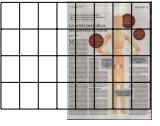


ABC	Tirada: 328.254	Sección: -	
	Difusión: 239.605 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 686	
Nacional General	Audiencia: 838.617	Ocupación (%): 100%	Imagen: No
	19/01/2013	Valor (€): 27.862,00	
Diaria		Valor Pág. (€): 27.862,00	
		Página: 45	

ABC SÁBADO, 19 DE ENERO DE 2013
abc.es/sociedad

SOCIEDAD 45

La actual situación económica favorece la depresión y la obesidad y disminuye el deseo sexual

La crisis perjudica seriamente la salud

CRISTINA GARRIDO
MADRID

Mareos, nervios, hormigueos, falta de aire, insomnio... Si últimamente ha experimentado alguno de estos síntomas y no sabe muy bien a qué achacarlo, puede que detrás de todo esté la crisis. Sí, ha leído bien. La situación de desempleo, la falta de recursos o la incertidumbre ante la posibilidad de perder el puesto de trabajo está provocando un aumento de los trastornos psicopatológicos, los problemas de salud mental y una alimentación menos cuidada. «Lo que más ha crecido en las consultas son los casos de ansiedad y depresión», asegura la doctora Mercedes Abizanda, médico de familia y presidenta de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria Semergen de Cataluña. Una situación que no hay que minusvalorar puesto que, como advierte la doctora, el estrés provoca cambios en el sistema nervioso y hormonal que pueden acabar afectando al sistema cardiovascular e inmunológico. «Si el estrés se cronifica hay mayor riesgo de infecciones, diabetes, hipertensión, infartos...», avisa. No en vano, un reciente estudio de la Universidad de Duke, en EE.UU., asociaba estar en paro con un mayor riesgo de ataque al corazón.

Trastornos psicopatológicos

Entre 2006 y 2010, aumentaron en un 19% los pacientes que acudieron a una consulta de Atención Primaria por depresión, por trastornos de ansiedad (8,4%), por trastornos somatomorfos (7,3%), mientras que los relacionados con el alcohol subieron un 7,6%. Estos datos pertenecen al estudio más completo que se ha hecho hasta ahora de los efectos de la crisis en la salud mental de los españoles, elaborado por un equipo de investigadores de la Universidad de las Islas Baleares, y que fue publicado el pasado abril en la revista «European Journal of Public Health».

Pero los problemas de salud no siempre dan la cara a la primera. «Lo habitual es que lleguen con trastornos psicopatológicos, como mareos, nervios, hormigueos, insomnio... pero, cuando uno investiga, aparece el conflicto de base, que suele ser la pérdida de trabajo», explica el doctor Federico Jiménez, médico de atención primaria y miembro de Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc). El

galeno destaca que a la persona que sufre paro, por lo general, le cuesta pedir ayuda y que suele ser un familiar el que acaba comentando la situación en la consulta.

El pánico a perder el trabajo llega hasta tal punto, que se ha pasado del absentismo al presentismo laboral. La media de la duración de las bajas se ha reducido a la mitad desde 2007, año en el que comenzó la crisis, de acuerdo con un estudio presentado en el último Congreso de la Semfyc el pasado junio. «Hay personas con lumbalgias serias que necesitan la baja y no la quieren porque tienen miedo a que las despidan. Yo estoy empezando a preguntar primero a los pacientes si pueden tomársela antes de dársela», cuenta Jiménez.

Riesgo de contagio

La doctora Abizanda va más allá y advierte del peligro de contagios entre compañeros cuando alguno sufre, por ejemplo, una infección respiratoria y no puede o no quiere quedarse en casa dos o tres días para recuperarse completamente.

Donde también pueden notar los españoles los efectos de la crisis es en su vida sexual. «Cuando una persona tiene problemas o conflictos internos y externos como, por ejemplo, el no tener ingresos, estar en paro o pensar que pueden despedirle del trabajo, repercute sin duda en su deseo y en su estado de ánimo, disminuyendo la frecuencia y la calidad de las relaciones sexuales», aseguraba el doctor Vicente Bataller, sexólogo, psicoterapeuta y presidente de Sexólogos Sin Fronte-

El deseo sexual disminuye con las preocupaciones propias de la crisis

Son comunes los trastornos psicopatológicos, como los hormigueos, mareos, nervios o insomnio

Las consultas por depresión y ansiedad son las que más han aumentado

Han crecido un 7% las consultas por alcoholismo

Los productos más económicos y menos nutritivos fomentan la obesidad

ras, durante la presentación del Estudio Europeo sobre Satisfacción Sexual 2012 realizado por Pfizer. Los más pequeños de la casa tampoco escapan de las consecuencias de una situación económica complicada.

Alimentación inadecuada

«Estamos viendo que los consejos nutricionales que se dan a los padres para que los niños tengan mejor desarrollo se están cumpliendo peor porque hay menos dinero para una alimentación adecuada», advierte Antonio Nieto, vicepresidente de la Asociación Española de Pediatría (AEP). Precisamente la obesidad es otro de los daños colaterales de esta situación. Es una de las conclusiones del Informe Generación XXL, realizado por Ipsos. El estudio indica que en varios países la crisis ha empujado a los consumidores a buscar productos más económicos y

menos nutritivos. El 17% de los encuestados apuntaron que una de las principales barreras para llevar un estilo de vida saludable es que les resulta caro. «Las dietas hipercalóricas son más baratas que las hipoproteicas. Un entrecot es más caro que una hamburguesa, y unas patatas, más económicas que otras verduras más nutritivas. La misma ansiedad y depresión también pueden provocar que se engorde», advierte la doctora Abizanda, que destaca los riesgos de una mala alimentación.