

## SOCIEDAD | SALUD MENTAL

ANA TORRECILLAS / LOGROÑO

Un día Mario (nombre ficticio) no supo cómo llegar a casa. No recordaba dónde vivía o el nombre de las calles de su ciudad, Logroño. Un conocido lo vio desorientado y lo llevó a Urgencias. El diagnóstico fue claro: depresión severa. Pero esta historia comenzó varios años antes cuando Mario perdió el trabajo y poco después, tuvo un problema personal. Entonces todo fue a peor. «Fui varias veces a las vías del tren», recuerda. Como Mario hay muchas personas que son diagnosticadas en diversos estadios de depresión. Es la enfermedad del alma.

Ayer domingo se conmemoraba el Día Europeo contra la Depresión. Una enfermedad de la que cada vez hay más visibilidad y de la que ya se ha perdido el miedo a ponerle nombre y apellidos. Y es que según la última Encuesta Nacional de Salud de 2017, en España el 6,7% de la población está afectada por ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión.

En La Rioja, el número es algo mayor: 6,9% de los riojanos y riojanas padecen depresión y ansiedad, el 11,1% de las mujeres y cerca de un 5%, son hombres. Y estos son datos prepandemia. Porque el terremoto sanitario y social que produjo el covid-19 ha desembocado en un aumento del número de personas que padecen estos trastornos. De hecho, según los datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), durante el primer año de pandemia, un 6,4% de la población acudió a un profesional de la salud mental por algún tipo de síntoma, el mayor porcentaje fue por padecer ansiedad, un 43,7% y un 35,5% por depresión.

Esos datos se manifiestan más claramente al poner el foco en el número de medicamentos ansiolíticos y tranquilizantes prescritos en La Rioja. Según datos proporcionados por la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja, en 2021 se recetaron 610.758 psicofármacos, casi un 16% más de los que se prescribieron que en 2017.

De hecho, este tipo de psicofármacos son los quintos medicamentos más prescritos durante 2021. La depresión y la ansiedad forman parte de la vida cotidiana de muchas personas. Algunas de esas personas, a pesar de sentir los síntomas, nunca se han tratado ni han sido diagnosticadas. Por eso, la depresión es una enfermedad silenciosa. La Organización Mundial de la Salud afirma que la mayor discapacidad en 2030 será la enfermedad mental.

En nuestra región, la depresión está detrás del 9% de los ingresos en Unidad de la Salud Mental del Hospital San Pedro. Su diagnóstico no es sencillo porque está asociado a otras patologías y porque, en ocasiones, la depresión no se manifiesta sola. Según el Jefe de la Unidad de Salud Mental, Miguel Ángel Ortega, se trata de una enfermedad que puede confundirse con otros cuadros que afectan a la salud mental como la ansiedad o la tris-

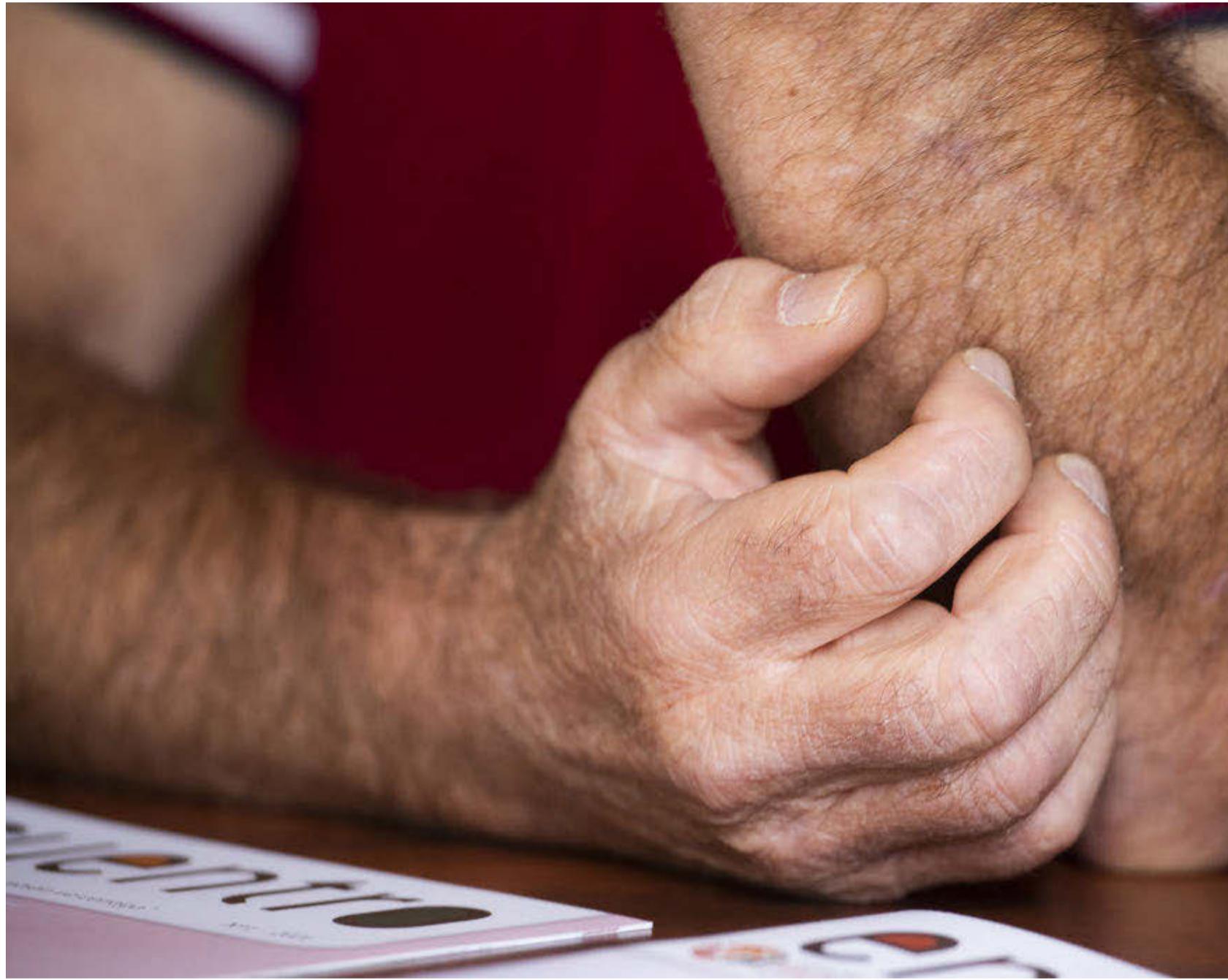


Imagen de las manos de un paciente durante la entrevista. /INGRID

# DEPRESIÓN, CUANDO LO QUE DUELE ES EL ALMA

**Casi el 7% de los riojanos padecen depresión, una enfermedad con un diagnóstico difícil y que está detrás del 9% de los ingresos hospitalarios relacionados con la salud mental**

teza. Y no es lo mismo. «Es una enfermedad compleja, multifactorial y con un diagnóstico complicado», afirma Ortega, «todavía continúa existiendo cierta estigmatización. Además el paciente puede no manifestar su estado porque se produce un sentimiento de culpa, de temor a que repercuta en su ámbito familiar, y esto hace que la persona no consulte con su médico cuando se encuentra mal».

«La depresión puede ser una enfermedad mortal», asegura el jefe de la Unidad de Salud Mental, «porque está detrás de una tasa importante de los suicidios en La Rioja». Por eso es tan importante una de-

tección precoz que frene el avance de los síntomas y de las ideas suicidas. Los cuadros más graves de depresión pueden derivar en un in-

## ESTEREOTIPOS

### Acabar con el mito del 'loco'

La Asociación Riojana de Salud Mental lleva casi medio siglo luchando para que se reconozcan los derechos de las personas con problemas de salud mental. De hecho, fue una de las asociaciones

que consiguió que en 1986, desaparecieran los manicomios y los enfermos pasaran a centros médicos especializados. A terminar con el mito de que las personas con problemas de salud mental son locos ayuda que personalidades del deporte como Ederne Pasaban relaten su experiencia como pacientes con depresión.

que consiguió que en 1986, desaparecieran los manicomios y los enfermos pasaran a centros médicos especializados. A terminar con el mito de que las personas con problemas de salud mental son locos ayuda que personalidades del deporte como Ederne Pasaban relaten su experiencia como pacientes con depresión.

Sociales y con asociaciones de enfermos», apunta Ortega, «implantando un grupo de terapia donde las personas que padecen depresión pueden socializar con otras que ya han superado la enfermedad con el objetivo de propocionarse una ayuda mutua».

Este plan pone especial énfasis a la atención temprana de adolescentes. Se trata de una parte de la población muy expuesta a estímulos inmediatos y sujetos a múltiples factores que les hacen más vulnerables. Como explica la doctora de Psicología y miembro del grupo de investigación Prodig de UNIR, Eva Solera, «no es que los adoles-



## El 40% de los menores con trastorno mental son diagnosticados por depresión

centes sean más propensos a la depresión, es que están más expuestos". Y advierte de los riesgos de los famosos 'doctores' que abundan en las redes sociales con mensaje de autoayuda psicológica. "De un tiempo a esta parte, existe es filosofía de que todo es posible, de que hay que ser feliz sí o sí y que todos podemos serlo", señala, "pero eso no tiene porqué ser verdad ni ocurrir. Y ante esta realidad, se produce la frustración que puede derivar en problemas de ansiedad o depresión".

La forma de atender a los pacientes con depresión y ansiedad sigue generando debate. Para Solera, los protocolos de asistencia a personas con depresión de los sistemas de Salud son cuestionables. "Cuando una persona acude a su

médico por este problema, lo normal es que te recete un medicamento para después derivarlo al área de Psiquiatría donde, también, se le recetará un fármaco", apunta Solera, "hay gente que se siente muy cómoda con el tratamiento farmacológico pero yo siempre les digo que eso no les ayudará a solucionar el problema".

**TRABAJANDO POR LA SALUD MENTAL.** La Asociación Riojana de Salud Mental lleva cerca de 40 años valorando, tratando y ayudando a miles de personas con trastornos mentales, como por ejemplo, la depresión y la ansiedad. Trabajan en total coordinación con la Unidad de Salud Mental de La Rioja y también con los Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja por eso desarrollan un atención sociosanitaria global que incluya tanto a pacientes como a sus familias.

Desde el Centro de Orientación y Tratamiento de la asociación realizan un servicio de información y orientación a las personas que llegan buscando ayuda. Es la puerta de entrada a un lugar donde solo se puede mejorar. «Los pacientes llegan con un diagnóstico médico y nosotros hacemos una valoración psicosocial del paciente y de su entorno; les proporcionamos terapia psicológica, acompañamiento y asesoramiento», asegura Mariví Ercilla, directora de la asociación.

La atención terapéutica consiste en programar una serie de sesiones con el paciente y un profesional y, si es posible, con su familia porque es «una palanca esencial» para sacar al paciente del pozo de la depresión.

«Implementamos una visión holística del paciente: qué le ocurre, qué quiere, qué necesita», insiste Ercilla, «y realizamos un seguimiento integral porque, es importante que el paciente continúe con la medicación prescrita por el profesional médico, además del seguimiento psicoterapéutico que realizamos aquí».

En los diversos centros que pertenecen a la Asociación Riojana de Salud Mental trabajan 50 profesionales en equipos multidisciplinares compuestos por psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros, educadores y asesores. Además, la asociación ofrece terapia de grupo y autoayuda moderada por uno o varios psicólogos para que los pacientes cuenten su experiencia y en qué punto se encuentran.

Rubén Álvarez, es uno de los psicólogos que trabajan en el centro con pacientes que padecen depresión. Este profesional hace especial hincapié en la salud mental de los niños y adolescentes porque uno de cada siete menores está diagnosticado de trastornos mentales y el 40% de ese trastorno es ansiedad y depresión. «Tenemos chavales que padecen depresión y lo que es peor, uno de cada cuatro toman ansiolíticos sin prescripción médica», afirma Álvarez que reivindican más atención a la salud mental en los centros educativos y una asignatura de «Educación Emocional».

### TESTIMONIO

**Mario** Paciente con depresión

# «La enfermedad provocó que perdiera hasta el habla»

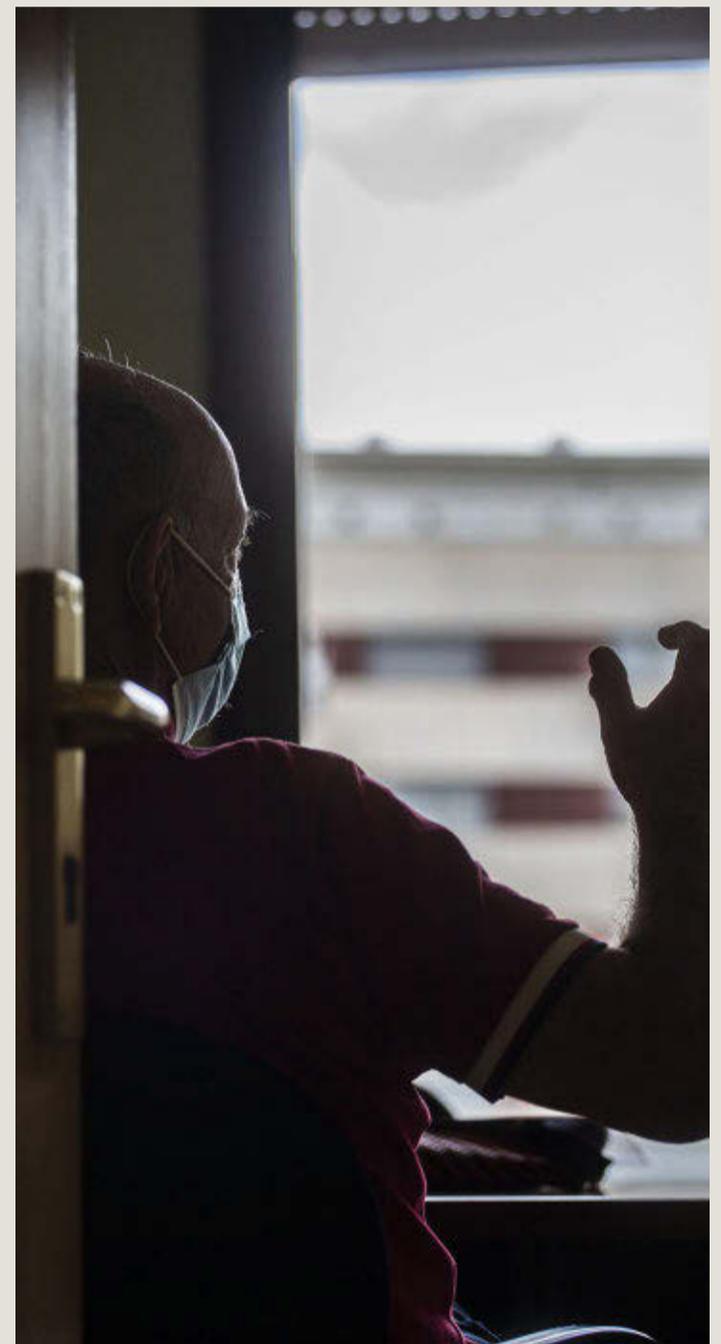
**A**quellos días ya pasaron. Mario los recuerda lejanos en el tiempo pero muy presentes en su vida. Le sirven para aprender y mirar con perspectiva de dónde viene. Este vecino de Logroño pasaba por una mala racha. Como tantas personas. Problemas en el trabajo, en su entorno familiar. Un día perdió su empleo y el suelo empezó a hundirse bajo su pies.

«No tenía ganas de salir a la calle, solo me apetecía quedarme en casa y leer», recuerda Mario. Siempre le había gustado leer y nunca tuvo muchos amigos, pero esa sensación de no tener ganas de nada, de evitar socializar no eran normales. Fueron los primeros síntomas de una depresión que Mario todavía no sabía que tenía.

Pero los síntomas fueron a más, cada vez se sentía más desanimado y todo se le hacía un mundo. A la pérdida del trabajo se la añadió un problema familiar que supuso que se agravaran los síntomas. Pero ni aun así saltaron las alarmas. Así que Mario empezó a empeorar y se fue encontrando cada vez peor. Y tocó fondo: olvidó los nombres de las calles, incluso donde vivía. Y dejó de hablar. «La depresión hizo que me quedara sin habla», recuerda. La situación era tan grave que Mario se planteó acabar varias veces con su vida.

Uno de esos días en los que salió a la calle, no supo como volver a casa. Un conocido le reconoció y al verlo desorientado, lo llevó a Urgencias. Fue su salvación porque le pusieron nombre a la enfermedad que estaba acabando con el Mario que había sido siempre: depresión severa. Fue trasladado al Hospital de La Rioja donde permaneció ingresado varios meses.

Allí pusieron en contacto a su hermana con una trabajadora social de la Asociación Riojana de Salud Mental. Mario salió del hospital con una terapia farmacológica -indispensable para su recuperación- y una terapia psicosocial en la Asociación Riojana de Salud Mental. Así, Mario fue dando pequeños pasos para recuperar su vida anterior, para volver a ser la persona que un día fue. En todo ese proceso, estuvo acompañado por su hermana y su hija, dos bas-



Mario sigue asistiendo a terapia en el centro una vez al mes. / INGRID

## Mario no estuvo solo; durante el proceso contó con su hija y su hermana

tones indispensables para lograr salir adelante.

De eso hace siete años pero Mario sigue yendo una vez al mes a su cita con la psicóloga del cen-

tro. En mitad de todo su proceso, llegó la pandemia y el centro tuvo que cerrar.

«Lo cierto es que lo pasé regular», reconoce Mario, «porque no pude ir personalmente al centro aunque sí que podía hablar con mi psicóloga por teléfono. Además, mi hija me ponía vídeos de gimnasia on-line y así me mantenía en forma».

Mario lanza un mensaje a todas las personas que, como él, padezcan depresión: «Que pidan ayuda, que vengan a la asociación», afirma.