

“Tabú de tabúes”: los expertos instan a adoptar medidas para afrontar el alto riesgo de suicidio entre los sanitarios

- **El suicidio afecta a los profesionales sanitarios doblemente: de un lado, está el miedo a perder a un paciente; de otro, el que sean ellos mismos quienes lo intenten, siendo una de las profesiones que presentan mayores tasas de suicidio. Así lo han puesto de manifiesto expertos en salud mental durante el webinar organizado por el Consejo General de Enfermería y su Instituto de Formación ISFOS con el patrocinio de AMA, la mutua de los profesionales sanitarios.**
- **Con la pandemia se ha incrementado el número de intentos de suicidio en grupos que antes no se consideraban de riesgo, especialmente jóvenes y adolescentes.**
- **La pandemia ha hecho que “en muchas personas que ya presentaban un problema de salud mental este se agravara, pero además, son muchos también quienes por primera vez han experimentado los síntomas de la ansiedad, del estrés, la depresión... entre ellos, nuestros propios profesionales”, ha subrayado Pilar Fernández, vicepresidenta del Consejo General de Enfermería y directora de ISFOS.**

Madrid, 1 de diciembre 2021.- La pandemia por COVID-19 ha tenido un gran impacto en la salud física de las personas, ha provocado un elevado número de muertes en todo el mundo y las consecuencias se extienden también al ámbito social y económico. Todo ello nos ha obligado a realizar cambios en nuestro estilo de vida que han venido

marcados por el aislamiento, la distancia social y la preocupación por evitar el contagio, y ha supuesto que muchas personas se enfrenten a serios problemas laborales. Ante este panorama, no es de extrañar que la salud mental tanto de la población general como de los profesionales sanitarios, por su papel activo en la lucha frente al virus, se haya visto gravemente afectada. Con el objetivo de analizar esta situación, el Consejo General de Enfermería, a través de su Instituto Superior de Formación Sanitaria ISFOS y con el patrocinio de AMA, la mutua de los profesionales sanitarios, ha organizado un webinar gratuito dirigido a las enfermeras.

Como ha explicado la directora de ISFOS y vicepresidenta del Consejo, Pilar Fernández, “queremos contribuir a desestigmatizar la enfermedad mental a través de los profesionales y buscar soluciones para ayudar tanto a los pacientes como a sus familias. Desde que comenzara la pandemia, hemos visto cómo en muchas personas que ya presentaban un problema de este tipo este se agravaba, pero además, son muchos también quienes por primera vez han experimentado los síntomas de la ansiedad, del estrés, la depresión... entre ellos, nuestros propios profesionales, que han tenido que enfrentarse a una lucha sin precedentes. Por ello, hoy hemos contado con expertos en la materia para, de un lado, dar a nuestras enfermeras las herramientas necesarias para detectar precozmente a aquellos pacientes que estén atravesando por algún tipo de problema de salud mental y, de otro, que si ellas mismas están sufriendo estos síntomas sean capaces de reconocerlo y acudir a un profesional para tratarlo lo antes posible”.

Impacto de la pandemia

En su intervención, Inés López-Ibor Alcocer, médico especialista en Psiquiatría y catedrática del departamento de Medicina Legal, Psiquiatría y Patología de la Universidad Complutense de Madrid, se ha referido al impacto de la pandemia en la salud mental. “Llevamos meses viendo cómo los problemas de salud mental están aumentando entre la población, especialmente los trastornos de ansiedad y depresión, que lo han hecho en un 30% -ha explicado López-Ibor-. En quienes ya presentaban síntomas, estos se han visto agravados, y al mismo tiempo nos hemos encontrado con un número de creciente de personas en los que han aparecido por primera vez. Hablamos especialmente de tres grupos: los adolescentes y los mayores, posiblemente por los cambios que han experimentado en su estilo de vida y el aislamiento al que se han visto sometidos, y los profesionales sanitarios, debido a la sobrecarga asistencial y a las condiciones en las que han tenido que trabajar”.

Suicidio

Esto ha supuesto también un incremento en el número de suicidios e intentos autolíticos desde 2020. En este sentido, López-Ibor ha subrayado cómo “tradicionalmente,

pensábamos que había un perfil de riesgo para cometer suicidio: aquellos más vulnerables, varones de mediana edad, personas que vivieran solas, que tuvieran trastornos psiquiátricos previos... pero ahora hemos visto que hay un grupo en el que ha aumentado mucho que es el de los adolescentes y adultos jóvenes. Afortunadamente, muchos no son suicidios consumados pero sí intentos y creemos que es consecuencia directa de la pandemia”.

Suicidio y sanitarios

Otro grupo en el que se ha visto un incremento de problemas de salud mental e intentos de suicidio es el de los propios profesionales sanitarios. Un tema al que se ha referido Ana Isabel Gutiérrez Salegui, psicóloga general sanitaria y psicóloga forense de la Asociación Clara Campoamor y patrona de Psicólogos Sin Fronteras. Para Gutiérrez Salegui, el suicidio puede afectar a los profesionales sanitarios desde una doble vertiente, de un lado, “está el miedo al suicidio de uno de nuestros pacientes y el impacto que esto pueda tener en nosotros. Algo sobre lo que hay muy pocos estudios, pero los que hay hablan, sin duda, de un gran impacto”. De otro, está lo que denomina como “el tabú de los tabúes”, referido al suicidio de los propios sanitarios. “Aunque es cierto que durante la pandemia hemos escuchado sobre esta casuística en Italia y algún caso esporádico en España, esto no es algo nuevo. Lamentablemente, las sanitarias son de las profesiones que tienen mayores tasas de suicidio. Hay factores individuales y laborales que son muy importantes de cara a prevenirlo. Es una realidad tremendamente oculta de la que nadie habla y que es hora de poner sobre la mesa”, advierte Gutiérrez Salegui.

En opinión de esta experta, se hace necesario desarrollar una estrategia que permita prevenir el suicidio de los profesionales. En primer lugar, aboga por la sensibilización y la información: “si un sanitario tiene ideas suicidas, debe saber que no es algo excepcional sino que le sucede también a otros compañeros. Ese es el primer paso para pedir ayuda”. En ese segundo nivel, el de la ayuda, reconoce que “ante una salud mental colapsada” urge poner en marcha una estrategia de atención específica que facilite la atención de los sanitarios y, en su caso, atienda también la alerta de aquellos que sospechen que un compañero pueda estar teniendo problemas y necesite ayuda.

Gutiérrez Salegui insiste también en la necesidad de “despojarnos del mito de que necesitar ayuda menoscaba nuestro rol profesional porque por encima de todos somos personas”.

Enfermería: modelo de recuperación

Las enfermeras pueden hacer mucho para ayudar en la detección precoz de esos primeros síntomas relacionados con los problemas de salud mental como pueden ser falta de sueño, irritabilidad, ansiedad, problemas de concentración... y es que, como ha apuntado López-Ibor, "las enfermeras son muchas veces la primera puerta a la que llama el paciente y basta un sencillo cuestionario para sospechar que algo está pasando".

Precisamente, para hablar de esa actitud proactiva de enfermería, tomó la palabra la enfermera especialista en Salud Mental y presidenta del Colegio de Enfermería de Almería, María del Mar Martín, que se refirió al "modelo de recuperación". Este, ha subrayado, "es un campo muy estimulante para las enfermeras que nos obliga a reflexionar sobre nuestra forma de trabajar". En él, la humanización y la empatía son los ejes sobre los que se fundamenta la intervención. "Con este enfoque buscamos involucrar a las personas con una enfermedad mental en la toma de decisiones en lo que respecta a la terapia, la medicación y la hospitalización, al tiempo que se fomenta el autocuidado", ha explicado.

El objetivo es que "los pacientes puedan tomar las riendas de su propia vida". En este proceso, se involucra también a los familiares y amigos, claves para conseguir esa recuperación.

Además, más allá del control de los síntomas de la enfermedad se trabaja en un contexto más amplio enfocado en el mantenimiento de las buenas relaciones, la seguridad financiera, la estabilidad en el trabajo, el crecimiento personal y el bienestar en general. "Este enfoque nos permite también luchar contra el estigma que desgraciadamente sigue afectando a las personas que padecen una enfermedad mental", ha añadido.

Salud Mental y Atención Primaria

Durante la sesión, se ha analizado también cuál es el papel de la Atención Primaria en la detección y el manejo de los problemas de salud mental en la población. En este sentido, Emilio Velasco, subdirector de Gestión de Cuidados y Enfermería Sanitaria en el Área IV de Oviedo, ha subrayado que "aproximadamente un 80% de las patologías leves o moderadas en salud mental son atendidas en este nivel asistencial. Hablamos de ansiedad, de depresión leve, de procesos de adaptación...".

Y es más, ha añadido, en lo que se refiere a procesos graves, a menudo, la captación se realiza también en Atención Primaria: "y tiene todo el sentido porque es el nivel asistencial con el que tienen más contacto los pacientes y donde generalmente se puede hacer una detección precoz".

Sin embargo, la saturación de este nivel asistencial lleva a que los profesionales no dispongan del tiempo suficiente para hacer una adecuada entrevista en salud mental, ha señalado. “Si a eso le sumamos la falta de formación en este campo, el déficit de psicólogos y la saturación de Atención Primaria en general, nos encontramos con que se está produciendo una excesiva medicalización de estos pacientes. Somos el segundo país de Europa en el consumo de antidepresivos y estamos entre el tercer y el cuarto puesto si hablamos de ansiolíticos. La experiencia de otros países nos dice que si contáramos con más psicólogos, mayor formación específica y tiempo en consulta, podríamos reducir este consumo”, ha hecho hincapié Velasco.