

Tendències

L'abordatge de les malalties mentals

Enganxats als antidepressius

Des del 2000 se n'ha triplicat el consum, sobretot per la crisi

CELESTE LÓPEZ
Madrid

La madrilenya María G.D., de 47 anys, casada i amb dues filles, es confessa "adicta" als tranquil·lizants. En va començar a prendre fa uns cinc anys, després de passar una temporada en què l'angoixa li impedia respirar. Va ser un moment dolent: la mort del pare, problemes amb els germans després d'aquesta mort, un marit que no li donava tant suport com es pensava... I a tot plegat es va afegir la pèrdua de la feina. Va passar a formar part d'una llista de milions d'aturats.

"Estava trista, completament angoixada, plorava en qualsevol moment, fins i tot sense que vingués a tomb. Una capa de tristesa s'havia apoderat de mi... Fins que un dia vaig tenir un atac d'ansietat; vaig pensar que em moria", explica. El metge li va receptar uns tranquil·lizants, i des d'aleshores no se n'ha separat. "Diuen que generen addicció, però m'estimo més això que arri-

EN TRETZE ANYS

El consum d'aquests fàrmacs passa de 26,5 a 79,5 de dosis diàries per mil habitants

L'EXPLICACIÓ

Els perquè: l'angoixa derivada de la recessió i més detecció mèdica

car-me a tornar a sentir aquella tristesa profunda. Ara, almenys, puc afrontar els problemes de la vida aplicant la raó. De l'altra manera no puc dirigir la meua vida", explica aquesta farmacèutica, que coneix bé els riscos d'aquest tipus de medicaments.

No és un cas aïllat. Des del 2000 s'ha triplicat el consum d'antidepressius a Espanya, un país, per cert, que abans ja tenia un consum alt d'aquest tipus de fàrmacs, sobretot entre les dones. Segons l'últim informe d'utilització de medicaments elaborat per l'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris (Ministeri de Sanitat), el consum d'antidepressius ha passat de 26,5 dosis per cada mil ha-

bitants al dia a 79,5. Un 200% més, segons aquest informe, una barbaritat.

Dins del grup d'antidepressius, els que més s'han incrementat són els inhibidors selectius de la recaptació de serotonina (ISRS), un tipus de compostos típicament utilitzats com a antidepressius en el tractament de quadres depressius, trastorns d'ansietat i alguns trastorns de personalitat: gairebé 160% més, és a dir, de 20,4 dosis al dia per mil habitants a gairebé 53. I, sobretot, s'adverteix un augment considerable a partir del 2008, quan la crisi va arribar a les cases.

Els experts donen per fet que l'augment del consum d'antidepressius està estretament relacionat amb la crisi econòmica: "No és que hagi crescut el nombre de persones amb malaltia mental greu, però sí els quadres d'ansietat, estrès, preocupació excessiva o indicis depressius que, malgrat no ser malalties mentals, sí que deterioren la salut mental.

A més a més, aquestes crisis econòmiques afecten de manera més marcada les persones més vulnerables, com les que tenen una malaltia mental", assenyalen des del departament que di-

rigeix Alfonso Alonso. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) adverteix que la crisi repercuteix en la salut mental de les poblacions i provoca un augment de casos d'ansietat, depressió i trastorns mentals. La pobresa i l'estrès que l'acompanyen a causa de l'atur, la violència, l'exclusió social i la inseguretat constant estan molt relacionats amb l'origen d'aquests tipus de trastorns.

Des de l'Agència de Medicament s'assenyala que l'ús dels antidepressius s'ha incrementat en els últims anys als països occidentals. "A Espanya el consum d'antidepressius va ser similar a la mitjana europea entre el 2000 i el 2007", afirma el document. Un augment que s'explica per la incidència de trastorns més importants de l'estat d'ànim, per una detecció diagnòstica també més important per part dels metges d'atenció primària i per l'extensió de les indicacions terapèutiques autoritzades per a aquests medicaments", assenyala l'informe. Des del 2007, tot i això, se'n va incrementar el consum.

Segons un estudi de l'OCDE fet públic el 2013, Espanya està per sobre de la mitjana dels països que engloben aquesta organització i és el setè país de la Unió Europea amb un consum més alt. L'informe *Panorama de la salut* revela que la dosi mitjana diària era, el 2011, de 64 per cada 1.000 persones, més del doble que l'any 2000 (28,2) i superior a la mitjana de l'OCDE (56). Islàndia és el país on més antidepressius es consumeixen (106), seguit d'Austràlia, el Canadà, Dinamarca, Suècia, Portugal, el Regne Unit, Finlàndia i Bèlgica, segons aquest treball que avalua 23 països i en què Espanya ocupa el desè lloc.

Hi ha psiquiatres que alerten, tot i això, de la instal·lació d'una "cultura de la pastilla" per evitar el patiment quotidià. Entre ells, Luis Rojas Marcos, que en reiterades intervencions ha atribuït l'existència d'un consum més elevat d'antidepressius a un intent "de solucionar d'una manera ràpida i fàcil" els problemes vinculats a l'ansietat, l'estrès o la depressió. Sobre aquesta última, tot i això, aclareix que és la "malaltia més terrible que es pot tenir perquè roba l'esperança". Un mal que afecta 350 milions de persones al món i que és responsable d'un milió de morts cada any. ■



Jordi Ibáñez i Pere San Martín, responsables del projecte

Com es detecta que el tractament en línia no funciona

■ Pere San Martín, director d'Arvato, l'empresa que ha desenvolupat la plataforma de tractament de la depressió que s'explica a la dreta d'aquesta pàgina, assegura que el més difícil ha estat acordar amb els professionals sanitaris les variables a tenir en compte per saber quin havia de ser el pas següent segons la resposta. "I per detectar ràpidament si alguna cosa no anava bé". La part interior del programa és plena de camins diferents. Si la respos-

ta a A és A, passa tal cosa tal altra; si és B, dues possibilitats més. I així fins que es construeix un arbre ple de branques. Dos anys de feina prèvia de l'equip del Badalona, amb set centres d'assistència primària, de moment, i 35 pacients. Esperen arribar a tots els centres de la seva zona i a 200 pacients. 400 més serviran per fer la comparació. La depressió, juntament amb l'ansietat, és el principal motiu de consulta de salut mental. / A.M.

En una dècada creix el 200% el consum d'antidepressius



CARACTERÍSTIQUES DEL PRIMER TRASTORN**El 10%**

El 20% de la població té al llarg de la vida algun trastorn mental: el 10%, depressió

Causa d'absentisme

Segons l'OMS, el 2020 la depressió serà la primera causa d'absentisme laboral i discapacitat

Dones, el doble

Les dones tenen depressió el doble que els homes. Les edats més crítiques són dels 35 als 49 i a partir dels 65

Atur

Ser dona, divorci i atur, entre els factors que més hi influeixen



Badalona Serveis Assistencials i l'empresa Arvato desenvolupen i assagen una plataforma per tractar trastorns emocionals en línia

Curar-se el trastorn des del portàtil

LAURA GUERRERO

Noemí Sánchez, una de les 35 pacients a qui el programa de Badalona tracta la depressió des de l'ordinador

ANA MACPHERSON
Badalona

Cada dia, quan està relaxada, després de cuidar la seva àvia i de contenir amb jocs el seu nebot, la Noemí es connecta. *Caring-me* s'obre a la pantalla per facilitar-li instruccions i exercicis que li permetin millorar la depressió. És una de les 35 persones que participen en la primera prova pilot espanyola de tractament de la depressió en línia, un sistema, asseguren els creadors, provat i difós des de fa anys en països nòrdics, Escòcia, Holanda i Austràlia.

És una iniciativa de la sanitat pública de Badalona, on gran part de l'assistència primària i la salut mental estan ateses per una entitat municipal, Badalona Serveis Assistencials. I és una creació conjunta dels seus metges i de l'empresa Arvato Bertelsmann, que ha desenvolupat la plataforma i s'encarrega d'atendre els dubtes dels pacients i de mantenir-los infor-

mats dels passos que han de seguir. "Voliem posar en marxa tractaments en línia, ja teníem experiència en hipertensió i altres proves pilot que solien acabar allà, que no tenien continuïtat perquè sempre necessiten artefactes que ningú no podia pagar", explica Jordi Ibáñez, director mèdic de BSA.

En aquest cas, només fa falta un ordinador o un mòbil amb internet. "I motivació. Has de tenir ganes d'ajudar-te, de ser tu

"Em connecto cada dia, és la meva estona de cuidar-me; sóc jo qui fa alguna cosa", explica una pacient

qui faci alguna cosa per estar més bé i curar-te", matisa Noemí Sánchez amb el portàtil encès. "Em vaig enfonsar, em va afectar molt la mort del meu pare i la pèrdua del meu embaràs. Potser va ser el desenca-

denant. Em vaig sentir atrapada per la vida dels altres i, escolta, tinc 35 anys i no he fet res del que volia fer. He de recuperar les ganes de viure i treure'm de sobre a poc a poc aquest pes que t'empresona i que cada vegada és més gran i més amo de la teva vida. Com el gos del vídeo". Mostra un vídeo, *Jo tenia un gos negre* (YouTube), que la plataforma ha incorporat en la presentació: el protagonista té un gos negre que es va apropant de la seva vida, de les seves hores de son, dels seus pensaments negatius... Un animal que l'avergonyeix i, per tant, intenta amagar -"és esgotador amagar les emocions"- . I que creix i creix fins que gairebé l'esclafa. "I és veritat, notes com t'esclafa i et desperta a mitja nit, i ja no pots tornar a dormir", explica la Noemí.

"La metgessa de capçalera m'ho va proposar, perquè havia de fer alguna cosa per canviar el que em passava, però el psicòleg tenia un any d'espera. Em va proposar aquesta alternativa, tractament en línia. Vaig comen-

çar fa dos mesos i pot durar un any. De mica en mica. Primer te n'informes, després fas exercicis que vas responnent dia a dia, per exemple, per controlar bé el son. Perquè evidentment no t'has d'emportar el mòbil al llit!

El metge de capçalera dirigeix i vigila el tractament que el malalt segueix des de casa

Et donen idees molt lògiques, perquè quan no pots dormir no hi caus, com ara no entossudirte si no arriba la son".

Informació, exercicis per comprovar si s'han entès, noves propostes. El son és el primer. La segona etapa, l'activitat física. "Vaig seguint les instruccions i des del control, la Toñi, que és la que atén a la tarda, em truca per parlar de com va i com ho vaig fent. Ella sap com va el seguiment. Cada dia camino a

pas ràpid un parell d'hores, res de mirar botigues".

El seu metge de capçalera segueix el seu cas en temps real -"és una depressió crònica que es diagnostica i es tracta en l'assistència primària habitualment", aclareix Jordi Ibáñez, responsable de l'experiència-. Si la resposta al programa és xocant o induïx a pensar que alguna cosa no va bé, se li dispara l'alarma a l'ordinador i es posa en contacte amb la pacient.

Després de millorar hàbits de son i alimentaris, la Noemí passarà a altres fases terapèutiques per treballar les seves emocions, els pensaments, les relacions amb els altres, els seus comportaments. "És un mirall virtual del pla terapèutic de qualsevol altre pacient a la consulta. De fet, l'assaig es compara amb pacients presencials, a la consulta, amb el mateix diagnòstic", explica el doctor Ibáñez. "Jo ho faig cada dia, és la meua estona de cuidar-me. Sóc jo la que fa alguna cosa per estar més bé, interactuo i aprenc", aclareix la Noemí. ●