

A seis meses del inicio del confinamiento debido a la pandemia, muchos pacientes se han descontrolado o han descuidado su tratamiento

Por **Ileana Delgado Castro**
ileana.delgado@gfrmedia.com

Con la flexibilización reciente de algunas de las medidas sanitarias, luego de seis meses de confinamiento y distanciamiento social para evitar el contagio con COVID-19, los médicos también han detectado que en este periodo la salud mental de la población se ha afectado dramáticamente.

Así lo señala el psiquiatra William Lugo, del Hospital San Juan Capistrano, quien enfatiza en que la situación actual para pacientes de salud mental es “paupérrima”, tanto en los servicios como en el acceso a tratamiento. “Para mí, está en intensivo”, advierte.

“La cuarentena, confinamiento, ‘lockdown’ o la palabra que se quiera utilizar, ha afectado a las personas porque las limita mucho. Hay muchas familias que están en sus casas con los hijos estudiando, hay problemas técnicos con las computadoras, con el sistema eléctrico, con internet... y todo ese tipo de situaciones genera mucha ansiedad. Tengo amistades que me escriben porque tienen ataques de pánico y quieren saber qué pueden hacer. Me dicen que el ‘homeschooling’ y el trabajo remoto los tienen mal, que no aguantan más”, abunda el psiquiatra, mientras señala que si ya la persona padece de una condición mental, la situación se puede salir de control y el paciente desestabilizarse.

“Además, se está viendo mucho

uso de alcohol y sustancias porque la gente, para poder bregar con los gritos del nene y el estrés, se da dos copitas de vino todos los días por la tarde, algo que antes a lo mejor solo lo hacía los viernes o sábados. Y, obviamente, en los pacientes con condiciones mentales, el uso de sustancias es terrible”, advierte el doctor Lugo.

De hecho, el psiquiatra destaca que en las pasadas semanas ha comenzado a ver pacientes con enfermedades mentales muy descontrolados debido a que han dejado de ir al médico por miedo al contagio con el coronavirus. Mientras que a otros no les gusta la tecnología y no quieren hacer telepsiquiatría (cita virtual con su psiquiatra). Al final, sostiene, llegan al hospital totalmente descompensados.

A manera de ejemplo, el médico explica que recientemente tuvo tres casos de pacientes que llevaban un mes sin tomar sus medicamentos y ya tenían ideas suicidas, no dormían y oían voces que no los dejaban tranquilos. “Estuvieron hospitalizados múltiples días, porque hay que comenzar de cero con el tratamiento y, si tomaban un medicamento de 100 miligramos, no lo puedo empezar con esa cantidad, tengo que volver otra vez a dárselo en 25 mg para ir subiendo poco a poco y ver cómo lo va a tolerar”.

Lo que pasa, resalta el galeno, es que muchas personas descuidan las condiciones de salud mental porque creen que no son tan importantes como las físicas. “No hacerlo, sin embargo, puede culminar en suicidio, homicidio y



EN PRECARIO LA SALUD MENTAL

otros eventos de violencia que los llevan a otros crímenes y terminan entonces en el sistema criminal legal”, destaca.

“Somos un todo”

Según el doctor Lugo, el credo

de la mayoría de los psiquiatras es que las condiciones de salud mental son iguales o tan importantes como las dolencias físicas. Por eso, afirma, es importante que no se desestimen síntomas como la ansiedad y el estrés o que

se crea que una depresión se puede manejar con “fuerza de voluntad” o sin la ayuda de un profesional de la salud mental.

“A las enfermedades mentales hay que tratarlas con la misma importancia que a las físicas. So-



A tener en cuenta

El trastorno bipolar está clasificado en dos tipos: I y II.

- El tipo 1 se caracteriza por episodios maníacos y otros depresivos. La manía se describe como periodos de tiempo de mucha energía y pensamientos muy rápidos. Es la fase en que el paciente se puede involucrar en actividades peligrosas o fuera de lo común. La etapa de manía dura unos cuatro días y luego de un periodo normal, pasa fase depresiva.
- El trastorno bipolar tipo 2, es el que tiene episodios hipománicos que, básicamente, son unos síntomas menores de manía y duran de uno a tres días.
- El tratamiento, dependiendo de los síntomas, incluye estabilizadores del ánimo, ansiolíticos, antidepresivos y antipsicóticos.
- En ocasiones severas, se requiere hospitalización y, en unos casos muy particulares, se podría utilizar la terapia electroconvulsiva.

mos un todo, somos mente y cuerpo, pero en muchas ocasiones se deja el tratamiento y después nuestra mente nos pasa factura de múltiples maneras”, enfatiza el psiquiatra, mientras resalta la importancia de buscar ayuda a tiempo.

Sin embargo, la realidad es que se tiende a minimizar cualquier problema de salud mental, a veces, por temor a ser medicado. No obstante, el doctor Lugo señala que, generalmente, los casos de leve a moderado y dependiendo de la condición mental, se pueden manejar efectivamente con psicoterapia.

“Si hablamos, por ejemplo, del trastorno bipolar o esquizofrenia es necesario el uso de medicamentos de por vida. Por eso, generalmente, les decimos a los pacientes que es como una diabetes, hipotiroidismo o hipertensión, que no se puede dejar de tomar los medicamentos porque es lo

que mantiene controlada la enfermedad. Esto es sumamente importante en estos tiempos porque, de lo contrario, como hemos visto en estos días, el paciente se descontrola y hay que hospitalizarlo”, advierte.

De ahí la importancia de que los pacientes psiquiátricos se adhieran a sus tratamientos y visiten a su médico periódicamente. “Y si no se sienten estables, que busquen ayuda de su proveedor, en algunas de las clínicas ambulatorias o hasta en los hospitales”, recomienda el doctor Lugo.

Mientras que las personas sin historial previo, agrega el psiquiatra, que sienten que no pueden manejar efectivamente los cambios que han sufrido en estos meses, también deben buscar ayuda lo antes posible. “No todos los métodos de tratamiento tienen que ser con medicamentos, también hay psicoterapia que es muy efectiva”.

Más conocimiento y menos prejuicios

La actriz Sully Díaz conversa sobre su diagnóstico de salud mental y cómo ha enfrentado el confinamiento

Por Ileana Delgado Castro

A los 17 años, se dormía llorando y pensaba que eso era normal. Y a los 25, intuyó que algo no andaba bien con la forma en cómo reaccionaba en su diario vivir. Ese fue el momento en que la querida actriz Sully Díaz buscó ayuda profesional y le diagnosticaron ciclotimia aguda, una forma más leve del trastorno bipolar en el que hay oscilaciones del estado de ánimo que van desde la depresión hasta la euforia emocional.

Pero no fue hasta diez años después del diagnóstico que comenzó un “tratamiento responsable”, luego de pasar por momentos de “grandes depresiones” y también, de etapas maníacas cuando “se toman decisiones completamente erróneas, como gastarse \$1,500 en unos zapatos que no necesitas”.

“También te afecta tus relaciones, y se pueden ir por la borda porque eres una persona que, un poco, estás a la merced de esa neurología, de esos cablecitos que se mueven un poquito más rápido. Te hace ser impulsivo y eso no es bueno para las relaciones personales”, afirma Díaz, al tiempo que aclara que está en tratamiento desde hace más de 25 años.

“Estoy muy balanceada, pero si

le fuese a hablar a personas como yo, que somos más propensos a sentir las cosas más agudamente, les diría lo que yo hago: busco dónde ocupar mi mente”, explica la artista, quien dice que durante estos pasados seis meses ha estado tranquila en su casa, junto a su esposo, el expelotero profesional, Eduardo Rodríguez.

“Otro aspecto importante, es que tienes que saber cuáles son tus detonantes. Si ya has vivido con una condición por algunos años, te tienes que hacer el mejor estudiante de ti mismo y de tu condición, de ver cómo reaccionas a las cosas. También tienes que

hablar con tus familiares y dejarles saber lo que te está pasando porque si no lo haces, no van a entender”, recomienda con seguridad, tras indicar que nunca ha sentido prejuicio o estigma por su enfermedad.

Por eso, cree que ser artista y hablar sobre el tema puede ayudar a otras personas con alguna condición mental. “No hay nada más bonito cuando alguna persona se acerca y me dice ‘la oí hablando de esto y mi hija no se quería atender, pero la agarré y le dije mírala a ella y desde que la vio, está en tratamiento’. Por eso, cuando me hacen esas historias me siento muy feliz y útil, de poder ayudar en algo”.

