

Vamos perdiendo el pudor a acudir a servicios de salud mental y descubrimos que nos gustan bastante. Eso sí, con demasiada frecuencia, es el médico de familia quien se ve abocado a ser nuestro terapeuta.

Buscar ayuda médica para intentar superar situaciones emocionales o psicológicas difíciles ha dejado de ser un estigma para los españoles. Sólo se lo parece a un 15% de nuestros encuestados y apenas uno de cada diez se siente incómodo con la idea de acudir a la consulta “por lo que pueda pensar la gente”.

Casi se diría que hemos pasado al extremo contrario: tres de cada cuatro recomendaría ayuda profesional a un amigo que le pidiera consejo sobre cómo encarar pro-

blemas de esa naturaleza. Todo un progreso, pues cuando nos vemos desbordados por la ansiedad, los sentimientos depresivos y otros desórdenes semejantes, lo peor que podemos hacer es cerrarnos en nosotros mismos. Por desgracia, tener una actitud más abierta y favorable al apoyo profesional no elimina los obstáculos que aun existen para beneficiarse de la psicoterapia.

El riesgo de acceder tarde o nunca al especialista

No sufra más de la cuenta



En España, partimos con algunas ventajas. Por ejemplo, seis de cada diez personas que tomaron la decisión de recibir ayuda profesional, lo hicieron por iniciativa propia, lo que según los expertos es el mejor modo de empezar una terapia. Además, el porcentaje de los que han pasado por un bache y no han buscado el apoyo de nadie es más bajo que en otros países participantes en la encuesta, como Portugal o Bélgica. Es más, España es el lugar en el que menos

personas limitaron la elección de un tipo de terapia o la frecuencia de las consultas por factores relacionados con la cobertura de sus seguros sanitarios.

Sin embargo, otros datos no nos devuelven un reflejo tan favorecedor. En la última década, ha descendido el número de encuestados que ha recibido atención principalmente de un psicoterapeuta y se ha triplicado el de quienes han sido atendidos únicamente por médicos de familia. Por muy profesionales y competentes que sean, su especialidad no es la salud mental y, aunque estén capacitados para lidiar con desarreglos menores o discernir quién precisa y quién no ayuda especializada, suelen carecer del tiempo y la formación necesaria para tratar muchos problemas de salud mental que requieren ambas cosas.

La solución pasa por poder recurrir al psicoterapeuta o al psiquiatra cuando el médico de atención primaria lo estime oportuno. Pero los recursos públicos no dan abasto para atender la demanda y muchos pacientes no son derivados a los especialistas. Otro dato revelado por nuestros encuestados nos permite ver que la respuesta del sistema no es todo lo buena que sería deseable: casi la mitad de quienes recibieron psicoterapia en la sanidad pública tuvo que

El precio medio de una sesión de psicoterapia en una consulta privada es de 54 euros



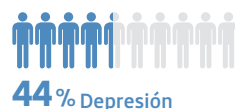
¿Qué motivos le llevaron a los servicios de salud mental?

Estrés, enfermedades, irritabilidad, problemas familiares o laborales, duelos, desencuentros con los hijos o la pareja... Las razones para recurrir a servicios de salud mental son muchas y se presentan en compañía de dos principales: ansiedad y depresión.

NUESTRO ESTUDIO

750 españoles sentados en el diván

- Nuestra encuesta se hizo entre septiembre y diciembre de 2012 en Bélgica, Brasil, España, Italia y Portugal.
- Obtuvimos 3.585 respuestas, de las cuales 750 corresponden a nuestro país. Una muestra de 422 entrevistas online respondidas por nuestros socios ha complementado los resultados. La muestra se ponderó para que fuese representativa en términos de sexo, edad, distribución geográfica y nivel educativo.
- Nuestro objetivo era conocer la percepción que tenemos de la atención mental, así como saber por qué se recurre a estos servicios y en qué consisten las terapias. También hemos querido saber la satisfacción de los encuestados y la mejoría que sintieron al recibir atención de psicólogos, psiquiatras y médicos de familia.



Entrevista a
Fernando Mansilla

Psicólogo especialista en prevención, psicología clínica y psicoterapia

Hay que enseñar a enfrentar las dificultades



¿El deseo de evitarle a toda costa sufrimientos a los hijos da lugar a adultos poco preparados para las contrariedades?

Es natural querer evitarles sufrimiento, el problema está en el “a toda costa”. La vida está llena de situaciones difíciles, acontecimientos negativos y relaciones complicadas. Si los padres resuelven todos los problemas de los niños, les hacen afectivamente dependientes, es decir, les ponen difícil llegar a ser adultos independientes.

¿Cómo pueden sentarse en los niños las bases de una buena salud mental?

Hay una serie de pautas avaladas por los estudios científicos, que aparte de evitar problemas crean un buen clima familiar. Van cambiando a medida que el niño crece. Hasta los tres años hay que proteger al pequeño, hacer que se sienta tranquilo y confiado y no enfadarse por los accidentes que ocurren cuando explora el entorno y, por ejemplo, rompe algo fortuitamente. A partir de los 3 años hay que poner normas de convivencia y razonarlas. Hay que

transmitir la idea de que no puede conseguir todo lo que quiere ni servirse de las rabietas. El autocontrol es una enseñanza básica. Entre los 6 y los 10 años viene una etapa en la que la autoestima se daña con facilidad; hay que cuidar las críticas y quitar importancia a las equivocaciones, que deben tratarse como naturales dentro del proceso de aprendizaje. La adolescencia es el periodo más complicado, el periodo de los extremos y los padres tienen que mostrar cariño y comprensión. En general, los padres han de esforzarse por transmitir mensajes claros y mantener una actitud cordial, tranquila y firme.

Pero a muchos adultos les cuesta mantenerse tranquilos y viven acosados por el estrés y el nerviosismo.

El estrés que nos causan los problemas depende de las consecuencias negativas que les atribuimos de antemano, que a menudo son exageradas. Hay que aprender a enfrentar los problemas. No hay que dejarlos pasar ni tampoco analizarlos continuamente junto a sus alternativas, lo que puede crear ansiedad. Se trata de intentar seguir un proceso lógico de análisis y decisión. En cuanto al nerviosismo, si lo siente, no debe preocuparse ni dejar de actuar con naturalidad. Los demás no perciben nuestros síntomas con la misma intensidad que nosotros y aunque lo hagan no los condenan. Muchos también están nerviosos.

“Sentir nerviosismo debe aceptarse con naturalidad. Muchos lo padecen y no les condenamos por ello”



esperar más de dos semanas para empezar el tratamiento y la media general es de 24 días. Es decir, que muchas veces se interviene con la crisis que ha suscitado la consulta ya consolidada. En la sanidad privada, en cambio, la media de espera no rebasa los 9 días. Es por tanto comprensible que el 55% de personas que fueron al psicoterapeuta lo hicieran pagándolo de su propio bolsillo.

Una década de cambios

En 2003, la OCU publicó un estudio similar a este. Desde entonces, ha aumentado la demanda de psicoterapia, a la vez que han crecido las dificultades para acceder a los especialistas.

- Año 2003
- Año 2013

Ha buscado ayuda profesional para sus dificultades emocionales/psicológicas



El médico de familia ha sido el principal profesional de quién se ha recibido ayuda



Ha tomado medicación para hacer frente a dificultades emocionales o psicológicas



Ha influido su situación económica en la elección del tipo de terapia o el médico



Ha influido su situación económica en la frecuencia de visitas al terapeuta



Cuando sea necesario

El peligro que subyace es que el médico de familia, más que un filtro sea una barrera que contenga a personas necesitadas de un experto, que por otro lado, no son todas las que creen necesitarlo. La creciente popularidad de la psicoterapia puede significar que nos vamos desembarazando de reparos; pero también que somos víctimas de un espejismo y creemos que la ayuda psicológica es una forma simple y rápida de deshacernos de sentimientos desagradables o negativos. A veces, estos sentimientos son reacciones normales y necesarias; por ejemplo, es normal sentir tristeza por la muerte de una persona querida o estrés en los acontecimientos importantes.

No se trata de que los españoles acudamos a la consulta a la ligera: el 62% de los encuestados que visitaron al psicólogo y el 79% de los que fueron al psiquiatra describen su estado antes de ir por primera vez como malo o bastante malo.

Se trata de que hay personas que pueden crearse falsas expectativas acerca de hasta qué punto es posible aliviar su sufrimiento.

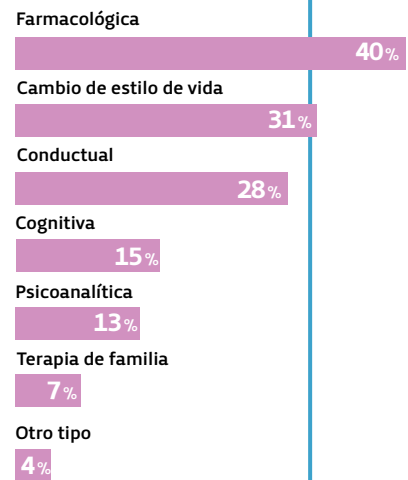
La labor de los especialistas se deja notar. La cantidad de personas muy satisfechas con su intervención oscila entre el 51% en el caso de los pacientes de psiquiatras y el 61% en el de los pacientes de psicoterapia. Y la amplia mayoría descubrió en ellos a profesionales con una buena comprensión de sus problemas y en los que resultaba fácil confiar. Los porcentajes de quienes relatan una mejora grande o notable no son espectaculares, pero sí respetables y en consonancia con los de otros países de la encuesta. Es importante señalar que los resultados tienden a mejorar cuanto más tiempo se dedica a la terapia. Dicho de otro modo: si se potencian estos servicios, nuestra salud mental saldrá ganando. Si se racionan o se recortan, los pacientes, que cada vez valoran más su labor, se quedarán un poco huérfanos. ❤️

Solo el 4% de los encuestados ha acudido a grupos de ayuda, pese a que pueden ser muy beneficiosos

¿QUÉ CLASE DE TERAPIAS SIGUIÓ?

PARA TODOS LOS GUSTOS

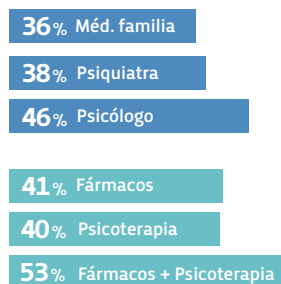
El tratamiento de la salud mental se hace desde acercamientos muy distintos. La mayoría de los encuestados reconoce las líneas rectoras del tratamiento que siguió, lo que habla de pacientes bien informados.



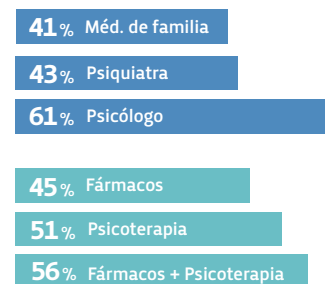
Psicoterapia más fármacos, combinación ganadora

El éxito de un tratamiento depende de muchas cosas, como la frecuencia de las consultas. En España, por ejemplo, solo un tercio de los encuestados visita una o más veces a la semana a su psicoterapeuta. Por otro lado, intentar comparar el éxito de unos u otros abordajes es difícil, pues los casos tratados por el psiquiatra no son por fuerza de la misma naturaleza o gravedad que los de quienes permanecen en el ámbito del médico de familia. Con todo, comparando el estado de nuestros encuestados antes y después de la terapia, podemos aventurar que la combinación de psicoterapia con fármacos es la que resultó más eficaz.

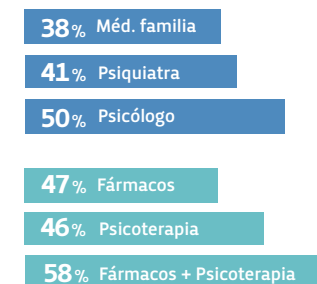
Ha experimentado mejoría



Ha mejorado de su trastorno de ansiedad



Ha mejorado de su trastorno depresivo



i

MÁS INFORMACIÓN

La opinión de los especialistas en salud mental en:

Menos fármacos, más psicoterapia (OCU-Salud 100 febrero/marzo 2012)

www.ocu.org/publicaciones/ocu-salud