

Despuntan por primera vez las consultas por problemas mentales en barrios jóvenes

EL TEMOR POR EL EMPLEO Y LA HIPOTECA CAUSA TRASTORNOS EN PAREJAS Y RECIÉN INDEPENDIZADOS

Ansiedad, estrés o insomnio son síntomas que aumentan en frecuencia en Sarriguren, Mendillorri, Buzintxuri o Mutilva

M. GONZÁLEZ

PAMPLONA. Parejas jóvenes con hijos pequeños, personas recién independizadas que afrontan la compra de su primera vivienda... Hasta hace cinco años no eran candidatos naturales a sufrir problemas mentales, iniciaban proyectos de vida con ilusión y seguridad laboral, lo que suponía una cierta forma de blindaje psicológico, sin embargo, los problemas derivados de la situación económica, principalmente el desempleo y la caída de ingresos en los hogares, han tenido su reflejo en un desconocido incremento de las consultas por problemas psicológicos en los centros de Atención Primaria navarros situados en los barrios y municipios con más población joven como Sarriguren, Buzintxuri, Mendillorri o Mutilva, en los que población con menos de 40 años oscila entre casi el 50% y el 72% del total.

Pero, expedientes de regulación de empleo, temor a perder el trabajo, dificultades para llegar a fin de mes o para pagar la hipoteca... la lista de consecuencias de la recesión es conocida y genera un malestar vital que afecta a personas, parejas y familias, un deterioro de la calidad de vida y la salud que es especialmente evidente en los núcleos de población más castigados por el mercado laboral, es decir, en aquellos con la población más joven. No hay que olvidar que los parados menores de 40 años suman en Navarra 23.577 personas, el 46% del total de desempleados, así que no resulta insólito que los barrios jóvenes experimenten un aumento de los trastornos vinculados a la recesión. "La crisis ha afectado a todos los estamentos de la sociedad, pero de forma más evidente a los que están en edad de trabajar. Esto se traduce en un aumento de la problemática de este tipo", explica la directora de los centros de Salud de Mendillorri, Sarriguren y Mutilva, Carmen Frauca.

HIPOTECA Estrés, ansiedad, depresión, pero también dolor de cabeza, de abdomen, de espalda... La crisis económica tiene un trasfondo sanitario y explica que, según los expertos, está emergiendo una nueva psicopatología centrada en las distintas formas de estrés en el trabajo al que, además, que se suma a los problemas desadaptativos vinculados a la pérdida del empleo y al paro de larga duración, agravado por el miedo a perder la vivienda por la hipoteca que soportan miles de personas en estos barrios y municipios.

LOS DATOS

70%

● **Ejemplos de zonas con población joven y aumento de consultas por problemas psicológicos.** El 72% de la población de Egüés tiene menos de 40 años, el 60% de la de Aranguren también, así como el 60% de la de Buzintxuri o el 48% de la de Mendillorri. Casi la mitad de los parados en Navarra tienen menos de 40 años.

● **Síntomas derivados por la preocupación derivada de la crisis.** Los síntomas pueden ser psicológicos o físicos y van desde ansiedad, estrés, irritabilidad o insomnio a dolores de cabeza, abdomen o espalda.

● **Cuándo se debe acudir a la consulta del médico.** Los expertos aconsejan visitar la consulta cuando los síntomas impiden desarrollar una vida normal, por ejemplo, el sueño provocado por el insomnio no permite trabajar con normalidad o la irritabilidad origina problemas de pareja, con la familia o los amigos. Lo recomendable es acudir primero al médico de Primaria para una evaluación.

● **Cómo afrontar el malestar generado por la presión.** Los cuadros pueden tener mayor o menor gravedad. Los primeros pueden precisar una derivación a Salud Mental pero los segundos pueden ser afrontados con fármacos, psicoterapia o medidas de carácter social.

Los malestares son escuchados a diario en los servicios sanitarios, expresados frecuentemente en síntomas, y son numerosas las evidencias que prueban cómo los acontecimientos estresantes cotidianos se relacionan con patologías de salud mental, según concluyó el último Congreso de la Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental. "Son situaciones estresantes para las parejas y para todos e influye, sin duda, aunque no es la causa de todos los problemas", precisa Frauca.

La personalidad puede ser determinante a la hora de afrontar las dificultades de la recesión en estos hogares familiares jóvenes. "Tienes un proyecto de vida y aparecen dificultades, como problemas económicos y laborales. Estos pueden afectar, pero la personalidad previa, los apoyos que se tengan en el entorno y la pareja va a influir en la forma de reaccionar ante una misma dificultad", apunta el director de la red de Salud Mental de Navarra, Alfredo Martínez.



Entrada al centro de salud de Mendillorri. FOTO: Oskar Montero

La presión y preocupación generados por la inseguridad propia de una

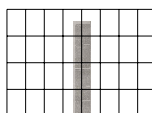
situación con la que vivimos afecta al todo el núcleo familiar: "Son parejas jóvenes que deberían estar trabajando y no lo están en casa. Eso afecta a todos", indica Frauca.

"Estar en paro no lo arregla una pastilla"

Los expertos defienden una huida de la medicalización excesiva del malestar causado por la tensión económica. "Es un peligro porque el uso de fármacos en situaciones leves o reactivas a los problemas de entorno no está libre de efectos secundarios. Y la eficacia de estos tratamientos en cuadros que son meramente reactivos a los problemas del entorno no es alta. Es cierto que hay demanda para intentar aliviar el malestar lo más rápido posible, pero, si el tratamiento no es eficaz y tiene efectos secundarios, en lugar de obtener lo que buscamos obtenemos lo contrario", explica el responsable de la Red de Salud Mental, Alfredo Martínez. "Que una persona esté en paro no es un problema médico, sino de nuestra sociedad. Hay que tratar de desmedicalizar problemas que no son médicos, aunque podemos ayudar con las consecuencias cuando éstas sobrepasan lo que aguenta el ser humano, pero no hay que dar pastillas a todos. Si no tienes sueldo no se soluciona con una pastilla. Hay cosas que son conductuales, no farmacológicas. Se precisa positividad dentro de todo", aconseja Carmen Frauca, directora de centros de Primaria. ►M.G.

Los cuadros que presentan los vecinos de estos barrios que han incrementado la demanda de consulta por malestar psicológico van de mayor a menor gravedad. "Los síntomas pueden ir desde no dormir o estar más irritable o decaído, hasta lo que llamamos trastornos adaptativos, que son un conjunto de síntomas más importantes. Además, puede actuar como un factor que haga aparecer otro tipo de trastornos o agraven los que ya existían", expone Martínez.

"Las edades jóvenes son las de inicio de muchas enfermedades y en Atención Especializada estamos acostumbrados a tener una demanda de gente joven, que existan primeros episodios depresivos o trastornos de enfermedad, lo que ocurre es que en Primaria pueden estar viendo este tipo de demanda en gente joven que antes de esta situación de crisis no serían frecuentadores de servicios de salud", reflexiona.

Diario de Noticias		Tirada: 21.053 Difusión: 16.540 (O.J.D) Audiencia: 57.890	Sección: - Espacio (Cm_2): 193 Ocupación (%): 20% Valor (€): 390,51 Valor Pág. (€): 1.900,00 Página: 7	
Navarra General Diaria		10/09/2013	Imagen: Si	

¿Cómo saber cuándo la preocupación por la situación económica familiar ha pasado de ser normal a precisar ayuda médica? "Cuando los síntomas son de tal intensidad que impiden continuar la vida normal es hora de consultar. Un insomnio leve puede hacer que te levantes con más sueño, pero un insomnio prolongado puede provocar que te duermas durante las mañanas o una irritabilidad que te lleva a tener problemas de convivencia con el entorno: familia, compañeros de trabajo, amigos... es decir, cuando los síntomas nos impiden realizar las cosas que normalmente haríamos, tenemos que plantearnos pedir una valoración de persona experta", aconseja el director de Salud Mental.

Este profesional al que acudir puede ser el facultativo del centro de salud. "Los médicos de Primaria están cualificados para hacerlo. Es una parte de nuestra preparación", explica la directora de los centros que concentran más población joven. "La problemática menor se puede asumir en los centros de salud. Hay un mínimo porcentaje de derivación a Salud Mental", añade Frauca. "Están perfectamente cualificados para distinguir si la reacción es normal o más intensa. Desde Atención Primaria se pueden hacer intervenciones eficaces en situaciones de ansiedad o sintomatología depresiva y solo cuando los síntomas son muy intensos o no responden a tratamientos que se dan desde Primaria estaría indicada la derivación a Salud Mental", asegura Martínez.

ANGUSTIA Y SALIDAS Ante el desconcierto y la angustia que para muchas personas supone el temor a no poder sacar adelante a su familia recién creada o a perder un techo en el que ya han invertido gran parte de sus ahorros, la principal ayuda que pueden proporcionar los médicos es el diagnóstico, según explica. "Decir al paciente: 'Es normal que en este contexto sientas esto y la intensidad ante el problema es la normal. Si esto se confirma, hay que orientar hacia una búsqueda de soluciones por otras vías que no son la medicalización o de problema de salud sino más de tipo de social', indica.

Para afrontar estas situaciones existen dos intervenciones fundamentales: la farmacológica, aunque huyendo de la medicalización excesiva, coinciden Martínez y Frauca, y la psicoterapéutica. "Con esta última pasa lo mismo que con la primera. Si hay un problema y se realiza una intervención específica para ese problema, tiene sentido la psicoterapia, pero no lo tiene para solucionar otro tipo de problemas", argumenta el responsable de la red de Salud Mental.

En cuanto a la intervención social, esta puede ser de dos tipos: la informal -la que realizan las familias, los amigos, las personas próximas- y la reglada -la que se puede conseguir a través de los servicios sociales de base o sanitarios, cuando van ligados a un problema de salud. En este sentido y a la espera de que el final de la crisis disminuya la presión sobre las familias, Frauca anima a "positivizar". "Si la situación mejora, no solo disminuirán las consultas, lo notará toda la sociedad", augura.