

La lucha contra las discriminaciones

“Si podemos salir del escondite, todo cambiará”

Las personas con un diagnóstico de trastorno mental toman la palabra y denuncian los prejuicios que sufren

CRISTINA SEN
Barcelona

La principal barrera es la mirada de los otros, si esta mirada de rechazo cambiase, gran parte del problema quedaría resuelto. Lo remarcan Ino y Xavier al explicar su vida y cómo les ha afectado tener un problema de salud mental. Han dado el paso al frente de convertirse en portavoces de un colectivo amplio que suele vivir su situación a escondidas y casi en solitario. Porque aseguran que el estigma social y la discriminación tienen efectos más negativos sobre ellos que la propia enfermedad.

Xavier Lloret, de 42 años, hoy se siente útil para la sociedad y esto ha revertido en su autoestima y en su salud. Pero el camino ha sido difícil porque ha tenido que enfrentarse al estigma que supone tener algún diagnóstico de trastorno mental en el ámbito de la familia, en el laboral y en el sentimental. “Estuve cuatro años trabajando en una empresa de telemarketing, donde la presión era muy fuerte -relata-. Nunca comenté nada pero un día tuve que coger la baja y supieron por qué. Al regresar la presión se redobló y antes de que me despidiesen, decidí irme yo mismo”.

Para Xavier y para Ino Moya si las cosas se pudiesen hablar con normalidad, dejar el escondite y adecuar unas pautas todo cambiaría, en el trabajo y en todas partes. Los dos colaboran activamente en la asociación Obertament, un proyecto con sólo un año de vida nacido por el impulso de los agentes sociales de salud mental en Catalunya y que trabaja para acabar con la discriminación con un objetivo tan sencillo como difícil: dar la cara, dejarse de esconder porque en el fondo lo que la sociedad teme es lo desconocido.

Por ello, son portavoces de una nueva campaña en la que se busca, se interpela genéricamente a algún famoso con este tipo de problema para que dé el paso y lo explique, como ha sucedido en

otros países. Es una forma, dicen, de romper el perverso bucle. Como la sociedad juzga con recelo y rechazo, los afectados se callan, y si se callan se eternizan los prejuicios, que son muchos. El 51% de las noticias relacionadas con una enfermedad mental, explican a modo de ejemplo, están relacionadas con un asesinato.

Romper el estigma y el autoestigma. Como lo ha hecho Ino Moya, de 43 años, casada y con dos hijos. Estudió empresariales y

PINCELADAS DE LA VIDA

Xavier e Ino tuvieron que dejar el trabajo cuando la empresa conoció su diagnóstico

DAR EL PASO

Ambos son portavoces de Obertament, una asociación que lucha contra el estigma social

LA SOCIEDAD

Todos señalan que el rechazo social es más dañino que la enfermedad

con una minusvalía en un ojo tuvo facilidades para entrar a trabajar de contable en la ONCE. A los 27 años se encontró por primera vez con un problema de salud mental que le implicó una baja de mes y medio. Quería regresar a su puesto de trabajo y su jefe le daba largas. “Fue llegar y recibir el finiquito”, dice. Revelador de una discriminación en toda regla si se tiene en cuenta que Ino tenía que cogerse bajas puntualmente por su problema en la visita, con comprensión y sin consecuencias.

“Aquello fue un golpe brutal -comenta-, estuve un tiempo de recuperación largo, me acababa de casar y tuve el apoyo de mi marido y de la familia. Un año después ya tenía fuerzas para volver a trabajar y así lo hice, pero sin decir nada, evidentemente, de mi problema”. A la vez que la vida se normalizaba de nuevo, aparecía la doble vida, comenta Ino. Por dentro sufría y se sentía sola, si tenía que ir al psiquiatra siempre lo hacía fuera de las horas de trabajo, pensaba, se documentaba en silencio. Hasta que se planteó ser madre.

Ino empezó a aplicarse la receta hace un año, a probar qué pasaba si se daba la cara. Explicó a las amigas más cercanas que tiene diagnosticado un trastorno bipolar y su sorpresa fue que no se encontró con ningún rechazo.



Conquistar la calle.
Xavier Lloret e
Ino Moya en la plaza
Duc de Medinaceli



“Para mí fue una liberación”, comenta. Tiene dos niños en el colegio, se lo ha explicado a algunas madres y espera que no suponga ninguna discriminación para sus hijos. Tenerlos fue lo que le dio seguridad, la fuerza de saber que podía tirar adelante y cuidarlos sin ningún problema. Ella ha salido

del armario y tiene claro que hay que hacer pedagogía: “somos personas normales, no una etiqueta con un diagnóstico”.

Xavier no dudó ni un segundo cuando vio en una revista sobre salud mental un anuncio de Obertament y acudió convencido de que había que dar la cara para romper con la barrera de los prejuicios. Él ya los había vivido casi todos. En su familia su enfermedad -es un trastorno inespecífico de la personalidad-, explicafue un tabú, se vivió a escondidas, con falta de comunicación y una sobreprotección que, dice, le creó problemas de inseguridad. “Mis padres han tenido una vida dura, es verdad, tenían sentimientos de culpabilidad, se pusieron a la defensiva y no me supieron comprender, ni apoyar por lo que acabé sintiéndome aislado. De hecho, fui yo mismo quien tomó la decisión de visitar a un especialista, tuve que ir solo”, recuerda.

Este trato discriminatorio hace mella en la autoestima. “Te tra-

Polémica por el proyecto de reforma del Código Penal

■ Es muy posible que en el trámite parlamentario los artículos polémicos acaben decayendo, pero las organizaciones vinculadas a la salud mental en España y Catalunya han puesto el grito en el cielo ya que la reforma legislativa propuesta por el Gobierno vincula trastorno mental y violencia. Todo un paso atrás, se indica desde estas organizaciones, en el proceso de lucha para acabar con las discriminaciones y el

estigma debido a la equiparación de “peligrosidad” y las personas con una problemática de este tipo -lo que ya ha quedado suficientemente desmentido- que vulnera los derechos civiles y las libertades. De hecho, el informe del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) considera que es inconstitucional. Entre otras cuestiones, el proyecto de ley de reforma abre las puertas al internamiento perpetuo de alguien

que ha cometido un delito y tiene problemas de salud mental. También se cita el tratamiento médico forzoso, lo que supone, se señala, que este ya no estará regido únicamente por un criterio médico, sino judicial. Esto demuestra, según señala la Federación Salud Mental Catalunya, que hay sectores en la judicatura que siguen anclados en determinados estereotipos y con visiones de otros tiempos.

LA VANGUARDIA Nacional General Diaria		Tirada: 226.306 Difusión: 189.392 (O.J.D) Audiencia: 662.872 11/11/2013	Sección: - Espacio (Cm_2): 798 Ocupación (%): 100% Valor (€): 17.810,00 Valor Pág. (€): 17.810,00 Página: 23	 Imagen: Si
---	--	---	--	---

**DATOS SOBRE
SALUD MENTAL
EN EL MUNDO**

Depresión

Depresión y ansiedad serán el **primer motivo** de baja laboral en el 2020, según la OMS

Inversión

En Europa, de cada **100 euros** dedicados a la salud, **sólo 7** se destinan al trastorno mental

Lenta intervención

La ausencia de programas de intervención **precoz en España** impide frenar o corregir la enfermedad a tiempo

La OCDE

La organización indica que el **70% de trastornos moderados** no se tratan



ANA JIMÉNEZ

"Estamos retrasados en servicios sanitarios, sociales, residenciales y laborales", señala Trabado

Las ayudas son ínfimas

C. SEN Barcelona

Se ha empezado, pero queda mucho camino por hacer. Xavier Trabado, presidente de la Federació de Salut Mental de Catalunya, analiza la situación de este amplio colectivo y considera que está a años luz de ser tratado, de tener las ayudas sociales, el acceso a determinados servicios y facilidades como los que disponen las personas afectadas por otro tipo de enfermedades. El estigma social no está sólo en la mirada de los otros sino que supone también una menor atención en las políticas públicas.

"Estamos retrasados en todo, en servicios sanitarios, sociales, residenciales y de integración laboral -comenta-, por lo que la lucha es doble". Doble porque como responsable de la asociación de familias sabe que hay muchas familias que piden esconder lo que sucede. Esto se debe a un sentimiento de culpabilidad muy extendido. Los padres, el entorno familiar se preguntan qué han hecho o qué han dejado de hacer cuando se encuentran con el problema, como si estuviese en sus manos haber-

También se señala que debido a la falta de una atención adecuada, los niños y jóvenes que experimentan un problema de salud mental "tienen un rendimiento escolar bajo que puede acabar en fracaso escolar". Y en este análisis sobre los ámbitos de discriminación de este colectivo, se subraya que en comparación con los índices de la población general, son más propensos a ser víctimas de agresiones físicas y sexuales.

Es evidente, por lo tanto, que la parte más importante para poder facilitar un cambio general en las condiciones de

EL ÁMBITO LABORAL

Casi la mitad de los que buscan trabajo son discriminados durante el proceso

SERVICIOS DE SALUD

Sólo el 50% acceden a la ayuda y al tratamiento que se necesita

tan como un inútil, como una persona disminuida psíquica que, con todos los respetos por quienes tienen este problema, la situación no tiene nada que ver", subraya Xavier. Puede haber determinados periodos en los que uno no está bien, prosigue Ino, y es evidente que cada caso es diferente, pero la sociedad debe de saber que podemos hacer una vida normal y aportar, como todos, lo que cada uno sabe y lleva dentro. Si las circunstancias no acompañan se puede acabar, comentan, en la acomodación, en asumir los prejuicios que los otros tienen.

Por ello, en Obertament se han organizado en grupos no sólo para hacer de portavoces, sino para detectar los mensajes discriminatorios y darles respuesta, sobre todo en los medios de comunicación. También hay un equipo dedicado a sensibilizar a colectivos específicos -mundo empresarial, familias, estudiantes-. Son así ellos mismos los que quieren liderar la lucha contra una discriminación demasiado plural. Hay

En cifras

25%

Una de cada cuatro personas desarrollará un trastorno mental en su vida (OMS)

51%

De las noticias sobre enfermedad mental están relacionadas con asesinatos

18%

Es el porcentaje de población que considera que estas personas son peligrosas

28%

Son los que ni entrevistarían a una persona para optar a un puesto de trabajo

mucho camino por hacer y toman como referencia la situación de los homosexuales hace 20 años.

Los prejuicios tienen demasiadas consecuencias negativas. Entre ellas, recuerda Xavier, la exclusión social. Si es muy difícil encontrar trabajo y las ayudas sociales son ínfimas ¿cómo se vive? Yo vivo solo, explica, con 426 euros, y pago 350 de alquiler. "Lo único que me puedo permitir es tomar de vez en cuando un café con un amigo", recalca. Es un bucle que empuja hacia la pobreza.

Ino y Xavier han dejado atrás la doble vida, la soledad interior en la medida que el ser humano puede desprenderse de ella. El miércoles, antes del Barça-Milan se repartieron fuera del estadio folletos de Obertament. Han puesto banderolas en la ciudad y ahora les falta el "famoso" que les ayude a romper el bucle. ¿Lo encontrarán?. "Tampoco queremos empujar a nadie, es una decisión personal. Nosotros aquí estamos", dicen. ●

lo evitado. Y es una pregunta absurda que nadie se plantea, por ejemplo, cuando a una persona se le diagnostica un cáncer. Esta actitud y los prejuicios que rodean la salud mental hace que mucha gente acuda demasiado tarde a pedir ayuda.

Por ello se considera básica la labor de concienciación social que se puede realizar desde la asociación Obertament para cambiar una realidad difícil. Tras los estudios realizados, se señala que pese a su voluntad de trabajar la tasa de ocupación es muy baja y casi la mitad de las personas es discriminada durante el proceso de búsqueda de trabajo o cuando lo encuentra. Asimismo, sólo la mitad de las personas que necesitan servicios de salud mental -se indica desde Obertament- acceden a ellos, y en muchas ocasiones hay reticencia a contactar con estos servicios por miedo a ser etiquetados.

vida de las personas con un diagnóstico de trastorno mental es su normalización y que se desmonten todos los estereotipos contruados sobre la base del desconocimiento.

"No te muerdas la lengua". Con este lema, desde Obertament se apela a todas las personas con una problemática de este tipo a dar la cara, a hablar entre ellos para analizar las situaciones cotidianas en las que se sienten discriminados y a convertirse en activistas de su propia causa. Porque como se señala, sentirse obligado a esconderse significa no tener la libertad de ser.

Pese al camino que queda, Xavier Trabado es optimista y recuerda que las organizaciones e instituciones públicas (Organización Mundial de la Salud, la Generalitat o la UE) incluyen en sus enunciados sobre salud mental y de forma muy trabajada la necesidad de luchar contra el "estigma" social. ●