

LAS CLAVES

40%

**CON TRASTORNOS EMOCIONALES** Son los pacientes que van al médico con ansiedad, depresión, insomnio...

**23.000 MILLONES DE EUROS EN PSICOFÁRMACOS**

Es la cantidad que se gastó en España en 2010 en tratamientos para ansiedad, depresión y otros trastornos mentales. Una cifra que supuso el 2% del PIB y más de la mitad del coste que se destinó a salud mental



Algunos de los medicamentos más recetados para la ansiedad y la depresión, en una imagen en la farmacia de Berta Arriazu. España gasta anualmente más de 23 millones de euros en estos fármacos. J. CARLOS CORDOVILLA

**España, segundo país del mundo en consumo de tranquilizantes.** Europa es el continente en el que más benzodiazepinas (fármacos con efectos sedantes, ansiolíticos, relajantes... que se utilizan para tratar la ansiedad, el insomnio...) se consumen y España, uno de los países a la cabeza: con 86 consumidores por cada mil habitantes. Una cifra superior a la de Estados Unidos (83) y a mucha distancia del Reino Unido (19) y Alemania (18). Estos medicamentos se comercializan como Valium, Orfidal, Trankimazin, Lexatin, Tranxilium... En Navarra, el 10% de hombres y el 16% de mujeres dicen haberlos consumido

**Ansiedad, depresión y dolores sin causa física.** El estudio 'Psicap' (psicología en atención primaria), que se lleva a cabo en toda España, ha detectado en los centros de salud 40% de casos de trastornos mentales leves. De ellos, la mayoría (35%) son de depresión. Les siguen los de somatización o dolores (cabeza, estómago, problemas digestivos, insomnio...) sin causa física (28%) y ansiedad (25%)

**4 de cada 10 no reciben tratamiento.** Según el 'Psicap', es el porcentaje de afectados sin tratamiento. El resto (60%) sí está tratado. De ellos, la mayoría (33%) reciben fármacos y el resto (27%), pastillas y terapia

70%

Los psicólogos aseguran que 7 de cada 10 personas con trastornos mentales leves se recuperan con la psicoterapia

800

Son los psicólogos que trabajan en Navarra; en consultas privadas o en la red pública (Justicia, Educación, Servicios Sociales, Emergencias y catástrofes...)

**Un tercio más de bajas derivadas de la depresión en veinte años** Entre 1990 y 2010 ha aumentado un 35% el número de bajas por discapacidad derivadas de la depresión.

**Más psicólogos clínicos** Para poder tratar estos trastornos mentales leves en atención primaria se precisa que los profesionales tengan la especialidad de psicología clínica, a la que se accede tras aprobar el PIR (Psicólogo Interno Residente, similar al MIR en Medicina). Los psicólogos demandan un aumento de las plazas públicas y critican que este año solo se hayan ofertado 128 en toda España (3 en Navarra)

## Azpilagaña y San Jorge, centros de salud pilotos

• Navarra participa desde hace un año en un estudio nacional, del que ya se han beneficiado 24 pacientes con trastornos leves

Dos centros de salud de Pamplona, San Jorge y Azpilagaña, llevan un año participando en una experiencia piloto que se ha impulsado en toda España. Se trata del ensayo clínico 'Psicap' (psicología en atención primaria), por el que se quiere demostrar la importancia de la terapia psicológica (y no solo farmacológica) para pacientes que acuden a su médico de familia con trastornos mentales leves (problemas de ansiedad, depresión tras la muerte de un familiar o un divorcio, insomnio...) El investigador principal de este estudio, el catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid Antonio Cano Vindel, asegura que son muchas las ventajas (emocionales y económicas) que tiene la psicoterapia en estas personas.

En los dos centros de salud de Pamplona se reclutaron cuarenta pacientes pero finalmente solo participaron 24. Aleatoriamente, la mitad recibieron tratamiento psicológico; y la otra mitad, solo control (con fármacos). Este ensayo comenzó a llevarse a cabo en 2013 (a Navarra llegó en 2016). Han participado 28 centros de salud de diez comunidades autónomas.

# Los psicólogos abogan por la terapia y critican el excesivo gasto en fármacos

**Aseguran que los trastornos leves se recuperan tres veces más con psicoterapia que con pastillas**

Psicoterapia y no solo pastillas. Es la propuesta por la que abogan los psicólogos en el caso de pacientes que acuden a su médico de familia con insomnio, ansiedad por problemas familiares o en el trabajo, depresión leve o dolores que no tienen una causa física. "Se recuperan tres veces más con la terapia que con los tratamientos farmacológicos". Así de tajante se muestra la decana del Colegio Oficial de Psicología de Navarra, Rosa Ramos Torío. Y a los hechos se remite. Los que se desprenden del ensayo clínico 'Psicap' (psicología en atención primaria) que se está llevando a cabo en toda España desde 2013 y en el que Navarra participa desde el año pasado.

En 2015, Rosa Ramos conoció

en una jornada en Madrid al investigador principal de ese ensayo, el catedrático de la Universidad Complutense de Madrid Antonio Cano Vindel, y este le propuso aplicar el proyecto en Navarra. La Gerencia de Salud Mental del departamento de Salud, continúa Ramos, aceptó "muy bien" la propuesta de implantar el proyecto de forma piloto en dos centros de salud (San Jorge y Azpilagaña). En ellos, ya se ha prestado atención psicológica a 24 pacientes.

Antonio Cano insiste en la necesidad de ofrecer un apoyo psicológico en atención primaria porque "casi la mitad de los pacientes que acuden al médico de familia tienen síntomas emocionales de ansiedad y depresión". "Pero no se les informa cómo tienen que manejar estas situaciones y, generalmente, solo se les medica", recalca este psicólogo clínico y doctor en Psicología. Lamenta, además, que la atención en salud mental, de media en España, lleva un retraso de un mes,

"porque hay muy pocos psicólogos". En España, la media es de 5 profesionales por cada 10.000 habitantes (13 en Navarra); cuando la media europea es de 18 o 20.

Una queja que comparte también Rosa Ramos. En Navarra, recalca, ejercen 800 psicólogos, tanto en la red privada como en la pública (Justicia, Educación, Servicios Sociales, Salud Mental, Emergencias y catástrofes, ayuntamientos...) Además, los psicólogos que atiendan a los pacientes en atención primaria deben tener la especialidad de psicólogo clínico, a la que se accede tras aprobar el examen PIR (Psicólogo Interno Residente), similar al MIR en Medicina. En 2017, critica Ramos, Navarra solo ha ofertado tres plazas de PIR.

**El ejemplo el Reino Unido**

Ramos insiste en que la presencia de los psicólogos clínicos en los centros de salud no ha sido una inventiva de algunos psicólogos españoles sino que toman la referencia del Reino Unido, don-



La decana del Colegio de Psicología de Navarra, Rosa Ramos; y el investigador de la Universidad Complutense Antonio Cano Vindel. DN

de ya existe el modelo. "Allí se ha mejorado la atención al ciudadano, evitado la cronificación de los problemas y el exceso de consultas frecuentes al médico de atención primaria". Además, con este sistema, se evitaría el disparado gasto farmacéutico. Solo en 2010, recuerda, se destinaron 23 millones de euros en toda España a pagar psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos, sedantes...)

La decana de los psicólogos reconoce que no en todos los casos sirve la psicoterapia. "Nos somos tan inconscientes de pensar que

todo el mundo puede recuperarse con terapia. Es evidente que la medicación es necesaria en algunos casos pero no en todos. Nuestra intervención sirve para dotar a los pacientes de fortalezas para la vida, que puedan utilizar cuando las necesiten". Cree necesario que los psicólogos que trabajen en atención primaria tengan una formación concreta en epidemiología, salud pública y sepan tener una buena comunicación. "Porque la atención a la salud no se debe dar solo en el individuo, sino en el entorno social que le rodea".