

20 años del asesinato

Lluch, socialista a fuer de liberal

RAFAEL JORBA



más periódico

Violencia machista impune en la red



suplementos

XL Dominical y Mujer Hoy, con EL PERIÓDICO

hoy

Gamuza antivaho, por solo 9,95 €



2,50 €

VEHÍCULO DE REPARTO 14,99 € · SARTÉN 19,95 €
BANDEJA 9,95 € · MAFALDA 4,95 € · GAMUZA ANTIVAHO 9,95 €

DOMINGO
22 DE NOVIEMBRE DEL 2020

CONSELL DE CENT 425-427
BARCELONA. TEL. 93.265.53.53

www.elperiodico.com
www.grupozeta.es

DIRECTOR
ALBERT SÁEZ

GRUPO ZETA

el Periódico

de Catalunya

domingo
22

La pandemia encubierta

El covid multiplica los trastornos mentales de la población

TEMA DEL DOMINGO ▶ 2 a 5 y editorial

CARMEN CALVO

VICEPRESIDENTA PRIMERA DEL GOBIERNO

«Los autónomos centran la negociación con Cs»

PANORAMA
▶ 20 y 21



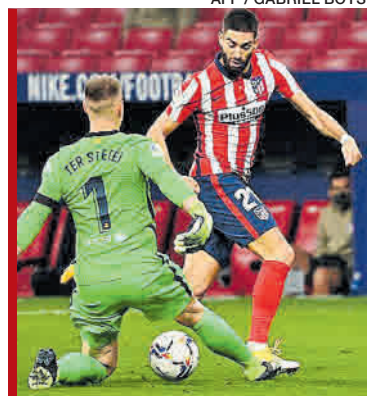
EN EL EIXAMPLE

La Urbana dispara a un sintecho que blandía un cuchillo

▶ El herido está grave con un tiro en el abdomen

COSAS DE LA VIDA ▶ 39

AFP / GABRIEL BOYS



El Barça cae ante el Atlético y pierde a Piqué (1-0)

PRIMERA FILA ▶ 42 a 45

Rosa García, de 53 años, cuenta que durante la cuarentena se le agravaron las alucinaciones que tiene desde los 18.

FERRAN NADEU

eP Tema del domingo

El covid añade otra crisis con la salud mental

Un 30% de la población sufre ansiedad, depresión o estrés postraumático

Los psiquiatras alertan de que suben los trastornos y se agravan los ya existentes

BEATRIZ
Pérez
ELISENDA
Colell



Las secuelas del confinamiento, el aislamiento y la crisis económica han atravesado miles de vidas que han acabado por tambalearse. En estos momentos, aun a falta de cifras oficiales, los expertos calculan que al menos un 30% de la sociedad está padeciendo algún trastorno mental: ansiedad, angustia, depresión o estrés postraumático. Es una cifra preocupante si se tiene en cuenta que, antes de la llegada del covid-19, los expertos consideraban que hasta un 25% de las personas tendrían, en algún momento de sus vidas, algún problema psíquico. Las crisis sanitaria y económica han hecho crecer la curva de otra pandemia, la más silenciosa de todas: la de los trastornos de salud mental.

«Este porcentaje [del 30%] es una burrada. Sabíamos que, de cada 100 personas que pasan al día por la plaza de Catalunya, 25 tendrían problemas de ansiedad, depresivos o estrés postraumático. Y lo que estamos viendo, si hacemos una foto transversal de la plaza, es que 30 de las 100 personas que están ahora mismo en la plaza de Catalunya tienen un trastorno mental», explica Josep Antoni Ramos-Quiroga, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Vall d'Hebron.

«La gente está peor, y lo notamos en la gravedad de la clínica. Las personas vienen demasiado tarde y con un claro empeoramiento de la sintomatología», certifica Ramos-Quiroga. Se está viendo afectada toda la población general, pero sanitarios y trabaja-

centros

FALTA DE RECURSOS

La fragilidad de la red de asistencia

Los médicos de cabecera son los que valoran a los pacientes con problemas de salud mental y les recomiendan ir a las unidades especializadas. En Catalunya hay unos 80 centros de salud mental para adultos (los llamados CSMA) y 60 para menores (los CSMIJ). Son centros públicos y, en su mayoría, gestionados por entidades.



► Un centro de salud mental.

Hace ya décadas que el Síndic de Greuges y los profesionales advierten que el sistema de salud mental público es «frágil» y lleva años «saturado». «El problema es que nos faltan manos», se queja Óscar Pino, miembro de la junta del Colegio de Psicòlegs de Catalunya y coordinador de un CSMA en el área metropolitana. «Siempre hemos sido el hermano pobre de la medicina». Los médicos de estos centros no pueden visitar a los pacientes con tanta frecuencia como deberían.

dores esenciales son de los que más sufren la angustia, la depresión o el estrés. Este psiquiatra opina que lo que está por venir es aún peor, cuando muchas más personas se vayan al paro.

DESDE ABRIL // De todos los trastornos hay uno que repunta sobre todo los demás y que tiene que ver con la incertidumbre que asuela a la población: el de la ansiedad. Lo certifica la propia Conselleria de Salut de Catalunya. «Está aumentando más la ansiedad que la depresión. La mayor parte de las consultas que se hacen en atención primaria son por ansiedad», dice Jordi Blanch, director del Pla de Salut Mental i Addiccions del departamento. Blanch asegura que, si bien a partir de la segunda quincena de marzo las citas en la atención primaria relacionadas con los trastornos del estado de ánimo «bajaron en picado», desde abril las visitas por trastornos de ansiedad empezaron a «superar con creces los volúmenes del año pasado».

La Federació de Salut Mental de Catalunya calcula que la depresión se ha triplicado este año y la ansiedad se ha multiplicado por cuatro. «El aislamiento, las pérdidas de familiares sin poder despedirse, el paro y la incertidumbre frente a la situación económica han generado un enorme impacto en la salud mental y emocional de muchas familias», cuenta la directora de la federación, Marta Poll. «Entendemos que la salud mental está relacionada con el acceso a la vivienda digna, a tener relaciones sociales, trabajos y hacer actividades de ocio», dice Fidel Vilallongas, jefe de proyectos y calidad, de la Fundació Els Tres Turons, que acompaña a personas que padecen algún trastorno de salud mental en los barrios más empo-



La estación de Shinagawa, en Tokio (Japón), el pasado 2 de marzo.

«La salud mental está relacionada con el acceso a la vivienda, la vida social o el trabajo», dicen las entidades

brecidos de Barcelona.

La Generalitat de Catalunya admite que los datos de los que disponen actualmente no muestran el alcance real de la problemática, ya que hay un «infradiagnóstico», en palabras de Blanch, pues la gente va menos al médico de cabecera porque tiene «miedo» de contagiarse de coronavirus. «Lo que sí hemos visto, a lo largo de este 2020 es que a me-

La pandemia encubierta

▶▶ Páginas 2 a 5

REUTERS / ATHIT PERAWONGMETHA



dida que la gente iba más al centro de salud se disparaban mucho los diagnósticos de ansiedad: las fobias, el miedo generalizado, el trastorno de pánico...», añade. Según él, la ansiedad es un trastorno que seguirá aumentando y, con la incertidumbre, «se mantendrá o empeorará».

Después de la ansiedad, el trastorno que más están viendo los médicos de cabecera son los

del estado de ánimo, como la depresión o la bipolaridad. Y no solo aumentan las personas que «debutan» en los trastornos mentales (es decir, que tienen uno por primera vez), sino también la gravedad de aquellas que ya sufrían uno. «Hay enfermedades más graves que vienen en un estado de gravedad aún mayor, personas mucho más descompensadas», dice Blanch. Es una

percepción que tienen también entidades como Els Tres Turons. «Estamos viendo un grave deterioro en el proceso de recuperación», dice su presidenta.

Según el grupo de salud mental de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic), actualmente el 60% de las consultas al médico de cabecera son por un tema relacionado con la salud mental, un 20% más que el año anterior. La Camfic confirma que ven a pacientes con depresiones que se han «agudizado» e, incluso, intentos de suicidio en gente que ya lo había intentado.

PANTALLAS Y ANOREXIA // Un dato. El Teléfono de la Esperanza (682 300 003), servicio de apoyo y acompañamiento emocional con más de 50 años de historia de la Fundació Ajuda i Esperança, recibió, del 14 de marzo al 30 de junio, un 26% más de llamadas (11.421) que el año anterior. La mayoría de los usuarios (un 48,7%) llamaban por un problema de salud mental. Después,

El 60% de las visitas al CAP son por **salud mental, un 20% más que en el 2019**, según los médicos de primaria

El Teléfono de la Esperanza recibió, **de marzo a junio, un 26% más de llamadas**, la mayoría por estos problemas

por soledad (un 36%) y, por último, por el covid.

Expertos sanitarios y entidades aseguran que este año se han agravado los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia. «Sobre todo después del confinamiento: durante la cuarentena, la familia controlaba la comida», dice el psiquiatra Ramos-Quiroga.

«Lo que más me preocupa es el uso y abuso de los videojuegos y las pantallas. El trastorno más frecuente en los centros de salud mental infanto-juvenil [los CSMIJ] es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). El 6% de los niños de los CSMIJ tienen TDAH y, por tanto, más riesgo de desarrollar adicciones. Estas generaciones han pasado muchas horas sin poder salir a la calle», concluye. ≡

Envueltos en la tristeza

La población vive sumida en un malestar que causa insomnio o tensión muscular

B. P.
BARCELONA

Ahora mismo existe un estado anímico general que los psicólogos denominan *tristeza covid-19*. «Es la tristeza fruto de la suma de pérdidas, de no saber cuándo va a acabar esto. Tanto el aislamiento como los duelos nos van a acompañar un largo tiempo», explica José Ramón Ubieta, psicoanalista y profesor en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). La *tristeza covid-19* no tiene que ver con los trastornos de salud mental. No reviste tanta gravedad. Tampoco tiene un diagnóstico clínico, sino que se expresa a través de «malestares reactivos» como el insomnio, la falta de concentración o la irritabilidad.

Pero no solo. Según el grupo de salud mental de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic), los centros de salud están viendo muchos pacientes con tensión muscular. Abundan las lumbalgias, según la Camfic, debido al estrés.

«De todos estos malestares, nos preocupan sobre todo aquellos que se pueden enquistar en

forma de aislamiento. Una secuela de la pandemia es la inhibición. Hay un cierto ambiente paranoico: personas que consideran que adaptarse a esta situación requiere aislarse del otro», dice Ubieta. Según este terapeuta, superar el duelo por las pérdidas (de trabajos, pero también de proyectos truncados y, sobre todo, de seres queridos) llevará «meses y años». «Esto no es un paréntesis. Y lo primero que debemos hacer es aceptar que no lo es. Estamos frente a una disrupción: no vamos a volver a la vieja normalidad. Pero ni la nostalgia ni la espera pasiva sirven de nada», asegura Ubieta.

Este psicoterapeuta recomienda que, una vez asumido que hay «algo perdido e irrecuperable», la ciudadanía debe «ponerse las pilas» y «continuar proyectos». «El

encuentro con el otro es esencial. Tampoco hay que renunciar a los placeres. Ya que no vamos a encontrar grandes satisfacciones, las satisfacciones del día a día son muy importantes», apunta Ubieta.

La fatiga pandémica

El psicólogo y coordinador del grupo de investigación en estrés y salud de la UAB, Jordi Fernández Castro, apela a otro concepto: la «fatiga por pandemia». «Estamos en una situación que es común para todo el mundo. Hay

JOSÉ LUIS ROCA



▶▶ Una mujer con mascarilla.

personas que sufren más y otros menos. Pero nos afecta a todos», dice. Según Fernández, la población vive una situación de «estrés crónico», derivado de una situación de malestar no intenso, pero sí «continuo».

Para él, la fatiga, la desmotivación, la dificultad para hacer planes y la irritabilidad están, en estos momentos, a la orden del día. Y todo esto está relacionado por un lado con la «sobrecarga de información» y por la «cuestión temporal». Porque si en marzo la población creía que lo que estaba viendo era cuestión de un mes o dos, ahora es difícil precisar cuánto durará esta situación. «No tener una perspectiva temporal hace perder confianza en el futuro. Tenemos un relato muy confuso de lo que está ocurriendo. No sabemos a quién culpabilizar». ≡

La pandemia encubierta

A medida que el contexto condicionado por la pandemia del covid-19 se alarga crecen los estreses a diferentes niveles (laborales, económicos, sociales, etc.). El ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse a los cambios, pero cuando la amenaza se mantiene y la incertidumbre se prolonga más de lo previsto inicialmente es cuando la situación se agrava y crece la dificultad para gestionarla. La incertidumbre máxima sostenida en el tiempo se hace cada vez más tóxica para la salud de la persona.

La realidad va cambiando y para muchos se va agravando de forma similar a cuando experi-

Análisis

Sergi Corbella

DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA URL



Convivir con una normalidad alterada

mentamos que un dolor puntual (como un pinchazo) se alarga más de lo esperado. Es en este momento cuando el sufrimiento crece por la percepción de indefensión. Cuando sentimos que

no podemos hacer mucho para revertir una situación que nos amenaza y al mismo tiempo tenemos que satisfacer unas necesidades básicas es cuando el sufrimiento crece afectando emo-

cionalmente y psicológicamente a la persona. Un contexto incierto y difícil alimentado por una sensación de falta de apoyo por parte de las administraciones se convierte en el caldo de cultivo de un malestar profundo.

Desde la psicología nos preocupa el impacto de la situación pandémica sobre el estado anímico / emocional de nuestra sociedad. Las consecuencias psicológicas y emocionales del contexto actual no son pocas, en función de la edad, las características personales y las circunstancias individuales / familiares de cada persona. La ansiedad, la tristeza, la irritabilidad, el insomnio, la desilusión, la des-

peranza y el agotamiento emocional...

Ya empezamos a tener datos de las consecuencias psicológicas fruto del primer confinamiento más allá de las respuestas emocionales adaptativas habituales. El incremento de los cuadros de ansiedad, depresión y de consumo de sustancias (alcohol) son algunas de las afectaciones relevantes sobre la salud mental. La soledad y el aislamiento social ha hecho estragos en colectivos vulnerables, tanto en ancianos como en personas con necesidades especiales, entre otros. La crisis del covid-19 ha incrementado el sentimiento de fragilidad y vulnerabi-



FERRAN NADEU

►► Rosa García, de 53 años y con un trastorno mental, posa en la sede de Obertament Catalunya, entidad que lucha contra el estigma.

«Noté mucha soledad»

Rosa, que se define como 'escuchadora de voces', participó en grupos de apoyo virtuales durante el confinamiento **≡ Sufrió abusos sexuales** durante su infancia

BEATRIZ PÉREZ
BARCELONA

Para explicar su trastorno de salud mental, Rosa García, de 53 años, se define como «**escuchadora de voces**». «**Tengo alucinaciones auditivas y visuales unas tres veces por semana desde los 18 años. Veo luces de colores y muchos insectos. Soy consciente de ellas cuando me ocurren y sé gestionarlas. Sé que debo dejarlas pasar**», explica desde la sede de Obertament Catalunya, entidad que lucha contra el estigma en torno a la salud mental.

A Rosa no le avergüenza explicar lo que tiene ni por qué lo

tiene: «**Fui maltratada psicológica y sexualmente en el entorno familiar durante mi infancia. Eso es el causante de todo**». Lo desvela con una fortaleza y seguridad en sí misma que chocan y a la vez conmueven. Las mismas de las que echa mano para superar la tristeza causada por la pandemia del covid-19, que está aumentando el número de personas con trastornos mentales y agravando la situación de aquellas que ya tenían uno. Pero no es el caso de Rosa: ella no se permite caer. Nada es comparable con lo que ya vivió.

«**He hecho un trabajo muy grande a nivel personal. Hasta**

«**Desde los 18 años tengo alucinaciones que aumentaron en la cuarentena; luego se estabilizaron**»

pasados los 46 años no conté nada. Me salió una rabia muy fuerte que me empujó a hablar. Y lo hice también por todas aquellas que aún no podían hablar de los abusos sufridos dentro de un entorno que se suponía de seguridad», relata esta madre de dos hijas de 21 y 17 años.

Rosa es un ejemplo de que, por mucho que se tuerza la vida, se puede salir del hoyo. «**Ahora mismo tengo un entorno familiar muy tranquilo. Mi pareja murió hace 10 años y yo no puedo caer porque, si no, caen mis hijas**». ¿Por qué no utiliza, para definir su trastorno, un diagnóstico psiquiátrico? «**Porque la única eti-**

queta que me representa es la de superviviente de abusos sexuales en la infancia», responde.

El confinamiento

Rosa cuenta que el confinamiento lo pasó «**bastante bien**». «**La segunda semana las alucinaciones subieron bastante. Pero luego se volvieron a estabilizar**», explica. «**Cuando empezó la cuarentena, como ya me conozco, hice un replanteamiento de cómo afrontarla. La pasé con mis hijas. Me levantaba temprano cada día, trabajaba, hacía la comida... El problema es la gente que lo pasó sola**», opina.

Aprovechó tanto el tiempo, que creó la asociación Trebolmente, surgida a raíz de varios grupos de apoyo virtuales con los que estuvo trabajando durante la cuarentena. Ayudó en grupos de duelo. «**He notado mucha soledad en la gente, soledad extrema. Gente que estaba pendiente cada día de a qué hora podía conectarse para hablar**», recuerda Rosa.

Esta persona que hoy ayuda a otros a vivir es la misma que ingresó a los 23 años en un hospital psiquiátrico por el primero de sus intentos de suicidio. Durante años, fueron recurrentes en su vida, con entradas y salidas continuas en hospitales. Algo cambia a partir de los 28 años, cuando comienza a trabajar en un bar y a ganar dinero. «**Se me abre una puerta a irme de mi casa. Y formo una familia**».

Aun con otros palos posteriormente, como la pérdida repentina de su pareja, Rosa optó por la vida (pese a que esta «**no es fácil**») en vez de por la muerte. «**Cuando sientes que todo está perdido, puedes decidir hacer lo que te venga en gana. A veces pensamos que el suicidio es la solución. ¿Qué tal si nos planteamos que también es el momento de hacer lo que te venga en gana, revienta quien revienta? Yo decidí no callarme**», dice. No se arrepiente de ello. ≡