

Las expertas alertan de un repunte de los suicidios.

MARCCAMPOS :: 10/01/2021

Debidos a la pandemia, y a la falta de atención psicológica.

La crisis derivada de la Covidien-19 ha agravado los factores de riesgo que ocasionan problemas de salud mental, los cuales, según alertan las expertas, pueden acabar en suicidio. Por ahora, se desconoce el número de suicidios durante el último año, pero el sector advierte de un repunte elevado, tanto debido a los efectos de la pandemia como por la falta de atención psicológica.

Manel Alonso, escritor y poeta de Puçol (Horta Nord), tiene muy claro que lo peor de una guerra es "la posguerra". En su caso, la guerra es la Covidien-19 y la posguerra todos sus efectos, que ya les ha empezado a sufrir. Manel es padre de Arnau Alonso -o Arnau Libertad, como a él le gustaba decirse-, sociólogo y politólogo de 25 años que se suicidó el pasado 7 de agosto. A su familia tienen la sensación de que Arnau, quien siempre estuvo implicado en varios movimientos sociales, "ha sido una víctima colateral más de la Covidien", que ya ha causado más de dos millones de muertes en el mundo. Se desconoce, sin embargo, el número de personas que se han suicidado este último año, aunque las expertas ya alertan de un repunte elevado debido a la pandemia, y exigen planes específicos para abordarlo.

Durante el confinamiento, concretamente, el pasado 10 de abril, Arnau, tras sufrir episodios de insomnio por ansiedad y estrés, sufrió un brote psicótico en su piso, en el barrio del Cabanyal. Fue trasladado al Hospital Clínico de Valencia por agentes policiales, contra los que opuso resistencia. En consecuencia de esta desobediencia a la autoridad, un juez decidió que Arnau sería medicalizado, en contra de su voluntad, ya que se consideró que estaba "incapacidad" para tomar la decisión de no hacerlo. Desde el primer momento, solicitó un abogado, pero se le negó. Según explican sus padres, tuvieron que ir, literalmente, "detrás de las funcionarias del Hospital Clínico", pero no pudieron decidir si Arnau se sometería al tratamiento médico o no. Manel recuerda que, en todo momento, les dijeron que "no le hicieron caso", porque "no sabía lo que día [su hijo]". El 5 de mayo, Arnau abandonó el hospital y el transportaron en ambulancia al domicilio familiar, en Puçol, donde debía comenzar "a hacer vida normal". Entonces, Arnau pasó a depender del Hospital de Sagunto -desde donde, según destacan sus padres, nunca se pusieron en contacto con él- y del departamento de psiquiatría del centro de salud de Puçol, que sólo lo atendió de manera presencial dos veces.

Los problemas derivados de la falta de asistencia sanitaria en cuestiones de salud mental se han agravado, en parte, porque la atención de este tipo de enfermedades "no se ha priorizado" y se ha optado por "medicalizar" en cuentas "de ofrecer atención"

La medicación que le mantenía tan rígido, que le impedía descansar o tomar decisiones, fue el origen de una ansiedad constante, según relatan sus padres. Sin embargo, en ningún

momento recibió apoyo psicológico. "Tres meses después -en palabras de Manuel-, Arnau, quien siempre fue un idealista, decidió irse, y todo terminó como en una tragedia griega". Hoy, su familia siente mucha rabia, porque piensan que las profesionales no estuvieron a la altura. Sus padres denuncian que, además de la falta de asistencia, en ningún momento les dieron una información clara, y que la que les proporcionaron fue "insuficiente". Y concluyen: "Pensamos que hablar de esto es importante porque no sigan habiendo casos similares".

La inseguridad y la incertidumbre que caracterizan estos tiempos de pandemia han hecho salir o crecer las diversas crisis que sufre la humanidad, entre ellas la sanitaria. Desde el sistema sanitario, en varias ocasiones, se ha manifestado que no tienen "ni las infraestructuras ni los medios necesarios para abordar la pandemia". Sin embargo, tal y como recuerda Isabel Murria, psicóloga especializada en prevención de suicidios y miembro de la Cooperativa Transversal, que trabaja por el desarrollo local y la participación ciudadana, "al sistema sanitario, la salud mental ya estaba desbordada antes de la pandemia".

El 80% de las personas que se suicidan "tenían algún tipo de patología sin diagnosticar y, por tanto, sin tratar", alerta Murria

Según las expertas, los problemas derivados de la falta de asistencia sanitaria en cuestiones de salud mental se han agravado, en parte, porque la atención de este tipo de enfermedades "no se ha priorizado" y se ha optado por "medicalizar" en vez "de ofrecer atención". Según el último informe de salud mental del Defensor del Pueblo, en España, el ratio de psicólogas al sistema público de salud es de casi seis de media por cada 100.000 habitantes, mientras que en Europa la media es de dieciocho, se triplica. Para Murria, esta situación, "sin herramientas para abordarla y con una inestabilidad que implica una adaptación constante, puede llegar a generarnos aún **más estrés y ansiedad**".

Y estas enfermedades están estrictamente relacionadas con el suicidio. De hecho, tal y como apunta Murria, por un lado, el 90% de los suicidios están asociados a otras patologías, que no tienen por qué ser graves -como la ansiedad o la depresión-, o "problemas que la persona no sabe cómo resolver". Por otra parte, el 80% de las personas que se suicidan "tenían algún tipo de patología sin diagnosticar y, por tanto, sin tratar", alerta Murria.

La Organización Mundial de la Salud señala que 800.000 personas se suicidan cada año, lo que supone un suicidio cada 40 segundos

La pandemia ha aumentado notablemente todos los factores de riesgo, pero ya en el año 2018, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), cada dos horas y media, una persona se suicidaba; un total de una decena de personas al día. Así pues, el suicidio se convierte en la primera causa de muerte no natural en España. En los Países Catalanes, es la primera causa de muerte no natural en las personas de entre 15 y 34 años. El Observatorio del Suicidio, basándose en estas estadísticas, señala que en las Islas y en

Cataluña la incidencia se encuentra por debajo de la media estatal (7,25), con una tasa de suicidios por cada 100.000 habitantes de un 6,08 y 6,81 respectivamente. En cuanto al País Valenciano, la tasa se sitúa en un 7,73. En el resto del mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que 800.000 personas se suicidan cada año,

En este contexto, donde la atención se ha reducido pero la necesidad se ha duplicado, es, en palabras de Murria, "el momento para plantearse más inversiones para hacer frente a la patología mental, porque la no atención acaba derivando en otras enfermedades físicas, como problemas coronarios, o en suicidio, es decir, en la muerte ". Y matiza: "Descongestionaríamos el sistema sanitario, porque en salud mental todavía no ha llegado lo peor. Lo arrastraremos durante mucho tiempo ".

Los problemas de salud mental aumentan un 65%

La pandemia y las medidas restrictivas que se han implementado para reducir la propagación del virus han tenido un grave impacto, tanto en las personas que ya tenían diagnósticos previos de salud mental como en el resto de la población, y especialmente en los colectivos más vulnerables. El aislamiento social, la pérdida de seres queridos y la crisis económica, consideradas situaciones de riesgo para las expertas, han supuesto, según Salud Mental Cataluña (SMC), un incremento del 65% de los problemas de salud mental.

Tras la aprobación del estado de alarma, el 14 de marzo de 2020, la Agencia de Salud Pública de Cataluña verificó un aumento notable de la ansiedad, la depresión y el malestar emocional. El porcentaje de personas que sufrían ansiedad se ha cuadruplicado, mientras que el de casos de depresión y malestar emocional se ha triplicado, según los datos recogidos en el Cuestionario de salud en tiempo de confinamiento por el coronavirus. En consecuencia, también apuntan que se ha triplicado el consumo de hipnosedantes prescritos y se ha multiplicado por diez el consumo de hipnosedantes no prescritos.

El porcentaje de personas que sufrían ansiedad se ha cuadruplicado, mientras que el de casos de depresión y malestar emocional se ha triplicado

La ansiedad, la depresión y los trastornos mentales graves pueden ir acompañados de autolesiones y suicidios, sobre todo, teniendo en cuenta la falta de asistencia presencial. Según señalan desde Salud Mental Cataluña, "en estos casos, los mecanismos de apoyo y acompañamiento social son imprescindibles, y desgraciadamente disponemos de recursos muy escasos e insuficientes para poder dar respuesta".

A esto hay que sumar que [se ha evidenciado la existencia de la brecha digital](#), que de nuevo afecta a las personas más vulnerables y con un riesgo de aislamiento más elevado. De hecho, durante el período comprendido entre el 13 de marzo y el 14 de junio de 2020, según los datos recogidos por las profesionales y voluntarias vinculadas a 45 entidades federadas a SMC ya 114 de sus programas y servicios, de las 5.010 personas atendidas, el 24% no tenía acceso a la red.

Estas situaciones han repercutido también en las personas con patologías previas, que han visto interrumpido su proceso de recuperación y sus rutinas, haciendo que, a pesar de la resiliencia detectada inicialmente, empeorará su situación clínica. Además, desde Salud Mental Cataluña advierten que de cara al futuro, además de tener en cuenta las grandes dificultades que tienen los equipos profesionales a la hora de trabajar con las dotaciones actuales, hay que poner el acento en las personas que se han encargado de los cuidados. Se trata de un colectivo feminizado que, por las situaciones traumáticas y de estrés continuado a las que han sido sometidas, "necesitarán recibir lo mismo que ellas aportan".

Hablar del suicidio para poner fin al estigma

Las expertas defienden que es "muy importante" hablar de los suicidios y de la salud mental, ya que, si no se hace, tal como destaca Murria, "se perpetúa el estigma". Según la psicóloga, "debemos conocer el suicidio para saber ponerle remedio, tanto a la hora de detectar la situación como de prevenirla y detenerla". Y añade: "Por eso, hay que hablar y tratarlo, especialmente en las escuelas y los medios de comunicación, que además deben saber cómo hacerlo". "No vale el 'no se habla, no existe', porque así este problema va a más", subraya.

En este sentido, Murria apunta que, además de trabajar en mesas intersectoriales donde estén representados el sistema sanitario, los servicios sociales y los técnicos de los ayuntamientos, "deberíamos tener en cuenta el papel de la sociedad civil", porque "el hecho de que estas personas empiezan a formar parte del entorno comunitario con talleres y actividades hace que establezcan nexos y relaciones que mejoran su estado de ánimo ". Y concluye: "No siempre ha de derivar lo sanitario en lo sanitario, sino que una red social también tiene beneficios terapéuticos, y muchas veces la mejor terapia es la social".

Fuente

https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/las-expertas-alertan-de-un