

La crisis perjudica seriamente su salud

Los expertos advierten de que la recesión puede hacer mella en el bienestar físico y mental de los ciudadanos ● La situación puede resultar catastrófica para los países menos desarrollados

MARÍA R. SAHUQUILLO

Insomnio. Dermatitis. Problemas de estómago. Palpitaciones. La crisis no afecta sólo al bolsillo, también lo hace a la salud. Desde principios de 2008, cuando la palabra utilizada —aunque con un poco de sorna para algunos— aún era desaceleración, la salud de los españoles ha empeorado. Las consultas al médico por problemas de ansiedad o depresión relacionadas con la mala situación económica han aumentado en torno a un 5%. La prescripción de psicofármacos ha crecido un 15%. Además, muchos ex fumadores han vuelto a recaer. Los problemas en el trabajo —propios y ajenos—, el paro, la falta de dinero y los gastos que no paran de crecer han ido haciendo mella cada vez más en el físico y la mente de los ciudadanos.

La prescripción de psicofármacos ha aumentado un 15% en un año

La ansiedad, el insomnio y los problemas de piel son lo más común

La crisis ha llegado en un momento delicado para la salud pública, según alerta la propia Organización Mundial de la Salud (OMS). La recesión ha empujado la pieza de dominó provocando una reacción en cadena. Conforme crece el desempleo, fallan las redes de protección social, se reducen los ahorros y los fondos de pensiones, disminuye el gasto en salud, aumenta la ansiedad en la población y las enfermedades mentales. La salud, en definitiva, dice la OMS, se resiente.

Los datos hablan por sí solos. El 85% de los españoles que tiene problemas de insomnio asegura que éstos están relacionados con el trabajo. Además, el 52% de los desempleados afirma que no logra conciliar el sueño por la búsqueda de empleo, según una encuesta de la empresa Monster. No sólo esto. Las consultas a los especialistas por patologías

relacionadas con situaciones de estrés han aumentado. También el consumo de ansiolíticos. Según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc) el consumo de benzodiazepinas (tranquilizantes y ansiolíticos) se ha incrementado un 15%. Un aumento que los expertos achacan también a la más que manida crisis.

El patrón se repite cada vez más en las consultas de los médicos de familia, los primeros a los que acuden los pacientes. "El paro, la repercusión de las dificultades económicas en el entorno familiar o el aumento de los problemas para pagar la hipoteca son acontecimientos estresantes que influyen en el bienestar psicológico de las personas", diagnostica María Jesús Cerecedo, coordinadora del grupo de salud mental de la Semfyc.

Los pacientes acuden al médico, explica Asensio López, miembro del grupo de salud mental de la Semfyc, fundamentalmente con problemas de estómago —desde malas digestiones hasta diarreas o dolor—, enfermedades de la piel o cuadros de ansiedad. "Las cuestiones psicológicas nos afectan también físicamente, y mucho. Mucha gente somatiza sus problemas en forma de diferentes patologías. Desde el estudiante que tiene diarrea antes de un examen hasta la persona a la que se le empieza a caer el pelo porque está al borde de la bancarrota", sostiene López.

Gran parte de la población se ahoga. Y no sólo por los efectos del gran agujero que la situación ha provocado en sus bolsillos. Muchos, como Carolina Masa, hace meses que perdieron su trabajo y ahora no encuentran empleo. Es por ahí por donde pierden el aire. Literalmente. "Nada más ser despedida empecé a sufrir ataques de ansiedad. Notaba que me asfixiaba. Que no podía respirar. La primera vez que me pasó estaba en plena calle, no sabía qué me estaba ocurriendo y creí que me moría. Tuve que ir a urgencias", cuenta Masa.

Esta comercial de 47 años llevaba toda su vida trabajando. El paro era algo nuevo para ella. Tampoco tenía prácticamente dinero ahorrado y si una hipoteca que alimentar. Masa somatizó todo eso en ataques de ansiedad.

Jerónimo Saiz, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría,

explica que el caso de Masa no es extraordinario. En realidad se trata de una de las reacciones —o "trastornos de adaptación"— más comunes, consecuencia de la situación de estrés ambiental. "La gente ve desbordadas sus defensas por las circunstancias y empieza con cuadros de ansiedad que se expresan como somatizaciones: palpitaciones, sensación de falta de aire, mareo, hormigueo, diarrea... El catálogo es innumerable", sostiene Saiz.

Este psiquiatra habla también de un aumento de consultas relacionadas con problemas derivados de la crisis, aunque reconoce que el paciente suele recurrir primero a su médico de cabecera. O incluso no ir al médico. Los que van, aclara, lo suelen hacer por ansiedad o depresión. Pero algunos padecen también insomnio. Y es que la situación económica le ha quitado el sueño a más de uno.

Este año ha dejado de fumar un 7% menos de personas

Siete países de África han recortado sus fondos para salud

El descanso es uno de los factores que más se resienten cuando las cosas van mal. Esas reacciones provocadas por el estrés ambiental de las que hablaba Saiz pueden causar además enormes dificultades para conciliar el sueño. También para mantenerlo durante toda la noche, según Diego García-Borreguero, psiquiatra, neurólogo y director del Instituto de Investigaciones del Sueño. Un trastorno que los expertos denominan insomnio transitorio y que es bastante habitual. Se estima que el 40% de la población puede padecerlo a lo largo de su vida por diferentes causas.

Una patología que, en principio, no dura mucho pero que, si no se trata, puede hacerse crónica. "Si el insomnio está causado por un problema suele remitir cuando la dificultad desaparece. Pero esto no sucede siempre. Puede permanecer", explica García-

Borreguero. Es el caso, por ejemplo, de alguien que ha perdido a un ser querido y deja de dormir. Pasa el tiempo y, cuando el duelo y el problema han desaparecido, el insomnio se queda. "Nos cambia el ritmo. Se han instaurado mecanismos que perpetúan el insomnio: variaciones en los horarios de sueño, cambios en la toma de sustancias... desde alcohol a medicamentos para dormir", sostiene el director del Instituto de Investigaciones del Sueño.

Es la pesadilla que se muerde la cola. No dormir provoca mucho cansancio durante el día. Esto hace que la persona que no ha descansado y que se siente exhausta tome café o sustancias excitantes para despertarse. A la vez, el afectado va adoptando el hábito de acostarse cada vez más tarde... Después el insomnio provoca una situación fisiológica de hipercalemia. Despierta mecanismos de estrés que mantienen a la persona en alerta y tensión durante el día y que luego, por la noche, son muy difíciles de desactivar.

El problema no es baladí. Entre un 8% y un 12% de la población española padece insomnio crónico. Una patología que puede causar desde alteraciones hormonales hasta enfermedades cardiovasculares e inmunológicas.

El problema de Martín P. R. no es el insomnio. Pero casi. Hay veces que no puede dormir, aunque es de pánico. De vez en cuando le salen eccemas en los pliegues de los brazos, de las piernas, en el cuello y en la espalda. "Algo verdaderamente incómodo", cuenta. Jerezano de 54 años, tiene su propia empresa de productos alimenticios. Las cosas no le van del todo bien desde hace cerca de un año. Hace ocho meses, cuando los ingresos de su compañía se redujeron y tuvo que empezar a prescindir de algún trabajador, empezó a picarle el cuerpo y a salirle heriditas y granitos en la piel.

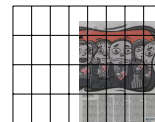
Esteban Daudet, dermatólogo y responsable de la unidad de psoriasis del hospital de La Princesa de Madrid, explica que lo más probable es que Martín ya tuviese problemas de piel antes, o al menos una predisposición genética a ello. "Hay enfermedades como la psoriasis, provocadas directamente por problemas psicológicos, y enfermedades de la piel que están agravadas por

problemas psicológicos", explica.

Las primeras no son muy frecuentes: tricotilomanías (mania de arrancarse el pelo), dermatitis artefactas (patologías auto-provocadas por las quemaduras de cigarrillos o inyecciones de sustancias dentro de la piel). Es decir, patologías psiquiátricas que se expresan en la piel.

Otro problema, mucho más común, es que una enfermedad dermatológica se vea agravada por un trastorno emocional. Daudet explica que esto es lo que ocurre en ocasiones con la psoriasis, una patología que puede agravarse o desencadenarse, si se tiene predisposición, por una situación emocional. Hay muchas otras: prácticamente todos los tipos de eccema, la alopecia areata (pequeñas calvas en la cabeza), el liquen plano (pápulas violáceas que salen en las muñecas o en la región lumbar), la alopecia o in-





El paro y la incertidumbre hacen mella en el bienestar físico y mental. / GETTY IMAGES

cluso el acné. "La influencia de la psique sobre enfermedades cutáneas es amplísima", dice Daudet.

Pero la crisis no afecta a la salud en forma de diversas enfermedades o malestares. Los expertos reconocen, además, que la recesión que vive el mundo en estos momentos es una mala época para abandonar los hábitos dañinos y abrazar la vida saludable. En malos tiempos para la economía los expertos aseguran que se reducen un 13% las posibilidades de que un fumador deje el tabaco. Este año, además, ha habido un 7% menos de personas que han intentado dejar de fumar, según los datos de Semfy en su encuesta anual. Los que aseguraron que dejarían el tabaco en el

próximo mes han sido un 11% menos que el año anterior.

Margaret Chan, directora general de la OMS, advirtió hace unos meses del riesgo del aumento del consumo de tabaco, alcohol y "otras sustancias perjudiciales" debido a la crisis, "tal y como ha ocurrido en el pasado". Además, son muchos los que, cuando vienen mal dadas, vuelven a recaer en el tabaquismo. "Para un fumador, una manera clásica de calmar la ansiedad es volver al tabaco", asegura Asensio López.

Hay que estar ojo avizor a cómo afectará o está afectando la situación al funcionamiento del sistema sanitario. Los expertos advierten de que, en los países donde es habitual el uso de mutuas o seguros privados o semi-privados, la falta de medios económicos puede hacer a los usuarios abandonar esas pólizas y volver a la sanidad pública. Una

tendencia que se producirá, según la OMS, en un momento en que los sistemas públicos de muchos países están ya "muy sobrecargados" y cuentan con financiación insuficiente.

Pero las psoriasis, el insomnio, los ataques de ansiedad o incluso las posibles futuras colas interminables en la consulta del médico quedan relativizadas si se echa una ojeada a cómo puede afectar la crisis a la sanidad de los países menos desarrollados. Allí, advierte la OMS, la recesión económica puede tener consecuencias "catastróficas". Siete gobiernos de África han anunciado recortes en los ministerios de salud como consecuencia de la crisis. Otros muchos aguardan ansiosamente el próximo ciclo presupuestario.

"En todo el mundo, alrededor de mil millones de personas viven ya al límite de la superviven-

cia. Bastaría un leve empujón para hacerlos caer al precipicio", advirtió Margaret Chan hace unos meses en un discurso especial sobre los efectos de la crisis en la salud mundial.

La OMS pinta para esos millones de personas un panorama desolador: aumentará la malnutrición y el número de muertes por enfermedades diarreicas, habrá más tormentas e inundaciones que causarán muertes y lesiones, y habrá brotes más frecuentes de cólera; las olas de calor y el cambio climático podrían alterar la distribución geográfica de vectores de enfermedades, como los insectos transmisores de malaria y dengue. Y lo peor, dice esta organización: los gobiernos no tendrán fondos para afrontarlo.

Además, las consecuencias nefastas también pueden ser contagiosas. Podría empezar a interrumpirse el suministro de medi-

camentos, sobre todo de los necesarios para tratar enfermedades como el sida, la tuberculosis y la malaria. Interrupciones que pueden acelerar el desarrollo de resistencia a los medicamentos.

Pero la OMS incide sobre todo en que la derivación de la crisis puede ser fatal para la salud mental. Esta organización de Naciones Unidas alerta de que la pobreza y la pérdida de nivel adquisitivo lleva asociada un cuadro de estrés que, sumado a situaciones de desempleo y exclusión social, a contextos de violencia y constante inseguridad, pueden derivar en grandes problemas. Constituyen, dicen, un cóctel explosivo para el bienestar psíquico.

EL PAÍS.COM

► **Participe**

¿Ha notado en su salud los efectos de la crisis?