace necesario cambios en cómo afrontan las entidades y asociaciones este problema. Además apostó

por una información "más efectiva" a los padres ya que "hay mucha variedad de familias" y hay que implicarlas para que participen en la prevención.

En Mallorca se están impulsando distintas iniciativas en municipios como Alcúdia, Pollença, Palma, sa Pobla o Sóller. Entre los casos prácticos más destacados, el informe sobre los resultados de proyecto resalta la iniciativa de FAPA, en el marco de la Plataforma para un Ocio de Calidad de Baleares, de una campaña para prevenir el consumo de alcohol en menores en una fiesta de fin de curso en Alcúdia de estudiantes de secundaria el 8 de junio de 2018.



El alcohol entre jóvenes en fiestas de pueblos se ve con normalidad.

En esta iniciativa se implicaron los alcaldes de los municipios vecinos, se celebraron encuentros con familias para informarles, FAPA envió una carta a las familias y a los directores de institutos de la zona, el alcalde de Alcúdia realizó un bando público prohibiendo el consumo de alcohol a

menores y la policía organizó 69 reuniones con estudiantes y las AMPA con sus familias. Al final, la fiesta se celebró sin incidentes destacables, casi no hubo alcohol y los casos de intoxicación disminuyeron considerablemente

# Son Espases activa protocolos de visualización, prevención y acompañamiento de la muerte perinatal

## El duelo por la muerte de un bebé en las primeras semanas de gestación, en las últimas o en los primeros momentos de vida es poco visible y requiere apoyo y cuidados

JUAN RIERA BOGA

Rosa Ruiz de Lopetegui es médica especialista en obstetricia del Hospital Universitario de Son Espases. Con la comadrona Isabel Sampedro y otros profesionales del Hospital, organizaron y desarrollaron el pasado 15 de octubre la I Jornada Multidisciplinaria de Atención y Acompañamiento en la Muerte Perinatal.

«En este encuentro —explica la doctora— se ha querido ver el duelo perinatal, desde los abortos tempranos a la muerte de los bebés en final del embarazo, en donde se da un duelo muy oculto que la sociedad tiene, además, muy olvidado. Para ser consciente de este tipo duelo está preparado: si las personas a los que les ocurre, o los profesionales que les atienden.»

Con esta jornada, celebrada en el Hospital de Son Llatzer, se ha querido visualizar este duelo y poner en común la situación con todos los profesionales implicados. «Se trata —continúa la doctora— de irse y atención a este tipo de pacientes, de ayuda al personal sanitario que se enfrenta a estas situaciones, y las aportaciones en una mesa redonda de un grupo de personas afines que nos hicieron partícipes de sus vivencias.»

### Vivencias

«Cada persona —añade la doctora Rosa Ruiz de Lopetegui— tiene sus vivencias y cada una de esas vivencias es la propia. Una pérdida temprana, tanta como una pérdida tardía, pueden ser igualmente trágicas. Depende de cómo lo vive.»

En Son Espases se han diseñado y están ya en uso protocolos para la atención al duelo perinatal y para el estudio de los casos de las pérdidas de los bebés en las primeras trimestres o en los finales. Para ello se efectúan estudios analíticos a las madres y a los padres, así como al propio bebé, «intentando conocer la causa de la pérdida que, por desgracia, en un instante por cierto muy rápido no se llega a conocer.»

Isabel Sampedro, enfermera comadrona, supervisora de la Unidad de Hospitalización de Son Espases, fue otro de los ojos de esta jornada. «La jornada se desarrolló alrededor de la



Rosa Ruiz de Lopetegui, médica especialista en obstetricia del Hospital Universitario de Son Espases.

## I Jornada Multidisciplinaria de Atención y Acompañamiento

La I Jornada Multidisciplinaria de Atención y Acompañamiento en la Muerte Perinatal que se celebró el 15 de octubre en Son Espases se dirigió comadronas, enfermeras, auxiliares de enfermería, obstetras, ginecólogos, pediatras, psicólogos y otros profesionales sanitarios que trabajan en la atención a la madre y a su familia durante el embarazo, el parto y el puerperio o en la atención al neonato y a la población en general.

Los objetivos generales de la jornada fueron

conocer las necesidades de las madres y de los padres durante el proceso de pérdida perinatal, profundizar en las intervenciones y en las actuaciones que han demostrado ser las más eficaces en la atención de este duelo específico y conocer otras realidades.

También se ha pretendido evidenciar la necesidad de trabajar en la creación de un protocolo específico de atención a la pérdida perinatal que incluya la atención hospitalaria y el posterior seguimiento en la Atención Primaria.



Isabel Sampedro, enfermera comadrona, supervisora de la Unidad de Hospitalización de Son Espases, seguida por la derecha, por la otra comadrona del hospital.

muerte perinatal, la muerte del hijo esperado al principio del embarazo, al final del embarazo o en los primeros días de vida. También hemos trabajado la interrupción voluntaria del embarazo por cuestiones de enfermedad materna o por enfermedad del feto que sean limitantes con la vida.»

La comadrona insiste en recordar que se produce «un duelo bastante invisibilizado a nivel social, tradicionalmente un duelo. Muchas madres no se atreven a verbalizar que estaban pasando por ese duelo, hasta el punto de que en muchos casos ni siquiera se mencionaba que habían perdido un hijo o que se había decidido tomar esa determinación. Lo que hemos querido —añade la enfermera especialista— es visibilizar este duelo de las madres, pero también sensibilizar a los profesionales sobre la importancia del acompañamiento y darle una trascendencia a esos sentimientos que están viviendo las madres, que muchas veces habían sido silenciadas.»

### Jornada

Tras esta jornada «hemos discutido el caso y seguir —dice Isabel Sampedro— y por donde seguir conociendo como profesionales. Hay que escuchar a las madres, que son las que tienen la solución. Los profesionales estamos ahí para acompañarlas y atender sus demandas.»

El duelo perinatal está siendo estudiado de forma especial en los últimos días años. Una de las dos principales líneas de investigación está relacionada con la prevención de la muerte y otra está relacionada con el tratamiento del duelo, «en decir, cómo nos podemos superar el duelo y qué intervenciones podemos hacer los profesionales que lo faciliten.»

En este acompañamiento el papel de la enfermera comadrona «siempre pie de cama es fundamental. Sobre todo —añade Sampedro— saber qué frases no podemos utilizar. Muchas veces se les dice que "ya tendrás otro, con muy joven..." pero todo eso lo que hace es ponerle más dolor en las madres: puede tener otro hijo, pero no será éste; soy joven pero mi hijo lo muriera. Y el duelo por perder un hijo así está muy oculto. No hay ninguna palabra que lo ayude. Nadie se queda "ausente" o "vacío" de un hijo.»

# «La especialización enfermera en Salud Mental es básica para abordar y dispensar cuidados al paciente»

Las enfermeras especialistas en Salud Mental Jeanne Lafuente, Ana Castaño y Carmen Gonzálvo defienden la necesidad de dar visibilidad y de poner en valor esta especialidad

Juan Riera Roca

Si las enfermeras son el paradigma de los cuidados basados en la evidencia y en la "mirada enfermera" (que tiene mucho de empatía) los cuidados de enfermería en Salud Mental pueden ser la quinta esmola de esta profesión: cuidar a pacientes que muchas veces no pueden o no quieren ser cuidados.

Tres enfermeras especialistas en Salud Mental —Jeanne Lafuente, Ana Castaño y Carmen Gonzálvo— acudieron recientemente a Salud i Força Ràdio para explicar que la especialización enfermera en este ámbito repercute en la calidad de los cuidados específicos y que por ello hay que ponerla en valor.

El Servicio de Salud de Baleares tiene Unidad Docente de Salud Mental, lo que significa que forma enfermeras especialistas por el procedimiento de la residencia (EIR). Se trabaja en la incorporación de plazas de enfermera general a especialistas que permita la cobertura cuando haya concurrencia u oposición.

## Categoría

Una consecuencia en este sector de lo que las enfermeras de Salud Mental están perdiendo es que se pueden considerar plazas de especialistas, ya que en estos momentos «la situación de la contratación es de menor disponibilidad de especialistas y se están cubriendo plazas con generalistas», explican.

Las enfermeras especialistas en Salud Mental trabajan para potenciar la «visibilidad de la enfermería especializada» y para con ello lograr el objetivo de «participar en las fases donde se toman decisiones políticas, es decir, en el desarrollo del espíritu de la corriente de la campaña mundial Nursing Now».

La enfermería de Salud Mental, como ya se ha dicho, enfrenta en su día a día esa «mirada enfermera» y por ello entiende los cuidados, también, como una «implicación social y ética en la evaluación del riesgo que supone para el paciente que se le diagnostica un diagnóstico de enfermedad mental».



## Tres especialistas con un proyecto asistencial y docente

**JEANNE LAFUENTE** es enfermera especialista en Salud Mental, vocal de la Junta de gobierno del Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares (COEIBA) y autora de residentes de Enfermería en Salud Mental. Trabaja en la Unidad de Hospitalización Breve del Hospital Universitario Son Llatzer. Es impulsora de la línea de prevención del suicidio en el programa de implantación de buenas prácticas en cuidados a través de centros comprometidos con la excelencia.

**CARMEN GONZÁLVO OLLER** es enfermera especialista en Salud Mental. Miembro de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental, coordinadora del Fórum de la

Asociación en Baleares. Es supervisora de Enfermería de Salud Mental del Sector Turístico. Es, además, miembro del Comité del Plan Estratégico de Salud Mental de las Illes Balears 2016-2020. Trabaja la línea de autonomía y humanización de la Salud Mental.

**ANA CASTAÑO FERNÁNDEZ** es enfermera especialista en Salud Mental. Forma parte de la Unidad de Salud Mental de Manacor y es la presidenta de la Subcomisión de Enfermería de la Unidad Docente Multiprofesional de Salud Mental de las Islas Baleares (UDMIB-IB). Es también la coordinadora del Programa Formativo de Enfermeras Internas Residentes de Salud Mental.

«Se trata —explican— de atender las Directrices Plurales de las personas con enfermedad mental. Y ello no solo actuando con el riesgo, sino potenciando la humanización de la asistencia, lo que supone protocolos más humanos, validados, por ejemplo, a la eliminación de medidas coercitivas, etcétera».

«Los cuidados en Salud Mental —explica Jeanne Lafuente— son muy específicos porque atienden a unas personas con unas patologías muy especiales. Durante nuestra formación como enfermeras especialistas nos formamos en técnicas de comunicación y de

abordaje de los pacientes en todas sus fases».

«Aprendemos a abordarlos —continúa la especialista— desde en la fase de crisis, como en la mania, como en las apatías». Y es que «el paciente de Salud Mental es diferente —explica Ana Castaño— porque el abordaje no desde la comunicación y desde tener un contacto con el paciente».

«La primera parte de los cuidados es vincularse con el paciente, que se vincula bien al inicio de la enfermería especialista y a partir de ahí pueden empezar las intervenciones», concluye. La necesaria empatía se tiene «pero se des-

arrolla también en la formación de la enfermera especializada», añade Carmen Gonzálvo.

«La empatía es la herramienta que hay de utilizar para tratar a las personas que están teniendo unas percepciones, unas sensaciones y unas emociones que muchas veces son distintas a lo que ven y que muchas veces fuera de la realidad. Por ello hemos de tender en entendimiento y en respeto por esa diferencia».

A la especialidad enfermera en Salud Mental se llega por el sistema EIR (enfermera interna residente) en el que los graduados en Enfermería acceden a un

periodo de residencia tras un examen selectivo muy duro, y se forman en el sistema de salud durante un periodo de dos años, también muy exigentes.

«En Mallorca tenemos cinco plazas de EIR —detalla Jeanne Lafuente—. Durante esos dos años de formación los residentes van a adquirir conocimientos profundos relacionados con todos los ámbitos que se pueden utilizar en Salud Mental, y compartiendo las vivencias de enfermeras experimentadas».

«Son dos años duros. Además de la parte asistencial, las residentes que tienen que hacer por los distintos servicios de la red de Salud Mental, también tienen que asistir a sesiones docentes y además tienen que desarrollar proyectos de investigación, sesiones clínicas, cursos transversales...», destaca Ana Castaño.

## Categoría

El sistema sanitario balear reconoció la categoría de enfermera especialista en Salud Mental en 2011. «En estos 8 años —relata Gonzálvo— las plazas que ocupaban enfermeras generales se reconvirtieron en plazas de especialista para dar los cuidados específicos en los servicios de Salud Mental».

«Sin embargo, añade la especialista, hay plazas de enfermeras de Salud Mental que aún no se han ido reconvirtiendo, por lo que necesitamos que en todos los dispositivos de la red de Salud Mental todas las plazas se van pasando a ser de enfermera especialista, ante una oposición o en concurso de traslado».

Y es que «hay un impacto muy positivo en los pacientes de Salud Mental cuando las enfermeras que trabajan con ellos son especialistas, simplemente porque están formados para ello. El abordaje y el establecimiento de la relación con el paciente no es algo trivial, hay que aprenderlo, ser técnicos», destaca Lafuente.

«Cuando tienes un paciente agitado —pone como ejemplo para valorar la especialización— no basta ser simpática. Hay que conocer las etapas de la agitación y cómo se ha de intervenir en cada una de esas etapas. Y eso son habilidades que se da tiempo a desarrollar en la formación generalista».

## Campana en veinte colegios contra la violencia machista

► Alumnos y profesores han participado en la organización de una exposición fotográfica que se presentará en noviembre

REDACCIÓN | PALMA

■ Alumnado, profesorado y familias de 20 centros educativos de Mallorca participan en la elaboración de una exposición fotográfica que se inaugurará a finales de noviembre, enmarcada en la conmemoración del 25N, Día Inter-

nacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

Esta exposición, organizada por la plataforma Feminismo en la escuela, pretende visibilizar los diferentes tipos de violencias que sufren las mujeres por el hecho de serlo y así contribuir a una reflexión crítica que ayude a prevenirlas.

La muestra es una recopilación de imágenes amateur aportadas por miembros de la comunidad educativa, desde alumnado de las etapas de infantil hasta estadian-

tes de bachillerato y ciclos formativos, así como del profesorado y familias.

### Imágenes reivindicativas

Son fotografías, dibujos, obras gráficas, que reflejan desde las violencias más cotidianas como el desequilibrio en las tareas domésticas y el acoso sexual en la calle hasta los matrimonios forzados o las mutilaciones genitales.

Según los organizadores, uno de los objetivos de esta presentación es ampliar la mirada más allá de las listas de mujeres asesinadas, porque éstas representan sólo la punta del iceberg de lo que son en realidad las violencias contra las mujeres.

Esta exposición será inaugurada en un acto conjunto el próximo viernes 22 de noviembre, donde asistirá alumnado de todos los centros participantes.

Durante el resto de curso, la ex-

posición será itinerante por los diferentes pueblos de Mallorca para acercarla a todos los centros que han participado en este proyecto.

La exposición permanece abierta a la adhesión de más centros participantes ya que la fecha límite para aportar imágenes es día 7 de noviembre.

De hecho, el año pasado fueron más de 140 los centros educativos que se sumaron a la iniciativa de Feminismo en la escuela de conmemorar juntos este día, con la lectura de un manifiesto y la colocación de lazadas lilas a las fachadas de los centros. Los centros que aún no se han adherido pueden hacerlo contactando con la plataforma.

La muestra, enmarcada con motivo del 25N, busca visibilizar los diferentes tipos de violencias que sufren las mujeres

11/10/2019 ÚLTIMA HORA

## Una jornada analizará la desprotección del menor frente a los abusos sexuales en la educación, el deporte y el turismo

S. V. | PALMA

Uno de cada cinco niños sufrirá algún tipo de abuso sexual aunque apenas se denuncien. El motivo: en la mayoría de los casos se realizan en los entornos de confianza, de ahí que la educación, el deporte o el turismo sean los tres principales ámbi-

tos de prevención. Sobre ellos se centrará la jornada que el Ajuntament de Palma y la Fundación RANA han organizado para mañana jueves en el Centre Flassaders.

Tres ponencias abordarán la desprotección de los menores en los diferentes ámbitos y darán claves para la detección.

**Contra la violencia machista.** Un centenar de voluntarias protagonizan una campaña para luchar contra la violencia machista. Los estudiantes de Peluquería del IES Puig de Sa Font han logrado unos "maquillajes muy reales". Estas mujeres, con sus rostros con signos de violencia, serán la imagen de unos carteles que se distribuirán por las calles del municipio para concienciar a los vecinos de la importancia de educar en igualdad.

# Alumnas contra los golpes

► El 25N se inaugurará en las Escoles Velles de Son Servera una exposición con las fotografías de la campaña y también se presentará un spot

**Mel Capó**  
 periodista



Las jóvenes de Son Servera ponen la cara para luchar contra la violencia de género. Y lo hacen gracias a una campaña impulsada por el departamento de Juventud e Igualdad del Ayuntamiento y el IES Puig de sa Font con ayuda del ayN. Día Internacional Por la Eliminación de las Violencias hacia las Mujeres. Un centenar de jóvenes serveras se han ofrecido voluntarias para posar ante las cámaras. Las alumnas y alumnos del segundo curso del FP de Peluquería han sido sus cómplices ya que han trabajado muy duro para lograr "unos maquillajes muy reales". Con un maquillaje realista, se les simulaban unos golpes de maltrato en sus rostros con el fin de conseguir una imagen más impactante ante las cámaras. Este viernes, las voluntarias vestidas con maquillaje y a someterse a las sesiones fotográficas para que esta innovadora campaña sea una realidad.

Y es que sus caras aparentemente maltratadas serán la imagen de unos impactantes carteles que se repartirán por todo el pueblo bajo el lema Que solo un maquillaje que nunca es real para concienciar a los vecinos de la importancia de educar en igualdad. Durante las sesiones de preparación, las participantes graban una frase en vídeo con la finalidad de crear un spot que se emitirá en las sesiones de cine del Teatro La Unió y en Televisió Servera.

## Exposición

A demás, las fotografías servirán para una exposición que se inaugurará el 25 de noviembre en las Escoles Velles y que contará con la presencia de Maria Doran, directora del Institut Dolor de la Dona. Está previsto que la campaña tenga un fuerte impacto, por ello, ha sido clave la ayuda de alumnas, profesorado y padres.

En un primer momento, el Ayuntamiento impulsa la iniciativa a la dirección del centro educativo, después a los alumnos y, finalmente, a los padres de las voluntarias que no dudaron en sumarse en esta acción contra la violencia machista. La iniciativa se organiza dentro de las actividades programadas por el consistorio servera con motivo del 25N y con las que pretendo luchar unítramente la violencia de género.



Una de las voluntarias posa para la sesión de fotos que ilustrará la campaña "serverina" del 25N. 11/10/19



Voluntarias en pleno proceso de maquillaje. 11/10/19



Se han conseguido unos "maquillajes muy reales". 11/10/19



Un maquillador transforma el rostro de una voluntaria. 11/10/19



Parte del equipo durante la preparación de la campaña. 11/10/19