

Camino hacia la depresión

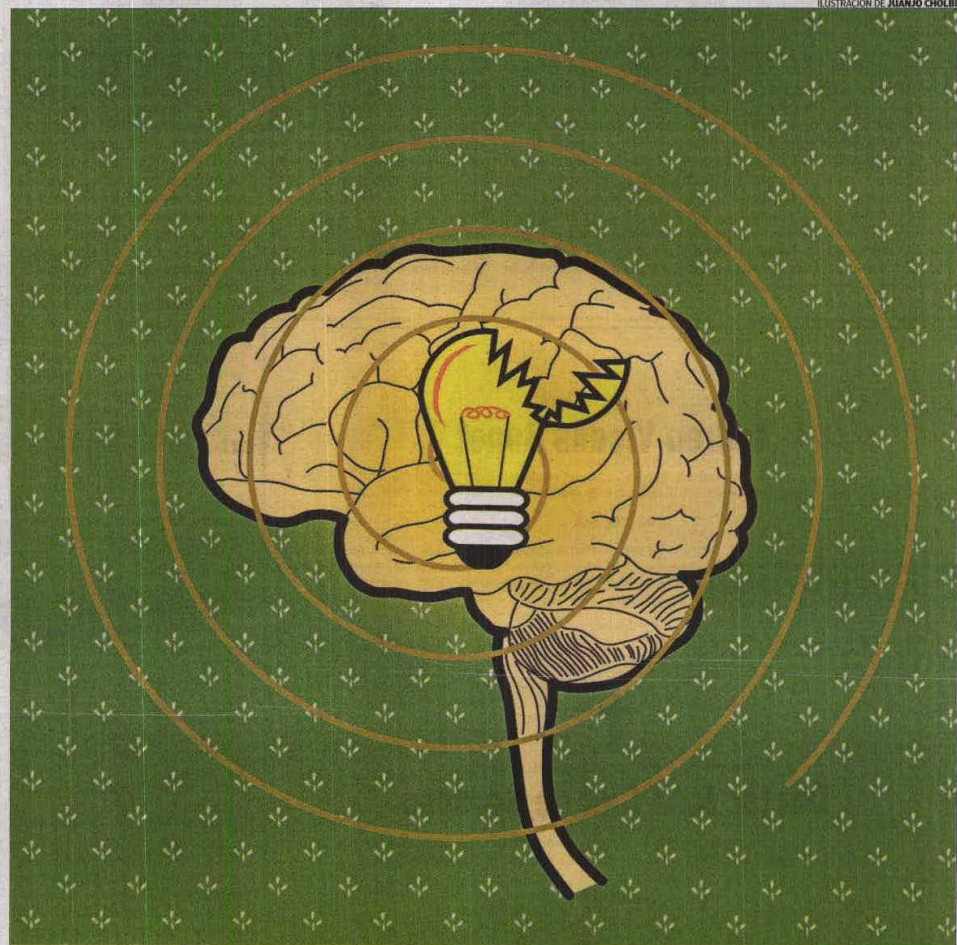
Depresión, ansiedad, estrés... Los trastornos mentales aumentan de forma significativa como consecuencia de la crisis económica. El paro y los desahucios, o el miedo a caer en ellos, se han convertido en dos de las causas principales del empeoramiento de la salud mental de los españoles desde que se inició la Gran Recesión

Jordi Cuenca
PALMA

■ Esta crisis no deja títire con cabeza y a su paso está arrasando la salud mental de los españoles. Depresiones, ansiedad e incluso los suicidios se están disparando desde que comenzó la Gran Recesión. La pérdida masiva de empleos, las prestaciones sociales que se agotan después de más de cuatro años de crisis, familias en las que ninguno de sus miembros tiene ya ingresos fijos, hijos que vuelven al hogar familiar tras haberse independizado, jóvenes bien formados que no encuentran trabajo ni de becarios, ancianos que tienen que ayudar con sus magras pensiones a que hijos y nietos puedan subsistir, la presión cada vez más insostenible de quienes trabajan y pende sobre ellos la amenaza del despido, los horarios cada vez más largos provocados por la reducción de personal, el recorte de salarios que deshace presupuestos familiares ya muy ajustados, los autónomos que ven cómo sus empresas se agotan por falta de clientes y de crédito, los comerciantes desesperados tras el mostrador porque muy poca gente entra a comprar, familias atezadas por el pavor a que les desahucien de sus casas porque no pueden pagar la hipoteca... ¿Para qué seguir!

Todo un mundo se ha derrumbado casi de un día para otro. En poco menos de un lustro, la sociedad española ha pasado de la opulencia (no todos), de vivir por encima de sus posibilidades (no todo el mundo) con la impresión de que la espiral de crecimiento no se rompería nunca a una pérdida generalizada de riqueza, al agobio de quedarse sin empleo, sin ahorros e incluso sin casa, a la perspectiva cierta en algunos que nunca lo imaginaron de casi no tener qué comer y haber de recurrir a la caridad.

Médicos, sociólogos y psicólogos coinciden en que una de las consecuencias de toda esta desolación es el incremento de enfermedades como la depresión, la ansiedad o el estrés. Crece el consumo de ansiolíticos, de pastillas para combatir el insomnio. No es para menos, desde luego. La doctora en Sociología por la Universidad de Valencia, María Eugenia González, considera que ciertos trastornos mentales están directamente asociados con el nivel de ingresos de cada persona y basa su análisis en una encuesta correspondiente al primer semestre de 2010. Así, el 14 % de las personas cuyos ingresos están por debajo de 600 euros al mes padece depresión, mientras que un 12,2 % tiene an-



siedad crónica. Sin embargo, sólo el 3,6 % de quienes ganan más de 3.600 euros mensuales ha caído en la depresión y un 5 %, en la ansiedad.

González precisa a continuación que las encuestas, tanto en España como en la Unión Europea, "muestran que hay una relación entre salud y trabajo". Así, "quienes tienen trabajo retribuido tienen mejor salud que los parados o las amas de casa". Y es que el paro "altera la visión que tiene uno de sí mismo y también las relaciones familiares y la convivencia". La pérdida de ingresos "es básica, porque merma la calidad de vida y acerca el peligro de exclusión social". Pero no todo es dinero, asegura esta socióloga especializada en temas de salud, porque perder el trabajo comporta también la pérdida de

las relaciones laborales, el contacto con los compañeros de trabajo, con las personas con las que uno se interrelaciona a través de su empleo y ello puede desembocar en el "aislamiento social".

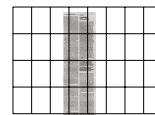
5 años, 4.000.000 de parados
Las magnitudes del desastre se pueden intuir observando la evolución del paro desde el inicio de la crisis. En septiembre de 2007, cuando ya había estallado el escándalo de las hipotecas basura, había en España dos millones de personas registradas en las oficinas de empleo. Justo cinco años más tarde esa cifra casi se había duplicado hasta alcanzar los 4,7 millones. Es decir, en un lustro, el número de españoles que se encuentran sin empleo ha aumentado en 2,7 millones. Los datos de la

Encuesta de Población Activa (EPA) conocidos el viernes son más aterradores, porque en ese mismo periodo de tiempo se ha pasado de 1,7 a 5,7 millones de desempleados: cuatro millones más. Por tanto, teniendo en cuenta las valoraciones de la socióloga González y los datos anteriormente mencionados, no es de extrañar que los médicos de familia hayan detectado un incremento considerable en el número de pacientes con depresión y ansiedad desde que se iniciara la crisis.

El presidente de la Sociedad Valenciana de Medicina Familiar y Comunitaria, Carlos Fluxá, asegura no disponer de datos concretos de aumento de las consultas médicas por trastornos mentales, pero es rotundo al afirmar que estas se han incrementado

de forma significativa desde el inicio de la recesión: "Ha empeorado el cuadro anímico. Hay más depresiones y estados de ansiedad. Existe una relación entre el estado anímico y el dolor: el umbral es más bajo, se tolera peor y, por tanto, es necesario medicarse más". Fluxá destaca el mayor consumo, sobre todo en mujeres, de pastillas contra la ansiedad y el insomnio. Asimismo, apunta otro efecto de la crisis: los enfermos son más reacios a pedir la baja laboral, "porque temen la posible bajada de salarios y una reacción negativa de la empresa". El presidente de la Sociedad de Medicina Familiar considera que el colectivo más castigado es el de las personas de entre 45 y 50 años "que van al paro y se quedan

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►



► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

en tierra de nadie", con la incertidumbre de si volverán a encontrar un empleo dada su edad. Las personas mayores, que por razones obvias son quienes más acuden al médico de cabecera, «se estresan por los problemas de sus hijos o los suyos propios, la inseguridad que padecen por el aumento del coste de la vida y la merma en sus pensiones, y eso les provoca más insomnio y depresión», afirma Fluxá, quien apunta que a "los jóvenes, en su mayoría gente sana, los conocemos poco en atención primaria, así que no sabría decir si ha habido un aumento en las consultas". Donde sí se ha detectado es el colectivo de los autónomos con empresa propia, atezados por la marcha decadente del negocio, la obligación de despedir trabajadores o la amenaza del cierre.

Roger Muñoz, coordinador de Psicólogos por la Salud Mental Pública, un grupo organizado por el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana para analizar el impacto de estos problemas en la sociedad, asegura que el incremento de los trastornos mentales durante esta crisis obedece fundamentalmente a la "pérdida de los pilares de estabilidad del sujeto", es decir, el trabajo y la vivienda. Y es que "el trabajo ha sido siempre una fuente de salud cuando se desarrolla dentro de la normalidad y con unos mínimos de calidad". Muñoz señala que las ventas de ansiolíticos y antidepresivos se han triplicado desde el inicio de la crisis —en 2010, cuando aún no había llegado lo peor de la recesión, los farmacéuticos cifraban el incremento en un 10 %— y denuncia que la precariedad del sector público está provocando que en España el tratamiento a estos enfermos se haga mayoritariamente a través de medicamentos: "Entre el 40 % y el 60 % de las consultas de los médicos de atención primaria es por salud mental, pero, como tienen poco tiempo para atender a cada paciente, la solución es dar fármacos, un consumo que podría reducirse si se derivaran a psicólogos públicos". Pero en España solo hay 4,3 psicólogos por cada 100.000 habitantes, frente a los 51 de Alemania o los 23 de Ecuador.

De esta dinámica lo que se deduce es un posible problema de adicción: "Los ansiolíticos deberían tomarse solo entre uno o dos meses, pero hay gente, sobre todo mujeres, que llevan años consumiéndolos", Muñoz asegura que no se ha detectado un aumento durante la crisis de personas que admiten tener un problema con las pastillas, pero "porque no asumen que tienen un problema psicológico y, como se las receta el médico, no reconocen la adicción". El consumo que ha aumentado de forma considerable en los últimos años ha sido el de alcohol: "Las unidades de conductas adictivas de la sanidad pública están saturadas por parados que han elevado su ingesta de alcohol y, en menor medida, de otras sustancias". Los principales pacientes son los hombres.

Pastillas y bebida. Dos formas diferentes de afrontar los problemas. También son distintos los motivos que inducen al trastorno mental a hombres y mujeres. Roger Muñoz asegura que son las féminas de mediana edad las que caen en mayor número en la ansiedad o la depresión: "Tienen más desigualdad laboral y de de-

AUMENTO

El gran tabú de los suicidios

► Un hombre saltó al vacío el pasado jueves en Burjassot cuando iban a desahuciarle. Ese mismo día, otro se quitó la vida en Granada apenas unas horas antes de que fuera a ser desalojado de su vivienda por una orden judicial. Aunque el suicidio, para evitar el efecto de emulación, no suele ser noticia en los medios, lo cierto es que se ha convertido en la causa número uno de muerte violenta en España, por encima de los accidentes de tráfico, según Roger Muñoz, del Colegio de Psicólogos de la Comunidad Valenciana, quien añade que, aunque en este país la tasa "siempre ha sido alta, el causante del incremento que se ha producido es la crisis económica". Pese a todo, Muñoz asegura que todavía estamos lejos de las tasas que registra Grecia, el país más afectado por la crisis y, en especial, por las medidas de austeridad impuestas por Bruselas y el FMI. De ahí que sea más que inquietante la siguiente afirmación del psicólogo valenciano: «El problema es que la dinámica de la política [es decir, las medidas de ajuste cada vez más severas] va en la misma línea que Grecia y, por tanto, no sería de extrañar que llegáramos a su nivel en cuanto a suicidios». J. C. PALMA

"Las unidades de adicciones de la sanidad pública están saturadas de parados que han elevado su consumo de alcohol"

Los psicólogos afirman que el consumo de ansiolíticos y antidepresivos se ha triplicado desde el inicio de la crisis

rechos y una mayor sobrecarga. Además, son las figuras cuidadoras de los hijos y los ancianos, del núcleo familiar, y sufren un estrés mayor". Los hombres de mediana edad son el otro colectivo que más padece los citados trastornos, pero en su caso el sufrimiento les llega porque se han quedado sin trabajo, "se sienten inservibles, ya que su rol es el de llevar el sustento a la familia". De alguna manera, podría decirse que a muchas mujeres las estresa la crisis porque aumenta sus responsabilidades y cargas y a los hombres, precisamente por lo contrario.

Muñoz considera que los más jóvenes son otro de los colectivos más castigados por la crisis, como pone de manifiesto el hecho de que casi la mitad de ellos se encuentre en el paro y sin expectativas de destino. Por ello, tienden a emigrar, pero, según Muñoz, es el grupo social entre el que menos se detecta aumento de trastornos "por la forma de vida española; somos más sociales" y porque, pese a todo, la juventud siempre tendrá más futuro que los ancianos. Una mayoría de estos, en lugar de pasar plácidamente sus últimos años, se han visto golpeados por una crisis implacable: "Al margen de su aislamiento social, están padeciendo una sobrecarga familiar [algunos incluso han abandonado las residencias donde vivían para irse con hijos en apuros a los que aportan parte de su pensión], y cada vez tienen menor poder adquisitivo con la subida del IVA y el copago sanitario".