

Pandemia y salud mental

Ilria Veiga
Médica Psiquiatra

Un virus que ha destapado los fallos del que presumía de ser el mejor sistema sanitario del mundo

Cuando se va a cumplir un año de la irrupción del coronavirus en nuestras vidas, con la modificación abrupta y dramática de nuestras rutinas y expectativas a corto y medio plazo, podemos empezar a evaluar las consecuencias sobre nuestra salud mental de esta situación. La pandemia no ha hecho sino poner de relevancia las deficiencias y debilidades de nuestro sistema sanitario y de nuestra estructura como sociedad, pero los problemas ya estaban ahí. La progresiva acentuación de las diferencias sociales y económicas que ya se venía dando desde la crisis de 2008, con un deterioro general de las condiciones de trabajo, la dificultad de acceso a la vivienda y de emancipación de las personas jóvenes, la nueva categoría de trabajadores pobres y la reducción de recursos destinados a las personas dependientes formaban el substrato socioeconómico para que muchos ciudadanos no pudieran afrontar fácilmente las consecuencias tanto económicas como psicosociales del confinamiento. Por otro lado, un sistema sanitario sobrecargado, con elevada eventualidad y sin tiempo

para formación o investigación, que funcionaba ya al límite antes de la pandemia, no podía absorber el exceso de demanda que supuso el coronavirus.

¿Cómo afecta esta situación a la salud mental de la población? Aquí sería útil establecer dos grupos bien diferenciados. Por un lado, podemos hablar de la población general; y por otro, de aquellas personas que ya padecían trastornos psiquiátricos antes de la pandemia.

Malestar psíquico en la población general

Con respecto al primer grupo, todos los estudios hasta el momento coinciden en que los sentimientos de depresión y ansiedad han aumentado durante la pandemia. Si bien se trata de datos muy preliminares, la consistencia de los trabajos parece otorgarles credibilidad, además de que la observación parece coincidir con el sentido común más básico. ¿Pero es esto un problema de salud mental o una reacción lógica y normal ante una situación compleja, peligrosa e imprevisible? Sentirse angustiado o triste ante el curso

Será la situación psicosocial del individuo la que marque la diferencia entre la reacción adaptativa normal y el riesgo de desarrollar un auténtico trastorno

de los acontecimientos, la pérdida de las relaciones sociales y el ocio, la disrupción de la vida familiar y las rutinas del día a día es una reacción normal y no debe ser patologizada, pero en grupos de especial vulnerabilidad puede acabar produciendo patología. Será la situación psicosocial del individuo la que marque la diferencia entre la reacción adaptativa normal y el riesgo de desarrollar un auténtico trastorno. Las personas que han visto seriamente afectada su economía por la pandemia, hasta el punto de no poder cubrir necesidades básicas, o aquellas que conviven en familias ampliadas en pisos pequeños, con las dificultades de mantener confinamientos si es necesario, son potenciales pacientes psiquiátricos. Ser mujer también es por sí mismo un factor de riesgo, dado que el cuidado de personas dependientes recae casi en su totalidad sobre ellas. Por otro lado, los tímidos avances por la igualdad han saltado por los aires durante la pandemia, dejando de manifiesto lo superficial del cambio de actitud. Con las dificultades que ha acreado esta situación, se ha producido un retroceso en la corresponsabilidad en las tareas domésticas, en las responsabilidades familiares y en la conciliación. Ante una situación en la que ambos miembros de una pareja heterosexual se encontraban confinados y te-

letrabajando, era mucho más probable que fuera la mujer en solitario la que intentase compatibilizar el horario laboral y el cuidado de los hijos y las tareas domésticas, con el estrés y el desgaste que esto conlleva. Como ejemplo, el dato curioso de que durante el confinamiento la cantidad de artículos que las mujeres investigadoras enviaban a revistas científicas sufrió una drástica reducción, mientras que el volumen de publicaciones de sus pares masculinos aumentaba.

Trastorno mental y pandemia

Capítulo aparte merecen las personas que ya padecían algún tipo de trastorno psiquiátrico antes de la pandemia. Se trata de un colectivo particularmente vulnerable, con unas tasas de desempleo que rozan el 80 % y en muchas ocasiones recibiendo la renta mínima. Las enfermedades mentales graves e incapacitantes (trastorno bipolar, depresión grave, esquizofrenia...) suelen debutar al inicio de la edad adulta y los afectados no suelen desarrollar una carrera laboral que les permita una cotización razonable. Además, en contra de la idea general de que las personas con enfermedades mentales tienen mejor salud física, su salud general suele ser peor, con peores hábitos de vida y alimentación y una utilización más tardía e irregular



Foto de Tumisu en Pixabay

del sistema sanitario. Esto puede deberse en parte a una peor percepción de su propio estado físico, pero también al estigma y el rechazo que perciben también entre los propios profesionales. Durante la pandemia, las personas con trastornos psiquiátricos se han encontrado más desprotegidas que nunca. Muchos psiquiatras y psicólogos nos hemos visto obligados a realizar las consultas de forma telefónica, lo que nunca puede sustituir la presencialidad. Los servicios sociales y otro tipo de recursos, como centros de día y asociaciones de pacientes, han tenido que suspender su actividad, que en muchos casos era la única oportunidad de socialización para mucha gente. Esto se ha traducido en un peor control de síntomas y en algunos casos en descompensaciones y hospitalización.

¿Quién cuida al cuidador?

Por último, podríamos hablar de la salud mental de los propios profesionales sanitarios y, en concreto, de los que tratan con los trastornos mentales. De los pocos recursos que se han habilitado para tratar de paliar el estrés y el desgaste provocado por la situación, ha sido un número de atención telefónica (de nuevo) para profesionales de la salud. El resto de iniciativas han sido voluntaristas y puntuales, a pesar de denuncias por parte de organizaciones como ANPIR (Asociación Nacional de Psicólogos y Residentes) advirtiendo del aumento de la demanda y la necesidad de dotar de más medios. La Sociedad Española de Psiquiatría, por su parte, edita un tríptico con recomendaciones generales y vagas como cuidarse, descansar y comer bien. En esta pandemia, los profesionales hemos sentido no ya la falta de cuidado, sino el auténtico desprecio por nuestra salud y nuestras vidas por parte de las administraciones, lo cual es incompatible con una buena salud mental. Muchos compañeros de atención primaria, ante lo desbordante de la sobrecarga asistencial y la imposibilidad de atender correctamente el volumen de trabajo, han tomado la durísima decisión de abandonar su vocación. No se ha resuelto tampoco la alta eventualidad de los contratos de trabajo y los cupos no hacen más que aumentar, por lo que nos enfrentamos a un deterioro



Foto de RODNAE Productions en Pexels

acelerado de las condiciones de trabajo y, por lo tanto, de nuestra salud y calidad de vida.

Consideraciones finales

El coronavirus no ha hecho más que destapar los fallos del supuesto mejor sistema sanitario del mundo. Un sistema sobrecargado y maltratado por décadas de continuos recortes y privatizaciones más o menos encubiertas, que funcionaba a costa de la sobreimpliación de los profesionales, mal pagados y peor contratados. Esta tendencia no era exclusiva del sistema nacional de salud, sino que se trata de una tendencia general de recorte de prestaciones y servicios, de lo que se ha dado en llamar «estado del bienestar», que no es más que la protección de los derechos básicos de la ciudadanía. La salud, la vivienda, la educación, la alimentación y la energía no pueden ser tratados como bienes de lujo ni como servicios con los que se puede especular, porque son los pilares que cohesionan una sociedad. Ante una crisis como esta, son los elementos que marcarán la diferencia en la respuesta social y posterior recuperación frente a una situación dramática y excepcional, para la que no poseemos certezas absolutas.

Los servicios sociales y otro tipo de recursos, como centros de día y asociaciones de pacientes, han tenido que suspender su actividad, que en muchos casos era la única oportunidad de socialización para mucha gente