

Valencia, a 7 de octubre de 2020

A la espera de un plan estratégico para la Salud Mental (Sociedad Psiquiatría de la Comunidad Valenciana-SPCV)

La conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental es más pertinente que nunca en este infausto 2020. La disrupción en el funcionamiento general de las cosas debido a la pandemia está impactando frontalmente en la Salud Mental de la población, especialmente en la de los colectivos más vulnerables. A modo de ejemplo, en los ancianos, el aislamiento y el temor al contagio ha dado lugar a un incremento dramático de los trastornos del estado de ánimo y del riesgo de suicidio¹. Por otra parte, los pacientes con enfermedades mentales graves conforman un grupo especialmente frágil que está sufriendo en mayor medida las consecuencias psicológicas de la pandemia². Las dificultades de acceso a los recursos de Salud Mental durante la crisis, el cierre de dispositivos como centros de día, los problemas en las residencias o el cese de actividad de algunos recursos sociales genera un desbordamiento de los departamentos de psiquiatría y una sobrecarga familiar difícilmente sostenible en el tiempo. Otro grupo vulnerable es el de los niños y jóvenes con problemas de Salud Mental, donde la interrupción de su rutina académica y el mayor estrés familiar ha dado lugar a un empeoramiento grave de alteraciones como desórdenes alimentarios o trastornos del neurodesarrollo^{3,4}. Por descontado, no solo los grupos más vulnerables ven afectada su Salud Mental durante la pandemia. Las restricciones sociales y funcionales, el riesgo continuo de exposición al virus y la incertidumbre general provocan un incremento del malestar psicológico en la población, lo que termina generando trastornos de ansiedad y depresivos, trastornos obsesivo-compulsivos y hasta tentativas de suicidio en personas sin antecedentes de Salud Mental de todas las edades⁵⁻⁷. Con todo, **“ahora vais a tener mucho trabajo”**, es el comentario más escuchado por los profesionales de la Salud Mental. Y es un hecho.

Este panorama ha suscitado que la conclusión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para este Día Mundial de la Salud Mental sea que **“invertir en los programas de salud mental en el ámbito nacional e internacional, infrafinanciados desde hace años, es ahora más importante que nunca”**. El hecho de que los servicios de Salud Mental son actores principales en la defensa frente a la pandemia es evidente

también en el ámbito nacional. En los últimos meses han brotado en España un gran número de planes específicos dirigidos desde las instituciones autonómicas. La Xunta de Galicia ha redactado un plan post-Covid para el período 2020-2024, incluyendo la mejora de las prestaciones. La Comunidad de Madrid lanzó en mayo un plan específico de más de 3 millones de euros para la apertura de nuevos dispositivos de salud mental y para la contratación de especialistas. En Cataluña, solo en Barcelona se ha puesto en marcha un plan de choque con una inversión de 1,5 millones de euros para complementar a su ya sofisticado plan de Salud Mental 2017-2019. Otro ejemplo es el Servicio Vasco de Salud (Osakidetza), que ha implantado un programa para mitigar los efectos emocionales de la pandemia. Entre otros.

Reforzar la Salud Mental desde planes autonómicos es clave para dotar a los departamentos de recursos equitativos, orientar a los profesionales en momentos de incertidumbre, aplicar las nuevas tecnologías para salvaguardar la salud de pacientes y profesionales, asistir a uno de los sectores de la población más vulnerable y, en definitiva, amortiguar una de las consecuencias más catastróficas de la pandemia. La Comunitat Valenciana no ha sido ajena a este hecho y ha habilitado una serie de plazas de profesionales de Salud Mental para responder a la demanda. Si bien estas incorporaciones han sido muy bien acogidas por los departamentos que las han recibido, es justo señalar que únicamente se han creado 8 plazas de médicos especialistas en psiquiatría y 15 psicólogos clínicos para los más de 5 millones de personas que habitan en la Comunitat. Además, este refuerzo se corresponde con la aplicación de la Estrategia de Salud Mental 2016-2020, cuando **ya se valoró como deficitaria la situación de la Salud Mental en la Comunitat Valenciana**. En esa Estrategia se enfatizó la necesidad de incrementar el número de psiquiatras, enfermeros especialistas en Salud Mental, psicólogos clínicos, trabajadores sociales o terapeutas ocupacionales. Esta necesidad es hoy más acuciante que nunca. Según los datos aportados por la Conselleria de Sanitat en el documento de la Estrategia de Salud Mental 2016-2020, en la Comunitat Valenciana hay 6,2 psiquiatras por 100.000 habitantes, casi la mitad que Portugal (12) o Rumanía (11), también menos que en Bulgaria (8) o Polonia (9), según datos de *Eurostats para* el 2019. Incomprensible. Por supuesto, también muy por debajo de la media nacional (10,93 psiquiatras por 100.000 habitantes), según la misma fuente. Por otro lado, también es adecuado señalar que durante la pandemia no se han dotado de

infraestructuras, guías, recursos, planes ni protocolos específicos para lidiar con la crisis sanitaria en el ámbito de la Salud Mental. Las iniciativas que se han llevado a cabo, como asistencia telemática o programas de apoyo a sanitarios y pacientes de Covid-19, han surgido en el seno de los propios departamentos, ajenas a ningún plan de actuación y sin contar con recursos adicionales. Esta carencia se suma a la nula comunicación entre la administración y los profesionales de la psiquiatría de la Comunidad (gran parte de los mismos representados por esta Sociedad). Es preciso que desde las instituciones se escuche a los profesionales para entender las demandas, los déficits, los desequilibrios y los problemas que surgen en el día a día de una situación excepcional como la actual. Lluve sobre mojado. Si bien es comprensible que, en los primeros meses de pandemia, las decisiones fueran improvisadas, que la Comunitat Valenciana siga sin contar con un plan específicos para la Salud Mental después de siete meses desde la instauración del estado de alarma es inadmisibles. Más grave es, sin embargo, que no se cuente con la opinión y la participación de los profesionales de la salud mental: **necesitamos más recursos, un plan de actuación y ser escuchados.**

1. Ishikawa RZ. I may never see the ocean again: Loss and grief among older adults during the COVID-19 pandemic. *Psychol Trauma*. 2020;12(S1):S85-S86. doi:10.1037/tra0000695
2. González-Blanco L, Dal Santo F, García-Álvarez L, et al. COVID-19 lockdown in people with severe mental disorders in Spain: Do they have a specific psychological reaction compared with other mental disorders and healthy controls? *Schizophr Res*. July 2020. doi:10.1016/j.schres.2020.07.018
3. Cassidy SA, Davies B, Des Roches Rosa S, et al. An Expert Discussion on Autism in the COVID-19 Pandemic. doi:10.1089/aut.2020.29013.sjc
4. Zhang J, Shuai L, Yu H, et al. Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak. *Asian J Psychiatr*. 2020;51. doi:10.1016/j.ajp.2020.102077
5. Huang Y, Wang Y, Zeng L, et al. Prevalence and Correlation of Anxiety, Insomnia and Somatic Symptoms in a Chinese Population During the COVID-19 Epidemic. *Front psychiatry*. 2020;11:568329. doi:10.3389/fpsy.2020.568329
6. Achdut N, Refaeli T. Unemployment and Psychological Distress among Young People during the COVID-19 Pandemic: Psychological Resources and Risk Factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19). doi:10.3390/ijerph17197163
7. Glowacz F, Schmits E. Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Res*. 2020;293:113486. doi:10.1016/j.psychres.2020.113486

La Junta Directiva de la SPCV