

LOS RETOS DE LA PSICOLOGÍA EN LA ATENCIÓN PRIMARIA

MIGUEL BLANCO / FOCO SUR



MIGUEL BLANCO
FOTOS: VV.AA

Apostar por la intervención psicológica en la atención primaria es clave para la mejora de los casos de salud mental y, además, es más eficiente en términos económicos. Esta es una de las principales conclusiones del psicólogo Óscar Pino López, invitado este año a los actos de celebración de la Semana del Patrón de la Facultad de Psicología de la Universidad de Almería.

Como cada año, la Facultad de Psicología organizó un variado programa de actividades a lo largo de tres días. "Este año hemos cubierto varios objetivos", cuenta Mercedes Fernández, decana en funciones de la Facultad. Así, el primer día "hemos atendido al desarrollo y crecimiento personal del alumnado a través del taller 'Herramientas para gestionar los celos en pareja', impartido por Rocío Saiz y Laura Rioja, psicólogas, sexólogas, en respuesta a las necesidades detectadas en el alumnado por parte de la Unidad de Atención Psicológica de la UAL".

El segundo día comenzó "con una marcha que se hace tradicionalmente todos los años, caminando desde las Almadrabillas hasta la universidad", cuenta la decana. Tras esta marcha, se celebraron "las actividades lúdicas diseñadas y dinamizadas por la Delegación de Estudiantes". Y después, profesores y alumnos disfrutaron de una paella.

El último día se celebró el acto institucional con la entrega de distinciones a alumnos con mejores expedientes académicos, a profesores que cumplen 25 años en la Facultad y a las entidades colaboradoras Noesso y Meridianos. Ade-

más se entregó una distinción al profesor Manuel de la Fuente, jubilado tras 44 años de trabajo. "Vivimos momentos muy emotivos al entregarle la Insignia de Honor de la Facultad por el gran cariño que le tenemos", reconoce la decana en funciones.

El acto, que estuvo presidido por José Céspedes, rector de la UAL, y Encarna Carmona, vicerectora de Estudiantes y anterior decana de la Facultad, junto a la actual, concluyó con la entrega de la Medalla de Honor al prestigioso profesor Trevor Robbins, catedrático de Neurociencia Congnitive de la Universidad de Cambridge y miembro de la British Psychological Society, entre otros méritos. Robbins impartió una lección magistral en la que mostró pinceladas de sus trabajos, "enfocados en la mejora de la neurociencia clínica a partir de la básica, centrándose en la flexibilidad cognitiva y su modulación neuroquímica, especialmente en el comportamiento impulsivo-compulsivo", explica Mercedes Fernández.

RETOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO SANITARIO

Este acto estuvo precedido por la conferencia plenaria del neuropsicólogo clínico Óscar Pino López, coordinador del CAS de L'Hospitalet de Llobregat, en el Hospital Benito Menni, y profesor asociado de la Universidad de Barcelona, sobre los 'Nuevos retos de intervención de la psicología en el ámbito sanitario', en la que mostró "los beneficios tanto económicos como en términos de salud mental de la población derivados de la inclusión del psicólogo general sanitario en Atención Primaria", apunta la decana en funciones de la Facultad.

La Facultad de Psicología de la Universidad de Almería ha analizado el papel de los psicólogos en los centros de salud en su Semana del Patrón, que ha contado con invitados de prestigio y numerosas actividades.

Óscar Pino comenzó su intervención recordando que desde 2001 la salud mental está calificada como de atención prioritaria por la Organización Mundial de la Salud. En España, explicó que en la actualidad está en marcha la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026, que establece que la intervención tiene que estar centrada en la persona y que hay que implementar medidas de prevención de la salud mental entre la población.

Óscar Pino mostró varios estudios dedicados a la salud mental, entre los que destacó uno de la OMS y otro en el ámbito de Europa, que identificaba los trastornos más frecuentes entre la población, como la ansiedad, el insomnio, la depresión o la adicción a drogas y alcohol. Y en el que se alertaba de que la salud mental es "el mayor desafío en Europa en el siglo XXI".

En España, otro estudio de 2019 evaluó a más de 4,8 millones de personas y concluyó que, solo en los servicios de salud pública, un 27,4% había tenido problemas de salud mental. Además, mostraba la mayor prevalencia entre las mujeres, de hasta siete veces más que en los hombres, con un triple de casos de depresión. Y, como dato preocupante, apuntaba que en 2017, un 34,3% de las mujeres y un 17,8% de los hombres mayores de 40 años habían adquirido algún psicofármaco.

EL EFECTO DEL CORONAVIRUS

Datos que han ido en aumento desde entonces, a raíz de la pandemia de coronavirus. Esta ha provocado secuelas directas e indirectas en la población, en el ámbito de la salud mental. Así, señalaba Pino, un tercio de enfermos de covid



MIGUEL BLANCO / FOCO SUR

La Facultad de Psicología cerró su Semana del Patrón con la entrega de Honores y Distinciones; Trevor W. Robbins ofrece una lección magistral tras recibir la Medalla de Honor; actividades lúdicas en el campus de la UAL organizadas por la Delegación de Estudiantes. En la página anterior, conferencia de Óscar Pino.



había tenido secuelas en el sistema nervioso central y entre un 20% y un 25% trastornos asociados a la enfermedad. Y a esto se suman secuelas indirectas como el malestar emocional y los trastornos provocados por la crisis socioeconómica derivada de la pandemia.

En esta línea, el psicólogo explicó que hay tres colectivos especialmente afectados. Los mayores, sobre todo en el caso de quienes padecen soledad no deseada; los jóvenes, con un aumento de intentos de suicidio y de trastornos de la conducta alimentaria, así como de casos TEA, en menores de edad; y el personal sanitario. En el lado positivo de la historia, apuntó a que ahora se valora más la profesión de psicólogo.

Así, Óscar Pino aseguró que es necesario preparar el sistema sanitario para lo que pueda venir. Y recordó la teoría de la cuarta oleada de la pandemia, de Victor Tseng, la de afectados por estrés postraumático y por el impacto de la crisis económica y las desigualdades en la salud.

Ante esta situación, distintos países han apostado por reforzar la intervención psicológica en Atención Primaria. Óscar Pino hizo un recorrido por varios planes internacionales, con especial mención al Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) británico, liderado por el prestigioso psicólogo David Clark. Este programa no solo ha obtenido mejores resultados que el tratamiento con psicofármacos, sino que ha probado ser más barato a medio plazo, ya que los usuarios aumentaban su renta y en tres años se cubría el gasto en ellos. Por último, Pino revisó lo que se está haciendo en España, donde aún queda mucho por hacer para acercarnos a lo que han hecho en países de nuestro entorno. ■

Óscar Pino / Coordinador del CAS de L'Hospitalet de Llobregat

“La sanidad pública debería empezar a tomarse en serio la salud mental”

¿Cuáles son los principales retos de la psicología en la Atención Primaria?

En los últimos años, con el aumento que ha habido de problemática de salud mental, tras la pandemia y especialmente en gente joven, muchos países y algunas comunidades aquí en España están optando por incluir la figura del psicólogo en la Atención Primaria, al mismo nivel que un médico pero para hacer intervenciones psicológicas de baja intensidad, para trastornos ansioso-depresivos leves, y hacer una intervención lo más temprana posible para que estos cuadros no se acaben cronificando y empeoren.

¿Hay más casos en los últimos años o es que ahora la gente sí se anima a contarlo?

Sí hay más, el aumento de patologías de salud mental después de la pandemia, que seguramente sea multicausal, está descrito a nivel internacional, sobre todo en tres tipos de patología: trastornos de ansiedad, síndromes depresivos y estrés postraumático en gente que vivió la pandemia de forma muy traumática, con muchos fallecimientos de seres queridos o períodos muy largos en el hospital. Estamos hablando de un incremento, en los países de la OCDE, del 15 al 20% en patologías de salud mental.

¿Ha habido mucho aumento de casos entre jóvenes?

Sí, la pandemia y la postpandemia han afectado a tres tipos de población específica. Uno es la población joven; otro, la población mayor, sobre todo la que está en soledad no deseada; y el tercero, la población sanitaria. En jóvenes es especialmente en la adolescencia, pero cada vez nos estamos encontrando con cuadros más graves, con inicio en la primera infancia. Antes era inusual un suicidio en niños menores de 14 años y ahora nos encontramos con intentos en esta franja. Y también hay un aumento de patologías como trastornos del espectro autista. Aquí no se sabe muy bien qué papel juegan también los móviles y las redes sociales. No hay que pensar que es una única causa la que está generando todo esto, seguramente sea multicausal, porque es un tema complejo.

¿Qué pistas puede tener una familia o un afectado de que es necesario acudir a este tipo de atención?

El signo de alarma que siempre ponemos es cuando uno empieza a faltar a sus obligaciones. Por ejemplo, cuando un niño empieza a no hacer las actividades que le corresponden y llega el fracaso escolar. Ahí es cuando hay que evaluar y ver si hay un trastorno que estuviera interviniendo. Tiene que haber un cambio, que las actividades que antes realizaba deje de hacerlas.

¿Qué medidas debería tomar la sanidad pública para reforzar esta atención?

La sanidad pública debería empezar a tomarse en serio la salud mental, que siempre ha sido la hermana pobre de la sanidad. Estamos en un país en el que destinamos el 8% de nuestro PIB a sanidad, cuando los países del entorno destinan un 11% o un 12%. Y además, estamos destinando solo un 4% de esta cantidad a la salud mental, cuando el resto de países destina más del doble, un 10%. Esto hace que tengamos las ratios de psicólogos por 100.000 habitantes más bajas de la Unión Europea. La media europea está en 18 psicólogos por 100.000 habitantes y en España estamos en seis. Si sumamos las tres profesiones que pueden atender en casos de salud mental, psicología clínica, psiquiatría y enfermería en salud mental, contando todos los países de Europa, somos el segundo peor, tras Bulgaria. Muchas veces nos queremos comparar con sistemas de salud como el alemán o los de los países nórdicos pero en salud mental no tenemos nada que ver. Allí tienen entre 50 y 60 psicólogos cada 100.000 habitantes y aquí tenemos seis. Para la intervención en salud mental necesitas gente, no tenemos una máquina en la que podamos meter a los niños, evaluarlos y que salgan mejor.

Además, imagino que el ahorro de no reforzar la atención psicológica acaba saliendo caro, ¿no?

Claro, sale caro porque cada vez hay cuadros más graves; y sale caro porque es la primera causa de bajas laborales; y además sale caro porque ya hay estudios internacionales que están demostrando que la atención psicológica sale gratis si la aplican bien los gobiernos. Hay un estudio del IAPT, de David Clark, que ha demostrado que la terapia psicológica en atención primaria, frente al tratamiento habitual con psicofármacos, no solo incrementa y mejora la salud de los pacientes sino que, además, su nivel de renta aumenta en tres años en relación a los otros. Y solo con ese incremento de renta a los tres años, se paga el dinero que se invirtió en ellos.

¿Algún consejo para quien esté sufriendo algún tipo de dolencia y lo está llevando solo?

Que no tengan miedo a pedir ayuda. La época del estigma en psicología ha pasado ya porque la gente está viendo que le va bien, y que se ofrece una ayuda personalizada. Y también, que no minimicen el efecto del consumo continuado de psicodármacos, porque somos el primer país del mundo en consumo de psicofármacos.



MIGUEL BLANCO / FOCO SUR