

Del 10 al 23/01/2022 SALUT I FORÇA

El decano del COPIB recoge en nombre del colectivo de profesionales de psicología de les Illes el Premi Jaume II que otorga el Consell de Mallorca

REDACCIÓN

El decano del Colegio Oficial de Psicología (COPIB), **Javier Torres**, recogió en nombre de todo el colectivo profesional de psicólogos y psicólogas de las Illes, el Premi Jaume II con el que el Consell de Mallorca ha querido reconocer "la respuesta rápida y generosa del Colegio" poniendo a disposición de la ciudadanía programas y recursos para cuidar de su salud mental durante la pandemia y "liderando una lucha poco visible, pero imprescindible". **Torres** recibió el premio de manos de la presidenta del Consell de Mallorca, **Catalina Cladera**, durante la gala de la XXXXI Diada de Mallorca, celebrada el pasado viernes 17 de diciembre, en el Teatre Principal de Palma.

En una ceremonia que sirvió para "homenajear a quienes representan los valores cívicos y los méritos que definen a la sociedad mallorquina", cada una de las 16 distinciones que se entregó estuvo precedida por un pequeño vídeo de presentación para dar a conocer la trayectoria de las personas, entidades y colectivos premiados. En el caso del COPIB, la proyección audiovisual remarcó "el trabajo vital que viene haciendo y hace al Colegio para acercar la atención psicológica a la ciudadanía, especialmente a la población más vulnerable", tal y como pudo verse durante la pandemia.

Rápida respuesta

En este sentido, la proyec-



Javier Torres recogiendo el premio, junto a Catalina Cladera, presidenta del Consell de Mallorca, y las vicepresidentas de la institución insular, Bel Busquets y Aurora Ribot.

ción puso en valor "la respuesta rápida y generosa de los/as profesionales del COPIB interviniendo tanto de manera telemática, como presencial cuando fue necesario, poniendo en marcha diferentes dispositivos y recursos para paliar los efectos negativos de la crisis sanitaria, económica y social". Asimismo, se reconoció el trabajo realizado por todos/as los/as psicólogos/as que "han liderado una lucha poco visible, pero imprescindible, como lo hacen también diariamente con las violencias machistas, las adicciones o dando

visibilidad a la dura realidad del suicidio".

Acompañando a la presidenta del Consell en la entrega de premios estuvieron también las vicepresidentas de la institución insular, **Bel Busquets** y **Aurora Ribot**.

En su discurso, **Cladera** felicitó y dio las gracias a todos los premiados "por vuestro ejemplo y porque sois el reflejo de la Mallorca culta, diversa, plural y solidaria que somos y que queremos ser". Asimismo, aseguró que "todos son una pequeña represen-

tación de todos los valores que posee Mallorca, como la pasión y el compromiso cívico, la empatía y la justicia social...".

La gala que fue seguida por un público numeroso que llenó el patio de butacas, contó también con la asistencia de la presidenta del Govern de les Illes Balears, **Francina Armengol**, el presidente del Parlament, **Vicenç Tomàs**, la delegada del Gobierno, **Aina Calvo**; y el alcalde de Palma, **José Hila**, entre otras autoridades. En representación del COPIB, estuvieron la

vicedecana **Maria José Martínez Muleiro**, la vocal de Psicología del Envejecimiento, **Teresa Jáudenes**, el miembro de la Junta de Gobierno, **Joan Antoni Sancho**, e integrantes del GIPEC IB que formaron parte de los distintos dispositivos de atención psicológica que se activaron durante el estado de alarma, como **Ángela Andújar** y **Maria Dolores Pujadas**.

El COPIB, con la colaboración de distintas administraciones y entidades públicas, activó 6 programas y coordinó el trabajo de 88 psicólogos y psicólogas para cubrir las necesidades de atención psicológica de grupos especialmente vulnerables y de la ciudadanía en general durante la pandemia, con el objetivo de mitigar el impacto psicológico derivado de la emergencia sanitaria sin precedentes. Más de un millar de personas fueron atendidas durante los meses más duros de la pandemia a través de los siguientes dispositivos.

Una vez más, la Junta de Gobierno del Colegio quiere agradecer el trabajo excepcional y esencial que realizaron tanto los/as profesionales que participaron en los estos programas, como a todos/as los/as profesionales de la Psicología de las Illes Balears, tanto del ámbito público como privado, que siguieron brindando apoyo emocional y psicológico a todas las personas que lo necesitaban en una situación de crisis sin precedentes. Este premio es de todas y todos vosotras/os.



Membros de la Junta del COPIB y psicólogas que participaron en los dispositivos de atención a la ciudadanía que asistieron a la gala.



Foto de familia de todos los premiados.

El grupo de profesionales de la Psicología de Emergencias del COPIB atiende 163 casos relacionados con suicidios en dos años de pandemia

Puede solicitarse atención psicológica profesional en el 112 en una emergencia personal

REDACCIÓN

Los profesionales del Grupo de Intervención Psicológica de Emergencias, Catástrofes y Crisis (GIPEC IB) del Col·legi oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) han sido activados en 163 ocasiones por el Servicio de Emergencias de las Illes Balears 112 para asistir en casos relacionados con el suicidio, registrados en la comunidad autónoma durante los dos años de pandemia 2020 y 2021. Del total de intervenciones realizadas, 77 fueron suicidios consumados (19 mujeres y 58 hombres) y 86 tentativas (24 mujeres y 62 hombres). Por islas, Mallorca concentra el mayor número de activaciones del servicio por este motivo con 127 intervenciones, seguido de Ibiza, 22; Menorca, 13 y Formentera, 1.

Aunque en 2020, último año de referencia de las estadísticas oficiales, el INE registró un pequeño descenso del número de suicidios en Baleares respecto a 2019, la coordinadora del GIPEC IB, **Antonia Ramis**, advierte que los datos de activación del grupo suponen un incremento del 7,3% del número de intervenciones re-

lacionadas por el mismo problema en el bienio anterior (2018-2019), cuando se registraron 151 intervenciones relacionadas con el suicidio en las Islas. Estas cifras coinciden con el repunte de personas que han necesitado la atención de un/a psicóloga/a a nivel asistencial por ideación suicida o tentativas, que no se contabilizan en el país, y que advertía ya el Observatorio del Suicidio de las Illes en octubre de 2020.

"El suicidio no tiene género, ni edad, ni clase social. Lo confirman los datos y el hecho de que las causas del comportamiento suicida sean numerosas, complejas y normalmente multifactoriales. Todos somos vulnerables y vivimos con la posibilidad de tener que afrontar en algún momento de nuestra vida una crisis vital, porque como seres humanos somos sensibles al sufrimiento psicológico y la situación

Davant una situació de crisi o emergència que pugui patir una persona o grup de persones, és molt important l'atenció psicològica

50 PROFESSIONALS DE LA PSICOLOGIA
24H / 365 DIES
MALLORCA / MENORCA / IBIZA / FORMENTERA

COPIB
Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears

► **La franja de edades comprendidas entre los 18 y 40 años es la que presenta mayor incidencia, representando el 39,2% de las activaciones**

actual de cambios y de incertidumbre que estamos viviendo en todos los ámbitos está afectando a muchas personas que de alguna manera tienen que enfrentarse a situaciones inesperadas y frustraciones", destaca **Ramis**.

Un análisis detallado de los casos en los que el GIPEC IB ha sido activado en estos dos últimos años revela que el comportamiento autolítico y la consumación de la ideación suicida sigue siendo más elevada en los hombres que en las mujeres (120 y 43 casos respectivamente), si bien es cierto que en el último año se ha detectado un aumento de la conducta suicida en la población femenina.

Edad

Respecto a la franja de edad que presenta una mayor incidencia de casos, el 68,7% de las intervenciones realizadas (112 casos) afectan a grupos de edades comprendidos entre los 18 y los 50 años. La franja de edad de 41 y 50 años es la más golpeada, representando un 29,44%

► **La conducta autolítica crece un 7,3% respecto al bienio anterior y es la primera causa de activación de los psicólogos y psicólogas del GIPEC IB 112 por delante de los accidentes de tráfico**

de las intervenciones (48), si bien el colectivo de personas de entre 18 y 40 años es el que ha experimentado un mayor incremento de casos, representando el 39,2% de las activaciones. También preocupa el aumento de casos relacionados con menores de 18 años, que suponen ya un 4,2% de los casos.

Jóvenes

Aunque las mayores tasas de suicidio se han registrado siempre entre los varones de edad avanzada, en los últimos meses hemos constatado un incremento de tentativas y suicidios consumados entre adolescentes y jóvenes. En estos casos, el deseo de morir surge como respuesta

a una crisis vital, sin necesidad de que exista un problema de salud mental de base contrariamente a lo que se puede pensar.

*"En las edades más jóvenes, las activaciones están relacionadas con ideación y tentativas de suicidio, por lo que es fundamental proporcionar una atención psicológica adecuada en ese momento de crisis y de sensación de desamparo por tener que afrontar una situación difícil ya sea de carácter personal, sentimental, familiar, laboral, económico, de salud, de adicciones, etcétera", explica **Ramis**. Por todo ello, "es importante que la persona pueda expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos, que pueda compartir su desánimo, dar sentido a sus preocupaciones y necesidades, recibir la ayuda necesaria e inmediata para orientar y aceptar posibles soluciones y así recuperar la propia sensación de control". El objetivo es evitar que vuelva a intentarlo, previniendo especialmente que dé el siguiente paso y la ideación suicida se convierta en conducta suicida, como está*

► **Los casos relacionados con menores de 18 años suponen ya un 4,2% de las intervenciones**

sucediendo. En la franja de edad de 18 a 30 años el número de casos se triplica y el porcentaje de activaciones se eleva al 20,2%", lamenta la psicóloga.

Antonia Ramis recuerda que detrás de cada persona con ideas suicidas se encuentra un dolor psicológico profundo que le lleva a pensar que quitarse la vida es el único recurso que le queda, es la única salida y solución para dejar de sufrir. "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".

El trabajo de los profesionales de la Psicología de Emergencias es fundamental tanto en el momento en que se produce una tentativa o se consuma un suicidio, como en la postintervención, realizando un seguimiento de las personas que han intentado quitarse la vida y en el peor de los casos, el de los familiares que han perdido a un ser querido por este motivo. "De-

trás de cada individuo que se suicida queda un extenso entorno de familiares y amigos cuyo duelo se ve agudizado por las características que conlleva esta muerte, donde la culpa, el estigma y la incomprensión del entorno hace más difícil el proceso.

Los allegados requieren una atención y una escucha activa especial para poder afrontar ese dolor, así como una pérdida que no han podido evitar, canalizar esas ansias de buscar respuestas, trabajando el perdón y la culpa", concluyen.

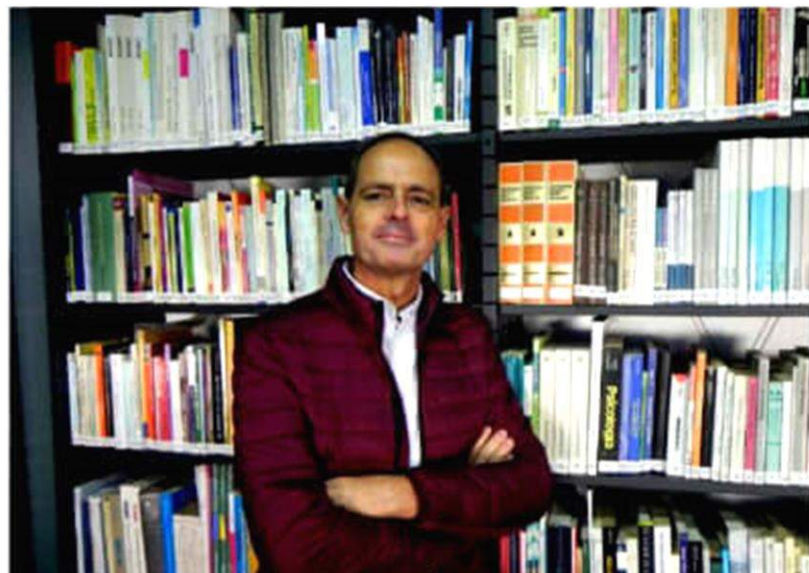
24 horas de atención psicológica a la ciudadanía

Desde el COPIB recuerdan a la ciudadanía que puede solicitar atención psicológica profesional las 24 horas del día llamando al 112 ante una situación de emergencia personal y/o familiar que pueda entrañar un riesgo inminente para la vida de una persona. Actualmente el GIPEC IB 112 está integrado por un total de 40 psicólogos/as: 22 profesionales trabajan en Mallorca, 8 en Menorca, 7 en Ibiza y 3 en Formentera.

SALUD

Crisis de salud mental, la otra cara de la pandemia

La pandemia ha dejado en la sociedad una brecha psicológica sin precedentes, poniendo en evidencia la fragilidad de las políticas de salud mental. Ahora, ¿está la población mentalmente preparada para emprender el camino hacia la nueva normalidad?



La crisis sanitaria provocada por el Covid-19 ha dejado al descubierto otra gran crisis en la sociedad, la de la salud mental. Todas las personas se han visto afectadas, de una forma u otra, por la pandemia. El miedo, la incertidumbre o el estrés se han estado manifestando de forma muy latente entre la población durante casi dos años; lo que ha desencadenado toda una serie de consecuencias psicológicas que afectan directamente al bienestar y la salud mental de las personas.

“La ansiedad, el estrés, el insomnio o la depresión son algunos de los problemas relacionados con las consecuencias psicosociales del Covid-19”

Durante los primeros meses de confinamiento, los problemas psicológicos más comunes fueron la ansiedad y el bajo estado de ánimo. Sin embargo, tal y como explica Paola Obrador, psicóloga general sanitaria, psicooncóloga y sexóloga del Instituto Psicología-Sexología Mallorca, “a medida que han pasado los meses, se han ido sumando problemas más graves, como estrés postraumático, trastorno

obsesivo-compulsivo o trastorno de ansiedad por enfermedad”.

Problemas psicológicos que empiezan a manifestarse ahora, en pleno camino hacia la nueva normalidad, y que, como indica Javier Torres, Decano del Colegio Oficial de Psicología de las Islas Baleares (COPIB), varían desde trastorno de ansiedad y estrés, hasta insomnio, depresión, ataques de pánico o sensación de desamparo. “Estos son algunos de los problemas más generalizados y que están relacionados directamente con las consecuencias psicosociales que ha traído el Covid-19, como la pérdida del trabajo, los duelos no resueltos por la pérdida de familiares, etc. Todo ello supone un grave problema de salud pública y una gran alteración para la vida de las personas”.

Por todo ello, se evidencia que uno de los mayores impactos de la pandemia se ha producido sobre la salud mental de la población. Óscar Remiro, psicólogo general sanitario de Baleares Psicología, asegura que la pandemia ha contribuido a este deterioro psicológico generalizado, “provocado, en gran medida, por el estado de ansiedad y agitación continua en situaciones de

incertidumbre y de rumiación constante; entrando en un bucle del que no es fácil salir sin ayuda profesional y que impacta especialmente en los colectivos más vulnerables, en las personas que arrastraban problemas previos, en aquellas que han perdido todos sus ingresos, etc. Lo casuístico es enorme”.

Precisamente, las consecuencias económicas provocadas por la pandemia tienen una relación directa con la actual crisis de salud mental en la población. Según Javier Torres, “en Baleares, por ejemplo, una gran parte de la población trabaja en el sector turístico, de la restauración, del comercio, etc. Sectores que han pasado por una etapa muy difícil. A día de hoy, todavía no podemos hablar de una completa normalidad laboral y, efectivamente, esa incertidumbre afecta al bienestar emocional de las personas”.

Los jóvenes y los ancianos han sido los colectivos más afectados por las consecuencias psicológicas de la pandemia. Para Paola Obrador, “los jóvenes, que se encuentran en una etapa de la vida de desarrollo personal y de la identidad, de necesidad evolutiva de distanciarse emocionalmente de los padres para ir aumentando su autonomía y donde más importancia dan a la relación con sus iguales, se han visto privados de toda esta necesaria estimulación y su única forma de contacto con ese exterior tan necesario ha sido la pantalla de un móvil o tablet”. En este sentido, Óscar Remiro apunta que “el sistema nervioso de este sector poblacional, es decir, la zona del cerebro más “racional”, todavía no está plenamente desarrollado, y la pandemia ha frenado estos procesos psicológicos normales en la juventud”.

En el caso de los ancianos, Paola Obrador considera que ocurre algo parecido que en los jóvenes, pero a la inversa. “Las personas mayores



requieren de estimulación cognitiva y mucho contacto social para prevenir el aislamiento. Ambos factores se han visto muy mermados por la Covid-19. Y, además, han tenido que enfrentarse constantemente a la información de que eran el perfil de edad con mayor riesgo; con las consecuencias que ello pueda generar en sus niveles de ansiedad sostenida”.

“La educación e inteligencia emocional es una gran asignatura pendiente en el conjunto de nuestra sociedad”

Independientemente del colectivo al que se pertenezca, cualquier persona ha estado expuesta a las consecuencias psicológicas provocadas por la pandemia. Sobre todo, si no se disponía previamente de las herramientas necesarias para el autocuidado emocional o para hacer frente a este tipo de situaciones límite. En opinión de Óscar Remiro, “la biología de cada persona tiene un peso fundamental en la superación de situaciones complicadas; el famoso concepto de “resiliencia”. En este sentido, cada persona es capaz de sobreponerse a estas circunstancias con mayor o menor éxito. Todas estas habilidades se pueden aprender y potenciar, pero no existe una educación emocional que nos enseñe a sobreponernos a la adversidad, más allá de la recibida en el seno de la familia”. De la misma manera, Paola Obrador considera que “la educación e inteligencia emocional

es una gran asignatura pendiente en el conjunto de nuestra sociedad. Tener la capacidad de afrontar situaciones límite requiere de unas habilidades específicas (autoconocimiento, detección de necesidades, aceptación, etc.) en las que aún nos queda mucho por mejorar”.

Estas situaciones límite se están alargando en el tiempo y todo indica que la nueva normalidad hacia la que se dirige la población nada tendrá que ver con la conocida hasta ahora. Para afrontarlo, Javier Torres recomienda asumir la nueva situación y adaptarse a ella. “Lo cierto es que no habrá una vuelta a la normalidad tal y como la vivíamos antes. Hay que asumirlo y tomar esta situación como una oportunidad de cambio. No pensar en lo que antes se podía hacer y ahora no”. La recomendación de Paola Obrador es “encontrar un equilibrio entre seguir cuidándose para prevenir la Covid-19, a la vez que nos vamos exponiendo a situaciones de la vida cotidiana (algunas de ellas todavía con cierto miedo), con el objetivo de promocionar la salud psicológica”.

“Animar a las personas a pedir ayuda cuando la necesitan es un buen comienzo”

De no manejar correctamente la salud mental en esta situación de nueva normalidad, las consecuencias psicológicas a largo plazo podrían acrecentarse. Óscar Remiro afirma que “las consecuencias podrían ser muy graves y afectar a todas las esferas de la vida de las personas. Por ello, no solo se debe intervenir sobre las patologías presentes, sino aplicar medidas preventivas para evitar las futuras. En este sentido, la psicoeducación de la población es clave, y animar a las personas a pedir ayuda cuando la necesitan es un buen comienzo”.

Paola Obrador apunta que “nos podemos encontrar con empeoramientos sintomáticos, sobre todo si no se está acudiendo a algún profesional de la salud mental, así como inicios de patologías que están latentes actualmente y que pueden detonar ante acontecimientos futuros de cambios en la vida o de

aumento de estrés. En ambos casos, la severidad puede ser variable en función de la persona”.

“Es necesario presionar a los responsables políticos para conseguir su compromiso en la mejora de la dotación de recursos públicos para la salud mental”

La pandemia ha visibilizado un problema real y tangible como es el de la salud mental, pero también ha puesto en entredicho los políticos de salud mental de nuestro país. Javier Torres incide en “las grandes carencias de recursos humanos y económicos para abastecer al aumento de la demanda en la atención a la salud mental. Por un lado, se tiende a priorizar los fármacos sobre la psicoterapia. Por otro lado, las largas listas de espera para acceder a los servicios de salud mental especializados impiden que la ciudadanía reciba atención cuando la necesita; contribuyendo a que el malestar psicológico no desaparezca e, incluso, se cronifique”. En este sentido, añade que “es necesario presionar a los responsables políticos para conseguir su compromiso en la mejora de la dotación de recursos públicos para la salud mental, de forma que se pueda dar una respuesta acorde a las demandas que está presentando la población española. Y eso pasa por incorporar la figura del psicólogo/a clínico/a en la Atención Primaria”.



Mejor un confinamiento sin apuros

► Mientras los psicólogos ofrecen consejos para evitar estrés, **ansiedad** o descontrol en el horario, son muchos los pacientes que explican en las consultas su hartazgo por la pandemia

Angie Ramón | PALMA

Hay que sacar algo que nos pueda aportar mucho en una situación compleja. Es el consejo que plantea la psicóloga clínica del Hospital Son Espases Luisa Mestre a las personas que viven o van a vivir un confinamiento por la COVID-19.

Porque las cepas evolucionan, los encierros se mantienen y existen herramientas para no caer en la rutina indeseada, descontrol en nuestros hábitos o experimentar síntomas como ansiedad o estrés. Algunos psicólogos proponen ejemplos que ayudarán a sobrellevar el tiempo encerrados en casa sin apuros.

«Los síntomas más frecuentes son la ansiedad, las alteraciones en los hábitos alimentarios y un incremento del consumo de tabaco o estimulantes como el alcohol», explica Luisa. Así, la profesional aconseja mejorar el descanso, que contribuirá a conseguir una rutina saludable en los días de encierro.

Otra de las herramientas para prevenir la aparición de problemas emocionales en el confinamiento es apostar por la tecnología, en cierta medida. Como apunta la psicóloga, «hay muchas páginas y aplicaciones para relajarnos o hacer ejercicio desde casa. Incluso para dormir, así evitamos tomar pastillas como alternativa».



«Hemos aprendido poco o nada a nivel de gestión de la pandemia y eso ha tenido un gran impacto»

Antonio Riera
PSICÓLOGO

Por su parte, el psicólogo y vocal de clínica y salud del Colegio de Psicólogos de Balears, Antonio Riera, destaca que otro de los síntomas más frecuentes del aislamiento por COVID-19 es el estrés. «Es un problema que impide al enfermo concentrarse, dormir bien o le hace estar irritable».

Con ello, lamenta que haya gente que «solucione estos problemas emocionales con sustancias no adecuadas» y no acudiendo al psicólogo. Como herra-



Una mujer, en su casa encerrada en la tercera semana de estado de alarma. Foto: EFE

mienta, Riera apunta a organizarnos la agenda y no perder el contacto con nuestras actividades: «Para mucha gente, estar confinados y hacer teletrabajo es hacer malabares con su vida. A efectos emocionales, sufren un impacto».

Agotados

Los psicólogos consultados por este periódico aseguran que la mayoría de sus pacientes han verbalizado estar agotados por esta situación. «Todos pensábamos que esto sería algo corto pero no se acaba, siguen los confinamientos y, por otra parte, están las bajas laborales», responde la psicóloga Luisa Mestre.

También reconoce que cada vez hay menos volumen de peticiones por casos graves relacionados con el contagio, como sí sucedía en las primeras olas de contagios. Esta fue, a principios de 2020, la problemática número uno, mientras que ahora ha dado paso a síntomas más emocionales como resultado del «agotamiento» de la situación.

Así también lo considera Antonio Riera, quien constata esta



«Los síntomas más frecuentes son la ansiedad, las alteraciones en los hábitos alimentarios y el consumo de tabaco»

Luisa Mestre
PSICÓLOGA CLÍNICA

imagen en las consultas privadas. «Sí que es verdad que ese miedo se ha visto más en personas con mayores a su cargo»,

considera. La recomendación que añaden ambos especialistas es evitar, en cierta medida, la información constante sobre la pandemia. En este contexto, la ansiedad, apostilla Mestre, «vendría dada de estar muy pendientes de las noticias que escuchamos y hay que limitarlas porque todo eso hace que no desconectemos de nuestras preocupaciones».

Todo ello, junto con las alteraciones en la alimentación, el consumo del tabaco o distintos estimulantes en el periodo de aislamientos, entre siete y diez días, repercuten negativamente no solo en las emociones sino en el descanso. Por ello, ante la experimentación de estos síntomas, los psicólogos aconsejan acudir a consulta.

¿Hemos aprendido algo de los primeros confinamientos? El experto Antonio Riera considera que «hemos aprendido poco o nada a nivel de gestión de la pandemia». Sostiene que las normativas que se han ido mutando han tenido un efecto negativo sobre nosotros, ha generado cansancio y además «una desconfianza hacia las instituciones».

Los centros de salud de Balears contarán este año con la figura del psicólogo clínico

► Es una de las **reclamaciones** del COPIB y solo tres comunidades cuentan con el servicio

Angle Ramón | PALMA

El Colegio de Psicólogos de Balears (COPIB) lleva tiempo reclamando a las instituciones la figura del psicólogo clínico en Atención Primaria, algo todavía inexistente. Sin embargo, el coordinador autonómico de Salud Mental, Oriol Lafau, ha afirmado que este año se pondrá en marcha en los centros de salud.

Así cumpliría con la propuesta del plan estratégico de Salud Mental 2016-2022, que dedica un capítulo a esta figura. En él se explica que estos profesionales estarían regidos por la Unidad de Salud Mental, pero con la nueva modificación que plantean pasarían a depender directamente de Atención Primaria. «La pandemia ha destapado la prioridad que tienen los psicólogos clínicos en los centros de salud, importantísima en estos momentos», reconoce Lafau.

Solamente Catalunya, Madrid y Asturias cuentan con estos especialistas en los centros de salud. Una de las principales reivindicaciones del COPIB es, además, la necesidad de aumentar plazas de formación para psicólogos clínicos. Cada año en España se abren 200 plazas de esta especialización. El vocal del Colegio Antonio Riera constata que apenas se abren dos o tres en las Islas, una cifra muy inferior en comparación con otras Autonomías.

Actualmente, unos 20 estudiantes se forman para acceder al Psicólogo Interno Residente. El Servei de Salut cuenta con un total de 70 psicólogos clínicos y el objetivo de crear esta figura en Atención Primaria daría paso a más plazas en el futuro.



Oriol Lafau. Foto: JAUME MOREY

→ EL APUNTE

El plan estratégico planteará terapias y asesoramiento a los sanitarios

► El servicio autonómico de Salud Mental está valorando el proyecto de los futuros psicólogos clínicos de Atención Primaria. El coordinador, Oriol Lafau, avanza la importancia de que «una vez se ponga en marcha, no mueran de éxito». Con esto se refiere a que, a lo mejor, para no saturarse, es necesario que haya un proyecto terapéutico detrás cuando un paciente requiera esta consulta. A la vez, se plantea que también puedan asesorar a médicos de este servicio sanitario.

IRENE R. AGUADO, PALMA

■ El deterioro de la salud mental es la otra gran pandemia de estos tiempos, aunque más silenciosa y menos mediática que la del coronavirus. La psiquiatra del hospital Son Espases Susana Arboleya explica que la mente es una parte más del cuerpo que integra la salud, y como tal, hay que acostumbrarse a cuidarla, e invertir los recursos necesarios para que reciba una atención adecuada.

🗨️ **Preguntar cómo ha afectado la covid en la salud mental de los ciudadanos es casi obligado.**

🗨️ Te puedo responder con datos. En 2021, en comparación al año 2020, las consultas en las unidades de salud mental de Balears se han incrementado un 16%, y sobre todo por trastornos de la esfera ansioso-depresiva. Esto es, a la práctica, 30.000 personas más tratadas con ansiolíticos y 17.000 más que toman antidepresivos.

🗨️ **Más personas con ansiedad, depresiones y todo tipo de cuadros psiquiátricos y psicológicos.**

🗨️ **¿Repercute eso en los suicidios?**

🗨️ No tiene por qué... y más si hablamos de las islas. Mientras que 2021 para España fue el año con más suicidios desde que se empezó a recoger este dato en 1906, Balears fue la única comunidad que los redujo a la par que estalló la pandemia, en concreto un 10% menos.

🗨️ **¿Los intentos también han disminuido?**

🗨️ Si se contabilizan los intentos de suicidio es otra historia. En la población adulta las tentativas han crecido un 50%, y en los menores de 18 años, un 30%.

🗨️ **¿Cómo ha llevado el sistema sanitario esta avalancha de problemas de salud mental?**

🗨️ Te diré que la lista de espera, que antes estaba en 41 días, ha crecido hasta los tres meses. Pero esto siempre ha pasado. Las unidades de salud mental siempre han estado infradotadas, por lo que el sistema ya estaba tensionado antes de la covid.

🗨️ **Siempre infradotadas. ¿Es una cuestión histórica?**

🗨️ Sí, sin duda alguna. La salud mental siempre ha estado al margen, porque se consideraba que la mente no es parte del cuerpo y que los trastornos se escogen, no se padecen. De hecho, hace poco que Psiquiatría es una especialidad integrada en los hospitales grandes con su propio espacio, hasta hace poco estábamos separados. Pero falta mucha educación emocional, no solo en las escuelas, sino también en las familias. Si se hiciera prevención, si se enseñara a gestionar las emociones, no estaríamos tan saturados en las unidades de salud mental.

Susana Arboleya

Psiquiatra en el hospital Son Espases.

En el hospital universitario se dedica a atender trastornos psicóticos incipientes, aunque con la situación de pandemia se ha visto abocada a trabajar con un espectro mucho más amplio

«Los trastornos mentales graves no reciben la atención que necesitan»

► La doctora asegura que muchas urgencias psiquiátricas son por «intolerancia a la frustración»



La psiquiatra Susana Arboleya, en Son Espases.

🗨️ **¿Saturados de pacientes que necesitan un psiquiatra o un psicólogo?**

🗨️ Muchas veces no. La realidad es que los médicos de cabecera también están colapsados, y a veces derivan a los especialistas a pacientes que igual no lo necesitan. Como Atención Primaria carece de este recurso, los médicos generales no dan de sí para hacer de filtro. Por eso nos llegan usuarios con cuadros clínicos muy leves, que nosotros realmente no deberíamos atender, y tampoco tenemos la posibilidad de priorizar a los pacientes por gravedad, así que al final los trastornos mentales graves no reciben la atención que necesitan.

🗨️ **¿Ayudaría que hubiera psicólogos en los centros de Atención Primaria?**

🗨️ Sí, incorporar la salud mental en la atención integral del paciente en la Primaria es una asignatura pendiente. Aunque también entiendo a los que dicen que eso es imposible, porque los médicos en estos centros apenas tienen tiempo, unos diez minutos por paciente. Así no se puede.

🗨️ **Entonces, al no tener alternativa, acuden a vosotros.**

🗨️ Sí. Buscan una ayuda externa y, al final, el sistema se colapsa con los trastornos mentales leves. Pero algunas veces estos casos no necesitan ayuda profesional, porque tienen problemas de la vida que causan malestar y tristeza, y eso es normal. Gran parte de las urgencias en psiquiatría tienen que ver con la intolerancia a la frustración.

🗨️ **Usted plantea, entonces, que sentirse triste no es motivo para acudir a un profesional.**

🗨️ Es que es normal estar triste, y sobre todo en según qué situaciones. Lo que pasa es que vivimos en un mundo que parece que nos obliga a no sentir las situaciones desagradables. Y además, en una sociedad como la nuestra, en la que prima el bienestar inmediato y absoluto por encima de todo, las restricciones no se han llevado bien, y eso conduce a pensar que la solución está en pedir ayuda a un profesional. A veces son otro tipo de cuestiones las que se deberían atender primero.

🗨️ **Cuestiones que no solucionan un psiquiatra, imagino.**

🗨️ Claro. Nosotros no podemos dar respuesta a situaciones desesperadas en las que es totalmente lógico sentir agobio o tristeza: si el paciente no puede dar de comer a sus hijos o pagar el alquiler, no necesita medicación ni terapia. Necesita ayudas sociales. Garantizar la vida digna también tiene un papel muy importante, y en ese sentido la falta de recursos repercute en el ámbito sanitario.

« Las unidades de salud mental siempre han estado infradotadas»

« Las tentativas de suicidio han crecido un 50% en la población adulta en Balears»

🗨️ **En tal caso, ¿cómo se detecta que una persona necesita ayuda profesional?**

🗨️ Cuando esa tristeza provoque una conducta aberrante, fuera de la norma, violencia, cambios abruptos en la personalidad, alucinaciones, consumo de tóxicos... entonces sí que hay que pedir ayuda. Y sobre todo, cuando se tienen ideas de suicidio, o cuando la muerte se plantea como la única salida al sufrimiento.

🗨️ **¿Cómo se deben tratar los casos leves que no llegan a experimentar esos síntomas?**

🗨️ Es muy importante que las familias tengan espacios de calidad en los que conversar. Hay que hablar en casa, abrirnos, comunicarnos. Muchas veces, el malestar se palia así, con conversaciones sanas, adultas y respetuosas, hablando claro y sin tabúes respecto a la salud mental. Puede que no se solucione el problema, pero es probable que se lleve mejor. De todas formas, si la situación emocional entorpece el día a día e incapacita para trabajar, mantener relaciones sociales o llevar a cabo un autocuidado con la higiene o la alimentación, hay que acudir rápidamente a un profesional.

🗨️ **Se habla de los jóvenes como los grandes damnificados por el deterioro de la salud mental. ¿Qué pasa con la gente mayor?**

🗨️ Las personas de la tercera edad son poco consultadoras. Ellos toleran mucho mejor, por ejemplo, las situaciones de pérdida de un ser querido, por una cuestión generacional y por aprendizaje acumulado. Pero muchas veces, necesitan más ayuda de la que piden. Igualmente, lo de los jóvenes es claramente una urgencia social. En un mundo tan cambiante y convulso, tienen muchas dificultades de adaptación, y la sociedad debería ofrecerles herramientas para apoyarles, porque está claro que han salido muy perjudicados de esta situación de emergencia mundial.



El coordinador autonómico de Salud Mental, Oriol Lafau, subraya el impacto de la pandemia en los menores.

B. RAMON

E.P. PALMA

■ Los ingresos hospitalarios de niños y jóvenes por problemas de salud mental han aumentado un 60% en Balears durante el pasado año, una cifra «escandalosa» según el coordinador autonómico de Salud Mental de las islas, Oriol Lafau.

Con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, que se celebra hoy, Lafau ha asegurado que los críes son los que «más han sufrido» a nivel mental por la pandemia. De hecho, ha subrayado que, en algunas ocasiones, los ingresos se tenían que derivar a las plantas de pediatría porque las de psiquiatría estaban completas.

Los ingresos de niños y jóvenes en Balears comprenden edades que parten desde los siete hasta los 18 años. La mayoría corresponde a casos neurobiológicos, como por ejemplo autismo, y en los adolescentes destacan las tentativas autolíticas junto con trastornos de conducta alimentaria.

Las hospitalizaciones de niños y jóvenes por salud mental crecen un 60%

► El coordinador autonómico califica los datos de «escandalosos» y afirma que los menores son los que más han sufrido a nivel mental

Algunos menores han sido desviados a plantas de Pediatría al estar llenas las de Psiquiatría

Estas últimas han crecido un 20% en 2021.

La ola de salud mental derivada de la pandemia ha tenido repercusión en las consultas médicas de Balears. De hecho, las islas han registrado «cifras históricas» al aumentar un 16% en 2021. En cuanto a la depresión y ansiedad, actualmente hay 17.000 personas más en el archipiélago que están tomando antidepresivos de las

que había en 2019 y 2020.

En cuanto al número de personas diagnosticadas con depresión en Balears, actualmente hay 30.000 individuos más que en 2019 o 2020. El 90% de esta subida ha recaído sobre Atención Primaria, Pediatría y Salud Mental Comunitaria.

Lafau ha destacado una cifra positiva y es el descenso de suicidios en Balears en 2020 de un

10,3% respecto a 2019. Así, en el resto de comunidades esta cifra ha subido, menos en las islas.

El coordinador autonómico de Salud Mental ha achacado este descenso a la puesta en marcha en las islas de los equipos de prevención y atención de los suicidios, presentes en todas las áreas tanto infanto-juveniles como adultos. «Se trata de atender lo más rápido posible y de forma intensiva durante seis meses a cualquier persona que llega a Urgencias por un intento de suicidio», ha explicado.

Reducir la lista de espera

Esta ha sido una de las medidas del IB-Salut para afrontar el aumento de enfermedades mentales agravadas por la pandemia. Además, planea diferentes estrategias con recursos humanos para la contratación de más psicólogos y otros profesionales. El objetivo es reducir la lista de espera, que ha pasado de 41 días a tres meses. «Es mucho tiempo para la salud mental. Por eso, estamos gestionando las agendas», ha trasladado Oriol Lafau.

De hecho, él mismo ha defendido la «idea importantísima» de incluir la figura del psicólogo en la Atención Primaria. Madrid, Asturias y Cataluña son las únicas comunidades que cuentan con este servicio público, en el que Lafau ha insistido para «no saturar la Atención Primaria». Por ello, ha apostado por iniciar este proyecto en Balears en 2022.

De hecho, las islas cuentan con 70 psicólogos clínicos en los servicios de salud públicos, mientras que tienen 110 psiquiatras. «Estamos al revés que en Europa, donde los psicólogos doblan a los psiquiatras», ha avanzado.

Quien está cerca de una persona con depresión es quien puede ayudar o prevenir. Ésta es la principal idea que ha trasladado Lafau, quien ha subrayado que «la salud mental es de todos». Por ello, ha abundado en que «todos debemos estar atentos a posibles síntomas» y acudir a Atención Primaria para que el médico de cabecera realice un diagnóstico.

Com ajudar les persones que tenen depressió?

El Col·legi Oficial de Psicòlegs recomana demanar assistència a un especialista tan aviat com sigui possible davant l'augment de casos



La manca de relacions socials, els problemes econòmics o de salut, com ara la mort d'un familiar, són factors associats a la pandèmia que tenen un gran impacte en la **salut mental**. Des de l'inici de la crisi sanitària els psicòlegs han vist un augment en el nombre de pacients que demanen ajuda i que tenen símptomes de depressió.

Antoni Riera, vocal de Psicologia Clínica del **Col·legi Oficial de Psicòlegs** de les Illes, assegura que "és un cercle viciós. Quan començem a estar malament, deixam de fer les coses que ens resultaven reforçants i, a poquet a poquet, entrem a dins una espiral que pot arribar a resultar en una depressió."

Les persones es torben entre 8 i 12 anys a demanar ajuda psicològica des que comencen els símptomes de depressió, com ara una profunda tristesa, falta de ganes de fer res o desordres en la son i la gana. Per això, els especialistes recomanen acudir a un professional quan comencen a notar aquests símptomes.

Segons Riera, "com més prest hi vagin, més garanties i més possibilitats a fer els canvis en la conducta i en el context, per resoldre els problemes que els provoquin un malestar i que puguin garantir un millor resultat."

La paraula depressió, diu, continua tenint un estigma social, com la majoria de problemes de la salut mental. Per això, els professionals diuen que cal un canvi social per empatitzar i ajudar aquestes persones. Riera fa aquestes preguntes "i si entre tots miram de construir una societat més amable amb la gent que pateix problemes emocionals? si aprenem que la gent quan demana una baixa per salut mental necessita fer coses i no quedar-se tancada a casa?"

Riera considera imprescindible incloure assistència psicològica en l'atenció primària. Amb ajuda, diu, se'n surt.

Altres notícies d'interès

23/01/2022 ÚLTIMA HORA

Entrevista

Cristina Conti

Vicepresidenta de FAPA Mallorca

«El estado anímico de los adolescentes preocupa a las familias»

Lejos de la imagen de quienes delegan totalmente en la escuela la educación de los hijos, Conti representa a la madre implicada y preocupada por la enseñanza y sus derivadas sociales y emocionales



DNI

- Nació en Palma en 1971.
- Trabaja como socia de una correduría de seguros.
- Está en FAPA Mallorca desde 2011 y lleva seis años como vicepresidenta en diferentes etapas.
- Es coordinadora de las campañas Motxilles Solidàries y Cap Infant sense Jugueta, de la Fundació Montision Solidària, lo que le deja poco tiempo libre.
- También es la vocal de Balears en la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado.

JOAN J. SERRA

Cristina Conti es la vicepresidenta de la Federació d'Associacions de Pares i Mares (FAPA) de Mallorca. Son ya más de 40 años de funcionamiento de esta organización, que se ha convertido en interlocutora imprescindible en la comunidad educativa, pero no cabe duda de que la pandemia y sus dificultades han intensificado la luz de su foco.

La FAPA se ha mostrado muy crítica con los cambios de protocolos COVID en los centros...

—Nos llegan nuevos protocolos e instrucciones y exigimos que se nos explique el porqué de los cambios, simplemente para que los podamos entender. Nos estamos encontrando con interpretaciones diferentes por parte de los centros a la hora de aplicar las nuevas instrucciones. Todo ello se evitaría con una adecuada motivación de esos cambios.

¿Falla la transparencia en la Conselleria d'Educació?

—Con la Conselleria tenemos canales abiertos de comunicación que no habíamos tenido nunca hasta ahora. No nos podemos quejar, pues nos da facilidades si necesitamos una relación inmediata, pero la Conselleria se ha convertido en un simple transmisor de instrucciones y debería no sólo transmitirlos, sino también explicarlos. Por ejemplo, por qué rigen normas diferentes en actividades muy similares, dependiendo de si son escolares o sociales. A lo mejor se puede justificar, pero que lo hagan.

Después de casi dos años, ¿cómo se lleva la pandemia desde las familias?

—Estamos preocupadas por el estado anímico de los adolescentes. Existen problemas de socialización en edades en que ésta es muy importante y los contactos por redes no son del todo saludables. Es necesario un mayor trabajo psicológico. Las escuelas no son únicamente centros de aprendizaje, son centros de socialización, pero esta circunstancia no se debe cargar sobre los



Cristina Conti, fotografiada antes de la entrevista. Fotos: TERESA AYUGA

docentes, que ya tienen bastante con lo suyo. Tienen que intervenir otros profesionales que acompañen a los alumnos y las familias en los problemas que se salen de lo estrictamente pedagógico. Los docentes sí pueden detectar o sospechar de determinadas situaciones, pero necesitan a otras personas que puedan activar protocolos. Lo que no podemos hacer es no enfrentarnos a situaciones no deseadas por dudas o falta de decisión o conocimiento de los docentes.

¿Otros problemas derivados de la pandemia?

—La inclusión. Existe la plataforma Illes per la Inclusió Educativa, que comparte experiencias y problemá-

ticas, y ha mantenido reuniones con la Conselleria. La diversidad funcional está atendida de modo insuficiente. Realmente, esa atención depende de la lotería de la sensibilidad o de la buena fe de un docente. En Balears hay cuatro niños que no están siendo escolarizados porque necesitan una enfermera escolar y no disponen de ella. En el otro extremo, los alumnos con altas capacidades son unos grandes olvidados, lo que les lleva habitualmente a fracasar en la adolescencia. No se les da una adecuada solución o estímulo. No sólo se trata de sus problemas académicos. También sufren problemas psicológicos y de socialización, y sufren *bullying* porque son los *niños raros*.

¿Cómo solucionamos estas cuestiones?

—Bajando las ratios, pero para ello tenemos problemas de infraestructuras. Hay una solución que se aplica en otros países, que es la de dos docentes por aula, pero aquí no acaba de estar bien vista. Y los programas de refuerzo no son generalizados. Dependen también de los centros y de docentes voluntarios para ello. Estas cuestiones tampoco pueden depender de la capacidad económica de las familias, de si tienen recursos para que sus hijos reciban atención o refuerzo. Por supuesto, respetamos la autonomía de los centros, pero siempre que todas las necesidades sean atendidas.

Usted plantea una enseñanza multidisciplinaria...

—Es que la escuela es así, como ya he dicho antes con los problemas sociales, psicológicos, económicos, familiares o de conciliación que pueden incidir en la enseñanza. Así, otro perfil a promocionar en la educación es el del trabajador social, con carácter permanente. El trabajador social puede conocer los problemas de una familia, informarle sobre recursos disponibles, becas o actividades gratuitas. Se trata de liberar a las familias, sobre todo a las vulnerables, de determinadas presiones, así como a los docentes. Sólo así avanzaremos hacia una educación realmente gratuita. La función de las familias no es pagar por servicios educativos, sino, en la medida de sus posibilidades,



«En Balears hay 4 niños que no están siendo escolarizados por no tener una enfermera»

«Por no explicarlos, hay centros que aplican de manera diferente los protocolos COVID»

pagar impuestos para que la educación sea realmente gratuita.

La Llei d'Educació se está tramitando en el Parlament...

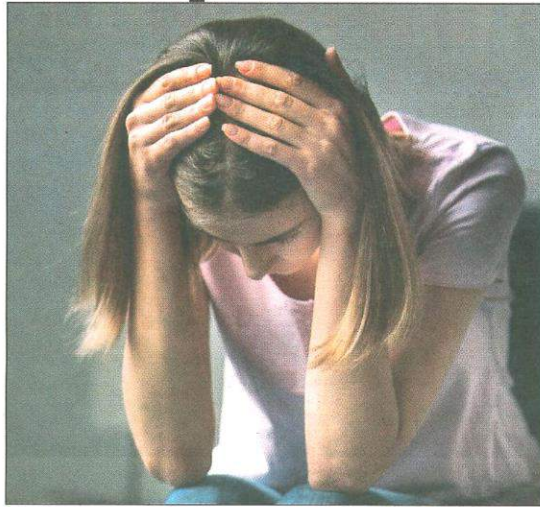
—La plataforma Illes per un Pacte, que nosotros integramos, entregó un documento de propuesta al Parlament, pero observamos que el texto que se tramita no atiende cuestiones como una adecuada formación inicial de los docentes y una autonomía de centros participada por toda la comunidad educativa. Está demostrado que la implicación de las familias en la educación mejora los resultados de los alumnos. Los centros no lo ven como una injerencia y lo entienden así en Primaria, pero hay una tendencia a que ese entendimiento y esa coordinación con las familias se pierdan en Secundaria.

Prevenir desde la farmacia la falta de adherencia a los tratamientos en pacientes con ansiedad o depresión

REDACCIÓN

Un estudio publicado en la revista *The Lancet* estima que los casos de depresión mayor y trastorno de ansiedad en el mundo han aumentado durante la pandemia un 28% y un 26%, respectivamente. Estos datos revelan que en 2020 se produjeron 53 millones de trastornos depresivos y 76 millones de diagnósticos de ansiedad más de los esperables, con mayor incidencia en mujeres y jóvenes.

En España, con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), a mediados de 2020, había 2,1 millones de personas con un cuadro depresivo, el 5,25 % de la población mayor de 15 años de todo el país. Se estima que la depresión afecta al 4,7% de los hombres y al 7% de las mujeres. Asimismo, el consumo de ansiolíticos sedantes e hipnóticos subió en 2020 a



91 dosis diarias por cada 1.000 habitantes, lo que supone un incremento del 4,5% con respecto al año anterior y de casi

el 10% con respecto a hace una década, según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios.

Estos datos revelan la magnitud del problema sanitario que representa la pandemia silenciosa de la salud mental, y en ella los farmacéuticos pueden desarrollar un papel fundamental, colaborando con los pacientes en el conocimiento del uso de sus medicamentos para conseguir los objetivos terapéuticos esperados. Asimismo, los farmacéuticos pueden detectar pacientes con problemas de adherencia e identificar los motivos y actuar en consecuencia.

Farmacéuticos, sanitarios esenciales para mejorar la Salud Mental

Esta nueva acción se enmarca en el programa HazFarma, que cuenta con la colaboración de Laboratorios Cinfa, iniciado en 2014, con otras siete campañas anuales ya desarrolladas. En año con la acción "*Adhierte: la*

importancia de la adherencia", cerca de 2.000 farmacéuticos desarrollarán Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales, utilizando NodoFarma Asistencial para el registro de su actividad. Esta acción se llevará a cabo durante seis meses para mejorar la adherencia de los pacientes a sus tratamientos de depresión o ansiedad.

El incumplimiento del tratamiento implica un riesgo de recaída de la enfermedad o de su empeoramiento. Por este motivo, los farmacéuticos comunitarios tienen un papel esencial en la prevención de la falta de adherencia terapéutica de estos pacientes. La farmacia comunitaria española, por su accesibilidad, cercanía y confianza por parte del ciudadano, permite a los farmacéuticos tener un rol privilegiado en la ayuda a estos pacientes dentro del sistema sanitario.