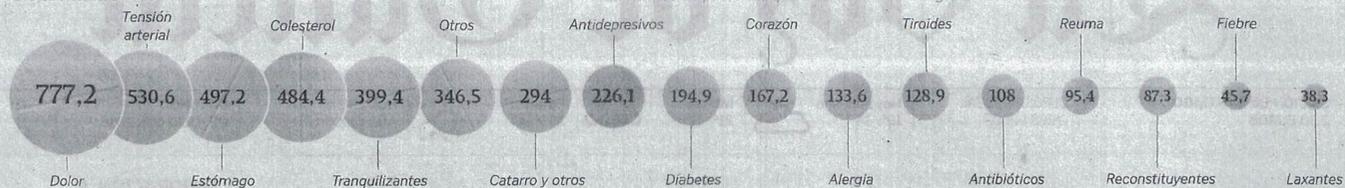


Consumo de medicamentos en Galicia



Fuente: Encuesta Nacional de Salud

El consumo de antidepresivos creció un 50 % en Galicia en cinco años

Unas 230.000 personas los consumen y otras 400.000 toman tranquilizantes

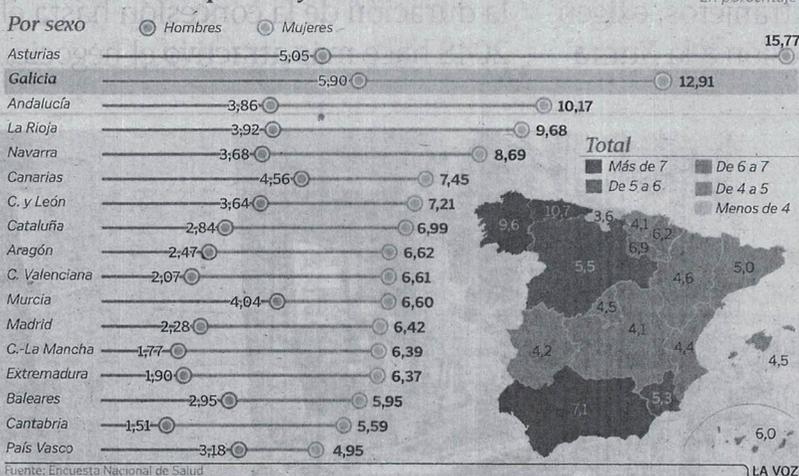
MARTA OTERO
REDACCIÓN / LA VOZ

Las cifras de la última Encuesta Nacional de Salud son rotundas y demoledoras: 226.100 gallegos consumen antidepresivos, un 50 % más que hace cinco años. Esto quiere decir que, con un 9,56 % de la población medicada contra la depresión, Galicia casi duplica la cifra española (5,59 %). Y algo parecido pasa con los tranquilizantes y pastillas para dormir, que son el pan de cada día para unos 400.000 gallegos, el 15 % de la población (frente al 10 % de media nacional)

Carlos Losada López, psicólogo clínico, asegura que los estudios epidemiológicos confirman los datos de la Encuesta Nacional de Salud. «Los que se han hecho recientemente hablan de que uno de cada cinco gallegos tendrá a lo largo de su vida problemas de salud mental y casi un 10 por ciento sufre depresión». Sobre la necesidad del tratamiento psicológico, el experto asegura que depende un poco del tipo de depresión. «Con la leve parece que está bastante claro que habría que dar tratamiento psicológico. En la moderada habría que equilibrarla con fármacos, o darle a la persona libertad para elegir entre ambas opciones». En la grave se recomiendan ambas cosas, medicación y terapia: trabajo en equipo.

El problema lo encontramos a la hora de acceder al tratamiento psicológico. Según informa el Documento Marco de la Psicología Clínica en Atención Primaria, elaborado por el Colexio Oficial de Psicología de Galicia, en la comunidad autónoma gallega una de cada tres consultas de Atención Primaria (AP) están motivadas por un problema relacionado con la salud mental y, «aunque el tratamiento psicológico está disponible en el SNS, su accesibilidad para la persona usuaria es extremadamente baja. De hecho, ante un problema psicológico los pacientes deben muchas veces elegir entre un tratamiento farmacológico inmediato o enfrentarse a una lista de espera de entre 3 y 4

Consumo de antidepresivos y estimulantes



meses y revisiones cada 1-2 meses, dado que en la red pública gallega se estima que el número de psicólogos clínicos en las Unidades de Salud Mental es de 1,2 por cada 100.000 habitantes».

La tasa más baja

Losada López, coautor del documento, explica que «la tasa de psicólogos en Galicia es bajísima: rondamos la cifra de un psicólogo clínico por cada 100.000 habitantes, mientras que en Europa la media son 18 (90 en Holanda), y en España son tres o cuatro». Ante esta falta de accesibilidad a los tratamientos, los expertos aseguran que mucha gente opta por la sanidad privada, «pero eso —continúa Carlos Losada— solo es para quien lo puede pagar». El precio puede rodar entre 50 o 100 euros por sesión, y si tenemos en cuenta que un tratamiento breve de una depresión «pueden ser ocho sesiones», estamos hablando de cuatrocientos y ochocientos euros.

Además, aquí entra en juego un

dato importante. «La depresión está asociada al estrés, y es precisamente la gente que tiene menos dinero la que está sometida a más estrés. En nuestra comunidad tiene unos índices de pobreza y riesgo de pobreza muy altos, y eso también está relacionado».

En relación directa con la alta tasa de depresión y la falta de recursos de atención está otro problema que afecta de forma especial a Galicia: la alta tasa de alcoholismo. «Hay mucha gente que ante niveles de estrés muy alto o síntomas depresivos no pueden ir al médico o al psicólogo y van al bar. Sobre todo en el rural gallego, eso está muy extendido».

Ante este panorama, los psicólogos apuestan por trasladar la atención psicológica a Atención Primaria. «Lo bueno es que tenemos una situación tan mala que el margen de mejora es muy amplio. La eficacia del tratamiento es moderadamente alta y los beneficios de incluir a los psicólogos clínicos en atención primaria son muchos, incluso económicos».

La tasa en Galicia es de 1,2 psicólogos por cada 10.000 habitantes. En Holanda tienen 90

Hay mucha gente que no puede ir al psicólogo y ante síntomas depresivos va al bar

Nuevas tecnologías para ayudar al paciente y formar profesionales

El estado de salud mental de los gallegos es una prioridad para la Consellería de Sanidade, que trabaja en una serie de actuaciones «para a mellora na sensibilidade, no coñecemento en las actuacións ante unha persoa que padece un episodio depresivo». Este año, como novedad, la formación que se ofrece a los profesionales se realizará on-line, «para facilitar a maior difusión posible e fomentar un marco de intercambio de opinións entre os profesionais e os participantes».

Desde el 2015, además, los pacientes tienen a su disposición una herramienta web para el apoyo de la depresión leve moderada, con la que se pretende reforzar las pautas prescritas por el médico para mejorar la capacidad de autocuidado y favorecer la aplicación de las técnicas psicológicas cognitivo-conductuales. Otro proyecto, el Potovoice, «implica a profesionais, pacientes e familiares co dobre obxectivo de sensibilizar á poboación sobre a depresión e contar coa opinión dos afectados para acometer melloras no sistema». En el 2018, además, se actualizó la Guía de Práctica Clínica sobre depresión maior na infancia e adolescencia.

Una prioridad

La depresión es una prioridad en los planes de futuro de la Consellería, para la mejora en la atención, una demanda de pacientes y profesionales, se ha comenzado a elaborar un Procedimiento Asistencial Integrado de Depresión, que ya está en marcha en la EOXI de A Coruña. Hay otras medidas directas que se pondrán en marcha dentro del Plan Estratégico de Saúde Mental, en el que se trabaja «para coñecer a opinión dos profesionais e das asociacións dos pacientes con respecto á atención ós doentes con depresión», y continuar con medidas dedicadas a luchar contra este mal del siglo XXI.

Además, los psicólogos recuerdan que en Galicia tenemos suficientes recursos humanos para dar solución al problema. «En el Sergas hay trabajando unos 94 psicólogos clínicos, pero hay listas de contratación en las que están inscritas otras 149 personas, con lo cual podría más que duplicarse el número de psicólogos clínicos que tiene Galicia». Incluso han hecho una valoración económica de los costes: «Los costes de los psicólogos que hay trabajando suponen unos cinco millones de euros y ampliar la cifra con los que hay disponibles serían unos seis millones más, que es un coste importante pero no inabordable. Si lo comparamos es una parte mínima del presupuesto de una ciudad».

Por último, Carlos Losada quiere subrayar la importancia de un grupo de población que «no llega a tener depresión pero empieza a tener síntomas, como la falta de ganas de hacer cosas, por cualquier cambio vital que se produzca en su vida». A este grupo les recomienda que no dejen de hacer cosas y retomen actividades y horarios que antes les iban bien. «Con eso mucha gente puede mejorar, porque la mayor parte de las personas somos capaces de gestionar nuestros propios problemas si actuamos a tiempo».

LA ENFERMEDAD DEL ALMA

«El infierno estaba dentro de mí»

Eva, en fase de superar su depresión, tocó fondo hace tres años: «Mi vida estaba en el filo de la navaja»

R. ROMAR
REDACCIÓN / LA VOZ



Eva empezó a superar su depresión crónica con estimulación magnética transcraneal. EMILIO MOLDES

En la quiniela de la vida a Eva le tocaron la mayoría de las papeletas para ser feliz. Buena estudiante, criada en una familia estable y acomodada, con un buen trabajo en la empresa familiar, amigos, un marido y una hija a la que adora. Era una privilegiada. Pero bajo el cielo aparente se escondía un infierno en su interior. El enemigo estaba dentro. Era ella misma. Ella y su depresión, con la que ha convivido buena parte de su vida sin decir nada a nadie. «Durante muchos años sufrí la enfermedad en silencio», reconoce. Tiene 42 años y le diagnosticaron el trastorno a los 32, aunque todo había empezado mucho antes. Fue ya en la universidad cuando algo, sin aviso, empezó a cambiar. Cansancio, agotamiento, desánimo, la autoestima por los suelos, dolores en la espalda, problemas cognitivos... Y empezó un largo peregrinaje por los médicos que se convirtió en una pesadilla. «Tú tienes anemia, tú no tienes nada o tus dolores son medio inventados, me decían». Fue el mensaje machacón que recibió durante mucho tiempo, sin que nadie llegara a atisbar su mal.

«He recorrido muchos médicos —confiesa—, tanto de la sanidad pública como de la privada y nunca nadie en algún momento me dijo: 'Esto parece una depresión, debes visitar al psiquiatra'. Jamás». Desesperada, buscó en Internet una respuesta. Y ahí se encontró con un test para la depresión. «Lo hice, de los diez síntomas que ponía, los tenía todos». Sin demora se plantó en la consulta de un psiquiatra. «A los cinco minutos —explica— me dijo que

tenía una depresión severa, que había llegado demasiado tarde y que mi enfermedad se había cronicado. Y me dio mucha pena, porque yo sí había pedido ayuda».

Entonces tenía 32 años y se enfrentaba a una situación muy crítica: «No dormía, no comía, me alimentaba a base de cafés. Llegué a pesar 40 kilos, con 1,63 centímetros de altura. Estaba casi anoréxica, con una delgadez extrema». No fue lo peor. Lo peor seguía ahí dentro, con los demonios en su cabeza. «Tus pensamientos —dice— son ruminantes, estás pensando todo el día, constantemente, que no sirves para nada. Tu autoestima está por los suelos, completamente destrozada, no eres digna de ser hija de tus padres, de ser madre de tus hijos, de tener una pareja, de tener el trabajo que tienes... Te bombardeas constantemente con estos pensamientos».

Estaba paralizada y hundida y seguía sufriendo en silencio. Solo le pidió a su marido, del que acabó separándose, que la acompañara al psiquiatra. Nadie más sabía nada. Después de recibir el diagnóstico, por su familia, por su hija, estaba dispuesta a luchar. A

seguir adelante, pese a que le medicación que le habían dado era muy fuerte. «Nunca —admite— dejé de trabajar. Siempre intenté llevar una vida lo más normal posible, a pesar de que mi infierno personal estaba dentro de mí».

«Golpea tu voluntad»

De cara al exterior tampoco había cambiado nada, porque nunca abandonó su rutina. «Yo trabajaba —relata— en una empresa de mi familia que me permitía licencias que en un trabajo normal no, como llegar tarde». No resultaba fácil porque «la depresión golpea fundamentalmente tu voluntad». «Entonces —añade—, aunque seas la persona más constante del mundo, eres incapaz de hacer cosas tan básicas como levantarte, irte a la ducha, vestirtelo...».

El primer año de tratamiento farmacológico le fue bien, pero

«No comía, no dormía. Llegué a pesar 40 kilos. Tu autoestima está por los suelos»

fue un espejismo. Su enfermedad se convirtió en una depresión recurrente, con muchos altibajos, aunque la mayor parte del tiempo estaba en el pozo. La medicación ya no le hacía efecto. Tocó fondo a finales del 2015: «Tuve que cogerme una baja porque ya no podía más. Notaba que mi vida estaba en el filo de la navaja. Tenía un cansancio físico y mental, un agotamiento tremendo y una conducta totalmente antisocial. Me metía en casa, no quería salir, no quería hablar con nadie. Era como si te levantaras todos los días con una mochila de piedra de treinta kilos en tu espalda».

Los pensamientos ruminantes ya no la abandonaban en ningún momento. «Tu mente te lanza mensajes negativos las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Sientes que no sirves para nada y los pensamientos de muerte están siempre en tu cabeza, rondando constantemente. Recuerdo que a veces me despertaba por las mañanas, abría los ojos y me decía: ¡Oh, Dios! Otro día más viva, no puede ser, yo no quiero abrir más los ojos». En su caso particular, y pese a los fantasmás que la acosaban, nunca

intentó suicidarse porque tenía algo más fuerte que la agarraba a la vida: su hija. Pero sí admite que «cuando sientes que el mundo es el infierno, que la vida pesa tanto que no puedes con ella, y esa es tu realidad cada minuto del día, hay personas que no pueden sobrellevarlo y creen que la muerte es el único medio para terminar el dolor».

Por eso le molesta que en el imaginario colectivo aún se confunda estar triste con estar deprimido, cuando «no tiene nada que ver» y que la enfermedad se siga asociando exclusivamente a tener un problema. «Hay —lamenta— mucho desconocimiento aún, incluso dentro de los propios médicos. Tú puedes ser una persona completamente normal, con trabajo, una casa, una familia, que no te falte absolutamente de nada y, sin embargo, malvivir en tu día a día».

Eva lleva algo más de año y medio sin ninguna recaída, «lo que hasta ahora nunca había pasado». Fue ella la que dijo basta, la que volvió a buscar por su cuenta una solución a su patología, ante la que ningún fármaco respondía. La encontró en el Centro de Estimulación Cerebral de Galicia, donde se aplica de forma pionera la terapia de estimulación magnética transcraneal, que estimula de forma localizada las zonas del cerebro sobre las que actúa la depresión. Sabía que se había creado en la Universidad de Harvard, por lo que cuando se enteró que se había introducido en A Coruña quiso probar suerte, pese a que no tenía otras opiniones de pacientes en España. «Iba con miedo», reconoce. Pero funcionó. «Mi cerebro cambió después de la terapia. Para mí —dice— fue como un renacimiento. Pasé de estar muerta en vida a estar simplemente viva, con ganas de hacer cosas». Ella, por su posición económica, se lo pudo permitir. Otros no. Por eso lanza un mensaje: que la sanidad pública dedique recursos para atender a los pacientes con depresión. Cualquiera puede caer. Y, con ayuda, también se puede salir.

Conseguir un trabajo es igual a estudiar Formación Profesional

Curso 2018 - 2019

TÉCNICOS SUPERIORES

(Acceso directo con Grado Medio)

- Prótesis Dental
- Higiene Bucodental (Modalidad presencial y on line)
- Laboratorio Clínico y Biomédico
- Audiología Protésica (Modalidad presencial y on line)
- Ortoprótisis (Modalidad presencial y on line)
- Anatomía patológica
- Educación Infantil

ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

(PRESENCIAL Y ON LINE)

- Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) (PRESENCIAL)
- Grado Medio y Superior Hípica
- Grado Medio y Superior Vela

TÉCNICOS MEDIOS

- Enfermería
- Cocina y Gastronomía

SE PUEDE SOLICITAR

BECA

XUNTA DE GALICIA

RESIDENCIA (Masculino - Femenino)

INTERNADO • EXTERNOS • COMEDOR ESCOLAR • TRANSPORTE ESCOLAR PROPIO

Menús supervisados por dietistas

La Rocha - Poza Real, 5. 15705 SANTIAGO DE COMPOSTELA. Tels. 981 520 273 - 981 521 357 • Móvil: 649 466 390

Cafetería hípica • correo@staapolonia.net • secretaria@staapolonia.net • www.staapolonia.net

ESCUELA INFANTIL

GUARDERÍA: 0 a 3 años (Subvencionada por la Xunta de Galicia) y de 3 a 6 años.

Amplios horarios • Inglés, Música, Psicomotricidad, Piscina climatizada, Hípica, Granja escuela.

PRIMARIA SECUNDARIA BACHILLERATOS

Colegio Sta. Apolonia

Centros de Formación Profesional