Publicado en Málaga el 04/11/2020

La importancia de la Psicología en la gestión de la Pandemia, según Alegra Centro de Psicología

Desde que la crisis del coronavirus comenzó en marzo, se han estudiado e introducido todo tipo de medidas, pero se ha pasado por alto la más importante, en contra de lo que advierte la OMS; la que permite funcionar a las personas, la salud mental

La OMS lleva advirtiendo a los países occidentales, que la próxima pandemia que viva el planeta, muy probablemente no sea fruto de un virus. Han explicado con numerosos estudios e informes, que los problemas de salud mental están aumentando en cifras muy preocupantes, por lo que resulta especialmente necesario desarrollar infraestructuras que den cabida a los profesionales y medios que hagan falta para afrontar con éxito este problema.

El reconocido psiquiatra Celso Arango, encargado del departamento de salud mental del hospital Gregorio Marañón en Madrid, explica que “la infección provoca un cuadro similar de síntomas al que provocan otras enfermedades que llevan a la persona al suicidio. Se estima, según los indicadores que se van recogiendo, que puede llegarse al 20% de aumento en el padecimiento cuadros como la depresión, ansiedad o problemas de sueño, que posteriormente pueden derivar en enfermedades mentales y suicidio”.

Diferentes trabajadores de servicios como El teléfono del sucidio, o el teléfono de la esperanza, consultados para este artículo exponen que “Nunca en 50 años de historia se habían recibido tantas llamadas. Incluso más ahora que en el confinamiento”. “Ya era preocupante en muchos sentidos la cantidad de gente que se tenía que atender, en un servicio que solo está como un medio de urgencia, pero en ningún caso como un tratamiento en caso de hacer falta. La sanidad española es muy escasa en lo que a medios destinados para salud mental se refiere”.

A principios de año, el Defensor del Pueblo solicitó al Gobierno, y en las diferentes comunidades autónomas que se incrementase la inversión en salud mental a nivel público. Según su informe, la ratio de psicólogos por habitante "casi no ha aumentado en la última década". Aunque el panorama varía mucho según cada comunidad, calcularon que aproximadamente, en la sanidad pública española hay seis psicólogos por cada 100.000 habitantes, lo cual supone tres veces menos que la media europea.

Como se puede observar, tanto en las cifras anteriores, como los expertos que las ofrecen coinciden que el Covid-19 puede ser, y está siendo un desencadenante de problemas de salud mental. En concreto, y por números específicos, el suicidio es la situación que más preocupa. Todos están de acuerdo en que parte del afrontamiento tendría que llegar desde la sanidad pública. Pero como afirma el psicólogo y presidente de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio, Andoni Ansean, “los servicios de salud mental siguen recibiendo un 5% de la inversión en sanidad, a pesar de que una de cada cuatro consultas (el 25%) al médico de cabecera son precisamente sobre este tipo de problemas”.

El suicidio, según datos del INE, en 2018 ya era la principal causa de muerte en España, por delante de los accidentes de tráfico. La cifra resulta escalofriante cuando se habla de 10 muertes diarias por suicidio. La respuesta del gobierno son algunos planes de medidas enfocadas a dar visibilidad sobre este problema en los medios, y en alguna comunidad autónoma, alguna intervención puntual.

Por tanto, según los datos que aportan los diferentes expertos, asociaciones, colegios profesionales e investigadores, ante uno de los momentos más críticos de la historia para la salud mental, no existen medidas dentro de la gestión de la crisis de la pandemia, que incluyan a la psicología (a los profesionales que la forman, y sus tratamientos) como una de las barreras de salud para que el sistema no colapse y tenga un enorme añadido de muertes, a las que ya se van a dar inevitablemente por causa directa del virus.

La psicología ya demuestra en otros países que si le otorgan la importancia correcta, el papel fundamental que podía ejercer. Lucas Giner, psiquiatra e investigador expone lo siguiente, “está estudiado en varios países europeos que si se dota de más medios a la atención primaria los suicidios disminuyen. Los médicos de cabecera son la primera línea en la detección del riesgo". Y continúa su discurso, “la mayoría de los suicidios están relacionados con patologías psiquiátricas, que no necesariamente son enfermedades mentales graves. Si se trata esa patología en muchos casos desaparece la idea del suicidio. El problema es que no llegan a tener acceso a ese tratamiento. Se estima que la mitad de los que se han suicidado no han llegado a ser diagnosticados".

"Ojalá que no ocurra como con la pandemia. No se necesitan equipos de protección sino tiempo y recursos humanos", concluye Giner.

Lo cierto es que en España, se han iniciado todo tipo de movimientos altruistas para ayudar a las personas que lo necesitasen, por parte de los profesionales de salud mental. Un ejemplo de ello es Alegra Psicólogos Málaga, centro de psicología en Málaga, Puente Genil y Estepa especialista en psicología infantil, terapia de pareja, psicología en adicciones… que puso en marcha un movimiento durante el confinamiento, llamado #Gestionamoscontigo. Se trata de una serie de vídeos grabados por psicólogos generales sanitarios que explican técnicas y herramientas para hacer un primer afrontamiento de los problemas que estaban surgiendo durante aquel primer estado de alarma y que a día de hoy siguen afectando a la población. Actualmente, se puede seguir accediendo a estos videos desde su página web https://alegrapsicologosmalaga.es/coronavirus/

Daniel Díaz, psicólogo de Alegra Centro de psicología, afirma una idea ligeramente alternativa para abordar la falta de inclusión de la psicología en la gestión de la pandemia, “nuestro país cuenta con una dotación de clínicas y profesionales de la salud mental que se podrían organizar para dar soporte a estas necesidades que por parte de muchos gabinetes de psicología venimos observando. Se podría hacer desde una colaboración Público-Privada, tal y como se ha hecho en otros campos, como el de los laboratorios para el suministro y análisis de pruebas y test PCR. Además sería de vital importancia introducir el acceso a este servicio como parte de una atención primaria, es decir, que se accediese a través de la derivación del médico de cabecera. Para completar un paquete de medidas efectivas, esos profesionales deberían participar en proporcionar asesoramiento para que se construyan medidas de información que lleguen realmente a la población a través de los medios de comunicación, de personas de influencia, e incluso de folletos en buzones (para esa tercera edad que no maneja

tecnología) que diesen pautas y estrategias mínimas sobre cuál es la mejor forma de afrontar esta crisis”.

Las diferentes cifras, y los profesionales consultados coinciden de forma unánime, en que la psicología no está presente en la gestión de la pandemia por Covid-19. Sin embargo, muestran igualmente su acuerdo, en que si se destinan los medios oportunos, prestando atención primaria a la parte de esta crisis que tiene que ver con la salud mental de las personas, será sin duda, una de las mejores medidas para que no haya un exceso de personas que enfermen, y como muestran las cifras de suicidio, que pudieran llegar a morir.

Datos de contacto:
Alegra Centro de Psicología
951 405 266

Nota de prensa publicada en: Málaga

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Medicina alternativa Ocio para niños

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es