

EL IMPACTO SANITARIO DE LA DEBACLE ECONÓMICA

Trastornados por la crisis

La depresión, la ansiedad y el alcoholismo se multiplican por la pérdida de empleo y casa

Los especialistas tratan de frenar la desesperación y el impulso de aislarse o de morir

ÁNGELS GALLARDO
BARCELONA

El día que Luis V. se vio zarrandeando por los hombros a su mujer, gritándole «¿qué más quieres que haga?, ¿qué más?», se dijo un «basta» silencioso y telefonó a la psicóloga que le había sugerido la médica de familia que lo visita en el CAP Barceloneta. Nunca, en sus 52 años, se le había pasado por la cabeza que daría ese paso, pero el despido de la multinacional de automóviles donde trabajó media vida ha trastocado sus antiguas ideas y ahora, siete meses después de aquella explosión de ira y angustia, considera que hizo muy bien pidiendo ayuda. «Sigo en paro y aún tomo ansiolíticos, pero entiendo dónde estoy. Saldré de esta», afirma con cierta sensación de alivio.

Luis V. representa a cientos de personas a las que psiquiatras y psicólogos se resisten a considerar enfermos mentales, pero que, en este momento de su vida, desposeídos inesperadamente de trabajo, sueldo y a veces casa, muestran un notable deterioro en su salud psíquica. El colectivo, abundante y creciente en las consultas a pesar de los recortes con que la Conselleria de Salut ha diezmado los servicios de salud mental, lo forman personas jóvenes o maduras, de oficios cualificados y titulados o bien sin profesión definida, surgidas de lo que fue la clase media, o inmigrantes, pero todas destruidas y despersonalizadas por las bofetadas de la crisis económica.

INCLASIFICABLES // «Sufren un trastorno mental o manifiestan una reacción patologizada que en otro contexto social, con más apoyo y trabajo no se produciría?», se pregunta la psicóloga clínica África Cruz, que dirige grupos de terapia en el CAP adscrito al Hospital del Mar, de Barcelona, por el que en los dos últimos años han pasado decenas de individuos tocados por la crisis. «El diagnóstico de estas personas no está definido, está en discusión –añade Cruz-. Corremos el riesgo de convertir en enfermedades cosas que no lo son». Las personas que participan en sus grupos de terapia sufren un trastorno

causado por «elementos estresantes» a los que no consiguen adaptarse. Así los clasifican. Sus síntomas son ansiedad, depresión –leve o profunda-, alteraciones de la conducta, insomnio e irritabilidad.

La debacle económica ha cambiado la percepción que la mayoría de ciudadanos españoles tenían sobre el estado del bienestar, el trabajo o lo arriesgado que es suscribir deudas con un banco. La frontera patológica se puede cruzar cuando esas reflexiones se sufren en primera persona y un despido laboral cuestiona el sentido de la vida o destruye el sen-

«Algunos parados han decidido hacerse invisibles, no salen a la calle para que los vecinos no pregunten»

«Los recortes de la Generalitat no deberían afectar a los servicios de salud mental, cada vez con más demanda»

timiento de ser «un ciudadano digno con derechos», como han constatado que sucede los autores de un estudio sobre la repercusión de la crisis en la salud psíquica, aún no concluido, que realiza un equipo de 20 psiquiatras y psicólogos agrupados en el Observatori de Salut Mental de Catalunya (Osamcat). La investigación la coordina el psiquiatra Josep Moya Ollé, del Hospital Parc Taulí, de Sabadell.

«La crisis no implica enfermedad mental, pero hay personas vulnerables que enferman por la crisis», precisa Víctor Pérez Solá, responsable de Psiquiatría en el Hospital del Mar. «No queremos tratar como enfermos a personas que no lo están, sino ayudarlas a que se adapten a la situación y sepan manejarla».

Otra reciente investigación sobre los efectos de la crisis económica es-

pañola en la salud mental de la población, publicado por la revista *European Journal of Public Health*, en el que han entrevistado a 5.876 personas, indica que los trastornos depresivos han aumentado en España desde el 2010 un 20% a causa de la situación económica, un 8% los episodios de ansiedad y un 5% el alcoholismo. El paro, la pérdida de la vivienda y las deudas hipotecarias son citados como los elementos que subyacen en el aumento de estos trastornos.

A estos síntomas se suman la despersonalización y la decisión de «hacerse invisibles», detectada en el estudio que coordina Moya. «Hacerse invisibles significa que no salen de casa durante el día, para evitar que los vecinos los vean y les hagan preguntas comprometidas, del tipo de: ¿no tienes trabajo?», explica. El fenómeno, asegura, va en aumento, en especial entre profesionales cualificados –cita a empresarios arruinados, químicos, arquitectos, ingenieros-, que un día tuvieron una situación económica y social de nivel medio o alto. «No salen a la calle, viven en aislamiento, descuidando su alimentación y su higiene personal –describe Moya-. Sus relaciones personales son mínimas. Alguno sale de noche, para airear al perro».

NO SON SUICIDAS // El estudio de Osamcat consta de 160 entrevistas en profundidad, realizadas con personas en paro que viven en Sabadell, Martorell, Sant Feliu de Llobregat y el distrito barcelonés del Eixample. A pesar de sus diferencias, coinciden en la sensación de que la imposibilidad de trabajar ataca su dignidad personal. «No son suicidas –dice Moya-, pero más de uno confiesa que le gustaría que le diagnosticaran un tumor cerebral incurable, o que le diera un infarto o lo atropellara un autobús. Quieren dejar de sufrir».

Estas personas no eran pacientes de los servicios de salud mental antes de que irrumpiera la crisis económica. Ahora lo son. «Sabendo esto», alerta Pérez Solá, «y viendo cómo crece la demanda de asistencia, los recortes de la Generalitat no deberían afectar a los servicios de salud mental como están afectando». =



África Cruz (izquierda) dirige un grupo de terapia en el Hospital del Mar de Barcelona, el viernes pasado.

respuestas sanitarias

1 Ansiofíticos y antidepresivos

El tratamiento más generalizado a que acceden quienes sufren crisis de ansiedad, pánico o depresión como consecuencia de su situación económica se hace con ansiolíticos, antidepresivos o somníferos, unos medicamentos –de los más consumidos en la sanidad pública– que recetan los médicos de familia. Estos facultativos no disponen de tiempo ni recursos para ofrecer un apoyo psicológico de otro tipo. «Los fármacos –alertan los psicólogos– atenúan o esconden los síntomas. No ofrecen ayuda sobre cómo afrontar los problemas de la vida».

2 Terapia grupal para manejar situaciones

Son escasísimos los CAP u hospitales catalanes que ofrecen psicoterapia. No existe una pauta común y cada centro organiza esta asistencia como su presupuesto le permite, explican. El Clínic y el Mar iniciaron hace dos años los grupos de terapia que ponen en común situaciones y dan pautas a los participantes para que aprendan a manejarlas. «La mayoría de hospitales no contratan a psicólogos [o han sido despedidos]», afirma África Cruz, del Hospital del Mar. «Es una urgencia nacional crear servicios públicos de apoyo psicológico y social», reclama el psiquiatra Josep Moya.

SECUELAS DE LOS RECORTES

Cierre de CAP por la noche Cerca de 90 puntos de atención médica nocturnos permanecen cerrados desde el 2010.

Listas de espera 75.000 pacientes están a la espera de que les citen para ser operados de una alteración no urgente.

Menos actividad Salut contrata menos actos médicos a los 56 hospitales concertados de Catalunya, y los paga peor.



RICARD CUGAT

Análisis

Antonio Sitges-Serra

CATEDRÁTICO DE CIRUGÍA (UAB)



Unas cuantas claves contra el desánimo

Hace un año comentaba en estas mismas páginas la asociación entre pobreza y problemas de salud. Me duele, tanto tiempo después, haber sido invitado a escribir de nuevo sobre la misma cuestión porque ello significa que seguimos por mal camino y que siguen rodeándonos —cuando no las compartimos— historias de conciudadanos que han perdido mucho o todo de lo que consiguieron con esfuerzo y trabajo. Y si la pobreza es ya de por sí mal tolerada y fuente de desánimo, acaso lo sea más aún el empobrecimiento, el ver como se desvanece nuestro bienestar, por frugal que este fuese, sin poder hacer nada por evitarlo. Lejos están los días del triunfalismo, días en los que nuestra banca era de las más saneadas de Europa, días de préstamos e hipotecas alegres, días de regalos en el IRPF, días frívolos de los brotes verdes.

Aún hoy, años después de que comenzara el descalabro, nos cuesta creer que el país se haya empobrecido tanto, que encontrar trabajo sea tan difícil, que tantos jóvenes, entre los que incluyo a mis tres hijos, hayan tenido que viajar y emigrar para ganarse la vida y alcanzar la autonomía que, a partir de los 30, debería considerarse casi un derecho humano.

Pero no quiero en este artículo seguir el derrotero del pesimismo y del desconsuelo ya muy trillado en conversaciones del día a día y en los medios de comunicación. La solución de esta crisis va para largo y debemos de cambiar nuestra estrategia mental para adaptarnos a vivir en momentos difíciles y para intentar, a pesar de todo, mantener el ánimo y el espíritu de lucha para seguir adelante.

Cito libremente, y con la premura de un artículo periodístico, a **Carl Jung**, quien, si no recuerdo mal, sugería que los tres pilares sobre los que reposa la salud mental son el amor, el tra-

bajo y la religión (o alguna fe). Y no dijo —aprecien ustedes la diferencia— el sexo, el dinero y la ideología. Hagamos todos lo posible para que, por lo menos, dos de los pilares del tripode junguiano nos sostengan.

A pesar del paro, de la quiebra, incluso en el desahucio, habrá quien le quiera a usted; habrá, seguro, alguien que sea muy querido por usted. Hable con sus amigos, con sus parientes, su amante, su cónyuge; aprovechése del lado práctico de la estima: esa sonrisa, ese mano apoyada en la espalda, ese beso en la intimidad, esa invitación al paseo que puede ayudarle a abandonar la es-

REUTERS / JON NAZCA



► Dos amigos juegan al dominó.

3 Cómo aprender a no pensar en el futuro

En los grupos de terapia psíquica del Hospital del Mar participa una decena de personas (por turno) que, a lo largo de 10 sesiones aprenden a situar, relativizar y aceptar su problema, y ayudan a encajar el de sus interlocutores. «Todos hemos intervenido en lo que nos sucede, pero ni el pasado ni el futuro llevan a la solución —les explica la psicóloga África Cruz—. Con lo que cada uno tiene, aquí y ahora, hay que ver qué se puede hacer». La idea es aprender, no repetir y «edificar». «Cómo disminuir el sufrimiento evitable, sin negar el inevitable ni volvernos locos».

4 La familia frena el aumento de suicidios

En Catalunya, la tasa de suicidios creció un 10% entre el 2010 y el 2012, y un 20% los intentos. En el 2012 hubo 590 muertes. No obstante, las cifras de suicidio desde que empezó la crisis económica no han crecido tanto como podría temerse analizando la realidad social, asegura el psiquiatra Víctor Pérez Solá, del Hospital del Mar, experto en el tema. «Con la situación española, en cualquier país anglosajón habría muchos más suicidios», asegura. «En España la proporción está en siete por cada 100.000 habitantes. El apoyo familiar es clave».

5 La penuria provoca cambios de valores

La sensación de que son culpables de su propia ruina es un síntoma común a muchas personas que piden apoyo psicológico a consecuencia de la pérdida del trabajo y la imposibilidad de pagar la hipoteca de su vivienda. «Tratamos de que asuman que son algo responsables, pero no culpables —explica la psicóloga África Cruz—. Firmaron hipotecas que iban bien cuando todo iba bien, y están aprendiendo. Se está produciendo un cambio de valores muy positivo». Ese aprendizaje tiene como elemento central la idea de que, «ante todo», son personas dignas.

piral de la derrota.

A los creyentes les recordará aquel pasaje en el que **Pedro** es invitado por **Cristo** a caminar sobre las aguas del mar de Galilea y, en un momento dado, este le tiende la mano porque **Pedro** desfallece en su fe y cree hundirse. Unos de los textos más simbólicos y sabios del Evangelio, sin duda alguna.

A los no creyentes, cabría recordarles el ejemplo de **Spinoza**, que logró salir de un mal trance (perdió trabajo, amigos, parientes y tradición al ser expulsado de la comunidad judía de Amsterdam) gracias a los clásicos y a un oficio que se sacó de la manga: pulir lentes con gran pericia. ¡Anímese usted, adáptese y reinvéntense! =

Empobrecimiento y salud mental ▶ El testimonio de los afectados

SARA N., 40 AÑOS

▶ ADMINISTRATIVA

«Perdí el trabajo y perdí mi base: el mundo dejó de existir»

Desde que la madre de Sara N., de 40 años, administrativa sin trabajo, nacida en Bogotá (Colombia), sabe lo mal que lo ha pasado su hija en España, no deja de insistirle en que vuelva a su país, una alternativa que ella ha descartado. «**Legué a Barcelona hace siete años y una parte de mi vida está aquí. Aquí me voy a quedar**», repite, mezclando un catalán de buen acento con su castellano también perfecto. Dice que le gusta Barcelona porque se le permite vivir tranquilamente siendo colombiana y catalana. No oculta que está convencida de que ha pagado el peaje de ser suramericana. Busca trabajo desde hace nueve meses —**tengo un currículo 3.0**

«**Mi vida es austeridad: comida y T-10. Ni cine, ni copas, ni ropa**»

colgado en la nube»— y no cobra subsidio. «**Mi vida es austeridad total: comida y tarjeta T-10, para no ir siempre andando. Ni cine, ni copas, ni ropa**», sintetiza.

En una de las últimas entrevistas de trabajo que hizo se expresó solo en inglés y catalán. Todo iba bien, explica, hasta que le pidieron hablar con un cliente de Madrid y hubo de recurrir al castellano. «**Ahí me despidieron. 'Primero son los de aquí', me dijeron. Perdí el trabajo y perdí mi base. El mundo dejó de existir**». Dejó de comer y dormir. Se encerró en su habitación, sola con su ansiedad. «**Ni me duchaba. Caí en una depresión espantosa**». En el grupo de terapia del Hospital del Mar aprendió a marcarse una meta: «**Saldré adelante**». Recuperó sus valores —**muy sólidos**— y descubrió trucos para no recaer: caminar por la montaña. «**Las mariposas, el cielo y los árboles son gratis**». Anda más de dos horas cada día. ≡



JULIO CARBÓ

ÁNGELS BOU, 57 AÑOS ▶ MONITORA Y TÉCNICA RADIÓLOGA

«Ya no tengo fuerzas para rebelarme»

|| **ÁNGELS GALLARDO**
BARCELONA

Han hecho falta muchas adversidades para que Àngels Bou, de 57 años, vecina de Martorell, cediera y empezara a hundirse en la tristeza, pero ahora está en eso. Ha sido luchadora. Ha trabajado en cincuenta oficios distintos: organizadora de eventos en ferias y congresos —**fui al paro teniendo contrato indefinido**—, monitora de adultos discapacitados, comercial de alquiler de pisos en una inmobiliaria... Hace dos años, pagó 8.000 euros para cursar el posgrado que la tituló en técnica en radiología y diagnóstico por la imagen. Le habían dicho que era una profesión con mucho futuro. «**Pero no. Nada. Cero**», repite, monacorde.

«**Ya no sé dónde buscar. No veo futuro, ni para mí, ni para España. Y aún no ha llegado lo peor. He pasado de la rabia y el resentimiento al desencanto total. Ya no tengo fuerzas para rebelarme**», dice, destrozada.

Antes de que la crisis le alterara el carácter —**transmito mal rollo, no soy positiva**—, advierte—, Àngels era una mujer «**solidaria y sensible**», según se describe a sí misma. «**Participaba en los acontecimientos de mi pueblo** —relata—, **hacía muchas cosas para la comunidad, militaba en un partido político**». Todo eso lo ha dejado, incluido el partido. «**De izquierdas**», puntualiza. «**No podía pagar las cuotas**». Ha suprimido todos los gastos ajenos a la comida.

Acobardada

«**Me he vuelto primaria. No tengo un euro para hacer vida social. No tener trabajo te va aislando, te cierras. Yo he cambiado mucho. Tengo un desgaste absoluto de energía y no puedo esperar que los demás me ayuden. Estoy acobardada**». Ha alquilado una de las habitaciones de su casa, porque los 425 euros de subsidio que cobra no le permitían sub-

«**Me he vuelto primaria. No tengo un euro para hacer vida social. No tener trabajo te aísla y tú te cierras**»

«**Ya no sé dónde buscar. Tengo un desgaste absoluto de energía. No espero ayuda, vivo acobardada**»

sistir ni en la vida de restricción total que se ha impuesto.

Acudió a la consulta de un psiquiatra de la sanidad pública. «**Pero se ha jubilado**». El médico de su CAP le recetó antidepresivos. Intentó seguir una terapia con un psicólogo. «**Me desajustaba. Aquel entorno, su consulta, me deprimía**». Lo dejó.

Sigue en su aislamiento. Sin pedir una ayuda en la que no confía. «**No puedo esperar nada de los demás. Si llega, estaré agradecida**». Àngels ha relatado su trayectoria a los psicólogos que participan en el estudio del Observatori de Salut Mental de Catalunya, que coordina el psiquiatra Josep Moya. Aunque esta mujer reúne los criterios que definen a una persona deprimida, es evidente, dicen quienes la han tratado, que su angustiosa historia no existiría de no haber sobrevenido la crisis. «**Vivo al día. He quedado al margen de la sociedad. Sin trabajo, no puedo seguir participando**». ≡



JULIO CARBÓ

HORTENSIA M. N., 49 AÑOS ▶ EXADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA FAMILIAR DE CONSTRUCCIÓN

«No teníamos la piel curtida para esto»

|| **ÁNGELS GALLARDO**
BARCELONA

Lo recuerda muy bien, aunque le duele. El bloque que les llevó a «la desgracia total» lo construyeron en el 2011 junto a Cornellà y tenía cuatro pisos y dos dúplex. Lo había levantado desde abajo, desde los cimientos, la constructora que constituían Hortensia, su marido y su hijo. «Teníamos una empresa S.L.U. [sociedad limitada unipersonal] en la que yo me ocupaba de la parte administrativa». Su marido llevaba en el mundo inmobiliario más de 30 años, ella 16. Habían construido en Barcelona, Girona, Caldes de Malavella y el Baix Llobregat.

«Hicimos la estructura del bloque, pusimos los pilares... presentábamos las certificaciones parciales al arquitecto, el promotor nos ingresaba los pagos... Así, hasta acabarlo. Hasta lo último. Tocho. Pintura. Bombillas. Todo. Íbamos a entregar la obra». Con cinco mensualidades

pendientes -cinco meses de salarios y tres proveedores esperando sus cobros- la promotora se declaró insolvente y nunca más les pago nada.

«Nos habían alentado a que siguiéramos construyendo: lo pagábamos todo, mutuas, personal subcontratado...» Dejaron de pagar 35.000 euros a los proveedores.

«Los teléfonos de casa ardían, sacaban humo. Yo me esforzaba en dar explicaciones a los proveedores. Les pedía perdón por no poder cumplir. Daba la cara. Siempre respondía las llamadas». Aunque al colgar se hacía un ovillo, retorcida, y se quedaba llorando en un rincón del comedor. «Rogué al banco que nos suavizaran la hipoteca del piso, porque lo perdíamos, y me lo concedieron». Prescindió de todo. «Comíamos patatas y pan».

Hasta que un día su cabeza dijo basta. «Yo peté», es su descripción. Dejó de salir a la calle. «No me lavaba. Vivía en el limbo». No descansaba

«Acabamos la obra, pero, con cinco meses de salarios pendientes, la promotora se declaró insolvente y no pagó»

«Pensé que lo mejor era tirarme bajo un coche, pero me frenaba la idea de causarle ese dolor a un conductor»

ni de día ni de noche. «Pensaba que lo mejor era salir corriendo y tirarme debajo de un coche, pero entonces me preguntaba: ¿Y por qué tengo que causarle ese dolor a un conductor? ¿Le voy a buscar la ruina?».

Quedar en deuda

Lo que ha llevado peor, repite una y otra vez, es quedar con deudas, más que no cobrar lo que le deben. «No teníamos la piel curtida para afrontar esta crisis -reflexiona Hortensia-. Estoy segura de que mis padres hubieran sabido gestionar mejor una bofetada así». Empezó a levantar cabeza apoyándose en el grupo de terapia psicológica en el que participó, en el Hospital del Mar. «Fue como recibir un abrazo gigante», recuerda. Ha aprendido a no ahogarse y ver el presente con cierto optimismo. Su situación no ha mejorado, pero la percibe distinta. «He entendido. No me afecta la salud». ≡

ISIDORO F., 56 AÑOS

▶ DEPENDIENTE

«Yo creía que si trabajaba bien, la empresa iría bien, pero no»

Isidoro Fernández, barcelonés de 56 años, nunca pensó que la ferretería en la que había trabajado desde los 17, aquel gran edificio que destacaba en la Rambla del Poblenou, pudiera tener un final. Pero lo tuvo. «¡Y por mala gestión!», lamenta aún, año y medio después de que lo despidieran de forma traumática, tras estar cuatro meses sin cobrar. «He ganado el juicio por despido improcedente», explica. «Yo creía que si trabajaba bien, la empresa iría bien, pero no fue así». Había pasado 38 años de su vida entre herramientas y tornillos, y estaba convencido de que era un buen negocio. «Pero los nietos del fundador lo destrozaron», relata.

«Me decían: ¡Tiene usted 55 años!, y yo les respondía: ¿Y qué, he de morirme ya?»

«Se me desmontó la vida. Recibí la carta de despido de muy mal modo. Me volví irascible. En casa estaba muy irritado. Dejé de ser yo». Decidió esforzarse en buscar trabajo. «Las empresas en las que me presentaba me decían: ¡Tiene usted 55 años! Yo les respondía ¿Y qué, he de morirme ya?»

A sugerencia de su médica de familia, pidió entrar en un grupo de terapia del Hospital del Mar. «Cuando me presenté al grupo, estaba convencido de que mi problema era el más grande del mundo. Me quedé estupefacto al ver cómo estaban los demás: mujeres a las que su marido les pegaba o su hijo las violaba... cosas terribles». Reflexionó. Más tranquilo, siguió buscando trabajo. Una multinacional de la ferretería le acaba de ofrecer un contrato. Isidoro está entusiasmado. «Leyeron mi currículum y no me preguntaron la edad. Me ofrecieron el empleo. Son alemanes». ≡