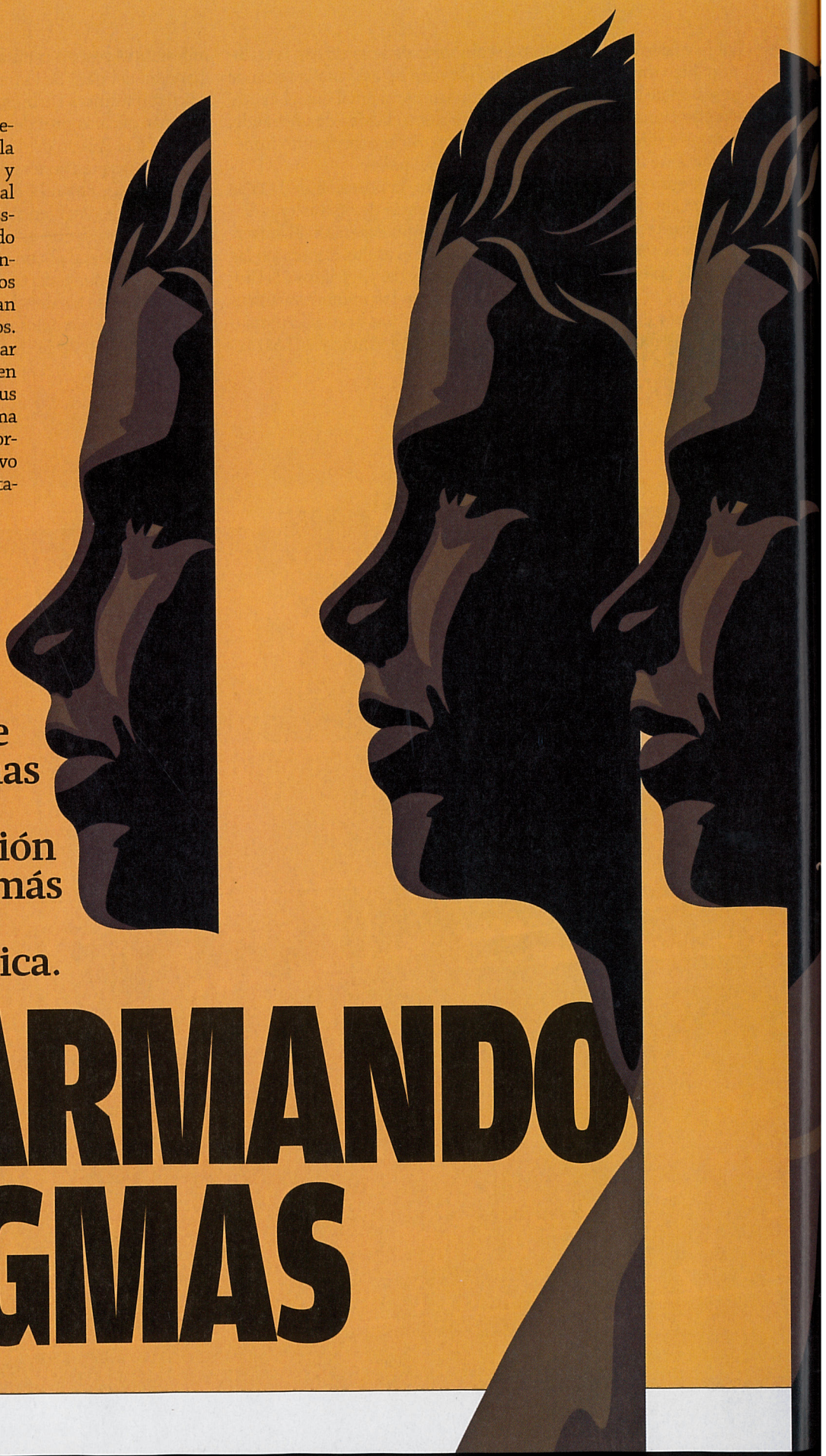
Salud

Pilar Ortiz de Pérez

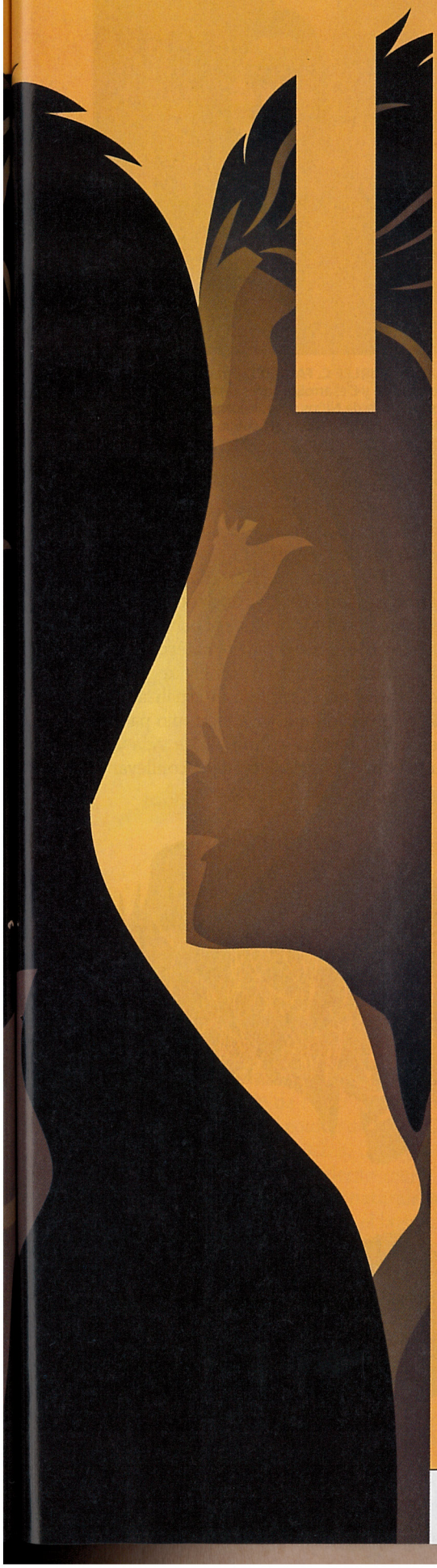
DESARMANDO ESTIGMAS

Una mirada más abierta y realista sobre los trastornos y enfermedades mentales favorece tanto a las personas que las padecen, como a la formación de una sociedad más informada y por tanto, más empática.



Información y apertura son dos elementos cruciales para cambiar la forma de ver las enfermedades y trastornos mentales. El Hospital McLean de Boston, afiliado a la Escuela de Medicina de Harvard, ha lanzado la campaña de concientización "Desarmando estigmas" en la que participan centros de todo el mundo. La Universidad San Francisco de Quito, USFQ, es uno de ellos.

El objetivo de la campaña es cambiar las actitudes frente a la salud mental, en este caso en Quito (sede de la USFQ) y sus alrededores, considerando que el estigma asociado con las enfermedades y trastornos psiquiátricos tiene un efecto negativo en el país y afecta el nivel de apoyo y trata-



miento que reciben las personas.

Actualmente las cifras muestran que la depresión es una de las enfermedades mentales más comunes en Ecuador, seguida por la ansiedad, el estrés y el abuso de sustancias.

Ha quedado claro que uno de los efectos de la pandemia ha sido el incremento de este tipo de trastornos en la sociedad, en individuos previamente considerados "sanos".

Para destacar la subjetividad y la ambigüedad con la que se maneja este término, ("sanos"), la doctora Mariel Paz y Miño, catedrática y directora de la Clínica de Salud Mental de la USFQ, pide a sus estudiantes que indiquen quiénes son sanos, la mayoría alza la mano. Luego les pregunta si les ha dolido el estómago o la cabeza en la última semana, si han tenido alguna alergia o tos, muchos vuelven a alzar la mano. Ante esas reacciones la doctora Paz y Miño les hace notar que ellos se habían identificado como sanos pese a haber tenido algunos quebrantos de salud. "Eso los hace reflexionar sobre el tema y en que la salud no es ausencia de síntomas sino la forma en que la persona se relaciona con esos síntomas", señala la catedrática.

Explica que, por ejemplo, no es lo mismo tener un dolor de cabeza por unas horas que tenerlo todos los días y con tal intensidad que impida levantarse y realizar las actividades normales. "Del mismo modo, no hay una línea rígida que define la salud mental, hay que considerar la duración, frecuencia e intensidad de los síntomas. Dos personas pueden tener la misma sintomatología de ansiedad, pero una puede estar altamente discapacitada y la otra no".

La especialista menciona que a raíz de la pandemia la gente habla más de síntomas asociados a trastornos de salud mental pero referentes al COVID, porque la pandemia permitió que toda la población viva situaciones similares. "Estoy triste porque tuve COVID", "tuve una pérdida familiar por la enfermedad", "tengo mucho miedo de contagiarme". Destaca que de cierta forma, se ha normalizado hablar de lo que sentimos en relación al COVID, pero de lo que sentimos que no está relacionado con la enfermedad no se habla. "Sigue escondido, no queremos contarlo, nos da vergüenza porque no queremos que se sepa que tenemos un familiar con depresión o con psicosis. La falta de educación en salud mental viene de dos factores: el desconocimiento y el silencio".

Probablemente pocos conocen que el suicidio es la primera causa de muerte entre las chicas adolescentes y la cuarta entre hombres adultos o que los hombres ecuatorianos son tres veces más propensos a morir por suicidio que las mujeres.

No hay una línea rígida que defina qué es la salud mental, hay que considerar la duración, frecuencia e intensidad de los síntomas.

Pero no todas las personas que tienen trastornos en su salud mental presentan cuadros tan graves como para atentar contra su vida, "no existen dos grupos definidos de manera tajante entre las personas que tienen problemas de salud mental y los que no. No es un mundo blanco y negro, existen muchos matices que considerar. Si nos ponemos a pensar con detenimiento, todos tenemos síntomas de casi todos los trastornos de salud", sostiene la doctora Fairlee C. Fabrett, directora de Formación y Desarrollo Profesional de la División Psiquiátrica de Niños y Adolescentes del Hospital McLean de Boston.

Agrega que, a veces, la salud mental

está un poco desbalanceada, pero no existe esa división entre quien tiene depresión y quien está "súper bien".

Reflexiona acerca de que, quizás, esta visión de blanco y negro en cuanto a la salud mental se debe a que quienes viven en las tonalidades grises no hablan al respecto. No hay conversaciones entre aquellos que tienen síntomas que en ciertos días están más acentuados que en otros, que algunas veces los inhabilitan para hacer su vida normal pero que en otros les permite seguir funcionando con normalidad.

Justamente, si se lograra esta apertura al diálogo desde el momento en que aparecen los síntomas, si se buscara ayuda profesional de manera temprana, se beneficiaría tanto la persona afectada como su núcleo cercano y la sociedad en conjunto.

La doctora Fabrett explica que una de las maneras de determinar si se trata de un trastorno o un patología más severa es la forma en que se logra mantener el equilibrio para poder funcionar en la sociedad.

Pone el ejemplo de una persona que se siente triste, vulnerable, con ganas de llorar por lo que decide faltar a clases o al trabajo un día en que los síntomas se presentan con mayor intensidad, pero que logra recuperar su funcionalidad en poco tiempo. Esta persona está presentando las variaciones normales en su estado de ánimo.

En cambio, si hay cambios drásticos, como en aquellas personas que se han alimentado normalmente toda la vida y de pronto dejan de comer abruptamente o quienes dormían ocho horas y ahora requieren 10 u 11 y aún así se sienten somnolientos durante toda la jornada. Cuando aparece súbitamente la irritabilidad o la necesidad de aislarse y dejar de relacionarse con los amigos, esas variaciones y cambios de hábito de un momento a otro requieren atención de un profesional de la salud mental.

DRA. MARIEL PAZ Y MIÑO. Catedrática, investigadora y directora de la Clínica de Salud Mental de la Universidad San Francisco de Quito.

DRA. FAIRLEE C. FABRETT. Directora de Formación y Desarrollo Profesional de la División Psiquiátrica de Niños y Adolescentes del McLean Hospital/Harvard Medical School.

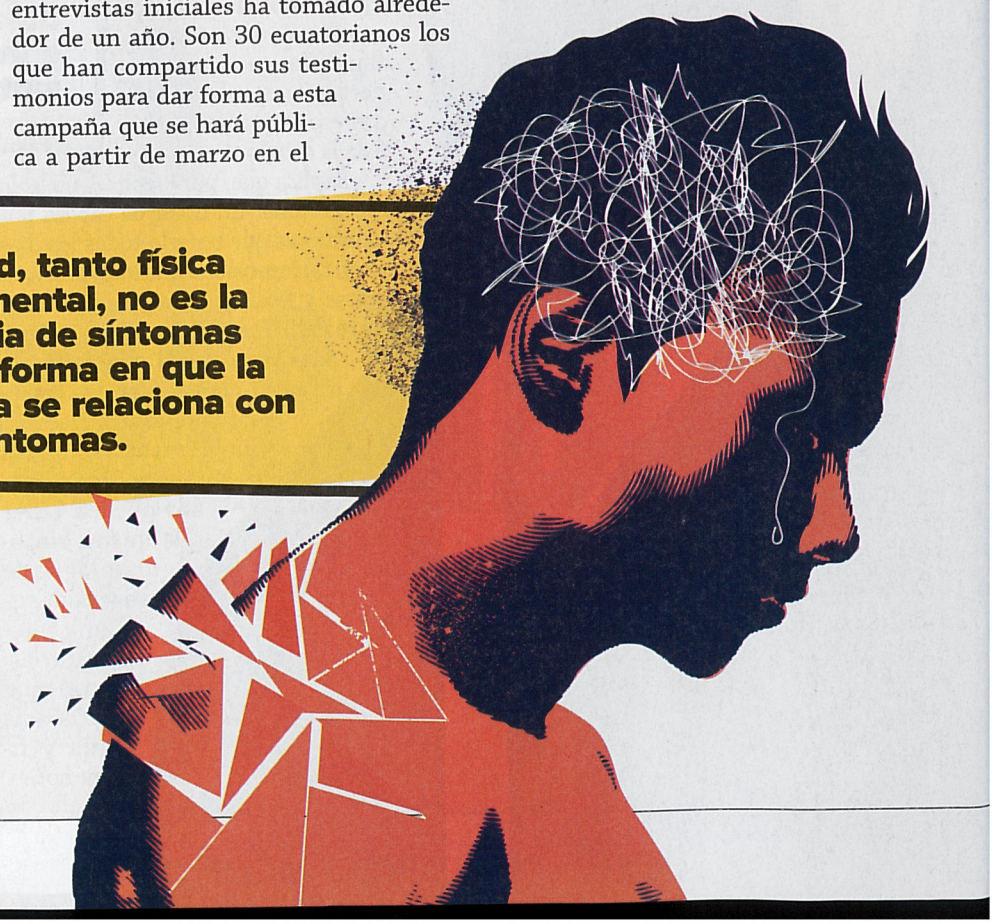
Visibilizar y compartir

Esos acercamientos en busca de ayuda son uno de los beneficios que genera la campaña "Desarmando estigmas", al fomentar la apertura y el conocimiento sobre las enfermedades mentales. Fue creada por el médico estadounidense Scott O'Brien y consiste en tomar fotografías de personas que tienen trastornos de salud mental y compartir sus historias de coraje y valentía. Tanto la gráfica como la narración de las historias provocan la sensación de identificación, porque los testimonios corresponden a personas que se ven y se desempeñan día a día de manera similar a quien las está observando y conociendo.

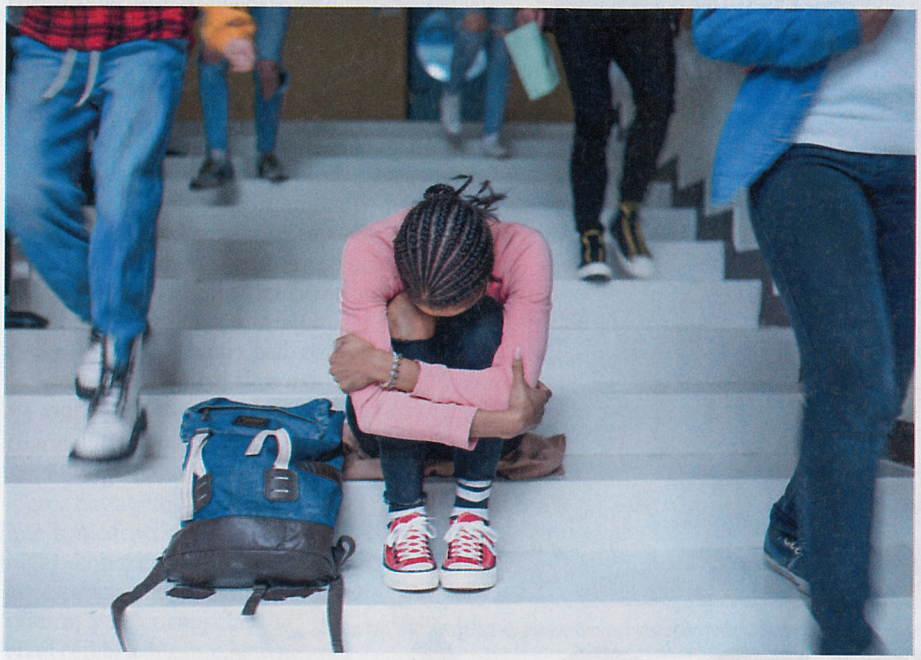
La USFQ ha implementado la campaña en Quito, reclutando participantes voluntarios en un proceso que desde las entrevistas iniciales ha tomado alrededor de un año. Son 30 ecuatorianos los que han compartido sus testimonios para dar forma a esta campaña que se hará pública a partir de marzo en el *hall* de la universidad, de la misma forma en que actualmente se exponen los testimonios estadounidenses en el aeropuerto Logan de Boston.

Para la psicóloga Clínica Cecilia Fochesatto, las campañas de concientización sobre salud mental además del beneficio que producen en la sociedad en materia de concientización, también tienen un impacto positivo en el estigma internalizado de desvalorización que vive el propio paciente, que disminuye su calidad de vida y su autoestima, e inclusive puede conllevar el agravamiento de los síntomas.

La salud, tanto física como mental, no es la ausencia de síntomas sino la forma en que la persona se relaciona con esos síntomas.



LA CAMPAÑA "Desarmando estigmas" presenta las fotos y las historias de personas que viven con trastornos o enfermedades mentales y comparten su testimonio.



EL DESCONOCIMIENTO y el silencio sobre los temas relacionados a la salud mental contribuyen a que se mantengan los estigmas.

Una de las historias

Este es el testimonio de Pablo acompañado con la narración del equipo de la USFQ. "La mente humana me fascina. Quiero seguir investigando para entenderme mejor".

Pablo es un amante de la naturaleza. Disfruta de largas caminatas en el bosque, meditando y tomando fotos en su camino. Además de servir para desarrollar su lado creativo y su espiritualidad, también le ayuda a controlar la depresión y la ansiedad que le han afectado durante toda su vida. Para él cada día ha sido una lucha. Pero tiene la esperanza de tener una vida más llevadera... más digna.

Desde pequeño, Pablo sabía que era diferente. Sentía que los demás no lo entendían. Tampoco tenía interés en jugar con otros niños o socializar con la gente. Muchas veces prefería, más bien estar en un lugar oscuro, separado de los demás.

"No me gustaba estar con la gente ni quería compartir con ellos. Pero estar encerrado así, en una burbuja, te hace sentir solo, apartado y no integrado. Sientes que no puedes ingresar a la sociedad porque te ven diferente", señala Pablo.

A medida que crecía, estos sentimientos complejos seguían acompañando a Pablo. Lidiaba con su salud mental y no lograba desenvolverse en la vida cotidiana, afectando negativamente a sus relaciones, su familia y su trabajo. Pero cinco años atrás, siendo ya un hombre adulto con su propia niña, fue diagnosticado con trastorno bipolar y trastorno límite de la personalidad. Al fin supo de las razones científicas detrás de lo que lo hacía sentir diferente.

A pesar de las dificultades que enfrenta diariamente y los estigmas de la sociedad, Pablo no deja que su diagnóstico lo defina. En cambio, se ve como alguien con el privilegio de tener una mente distinta -y más creativa- como muchos grandes artistas, escritores, matemáticos e intelectuales que también han vivido con condiciones mentales. Su propia fotografía, que refleja su forma singular de ver el mundo, es un ejemplo de esta reflexión.

"La mente mía es compleja, pero también es algo maravilloso. Sé que puede aportar mucho. Estas mentes abren muchas más posibilidades. Palpamos un sentir de la vida que los otros no pueden sentir".

Pablo quiere ayudar a dar forma a ese proceso de aprendizaje. Actualmente está trabajando en dos proyectos. El primero en una línea de camisetas con diseños que buscan visibilizar a personas geniales con enfermedades mentales. El otro es un proyecto musical que incluye la creación de su propia música y la colaboración de otros músicos afectados por trastornos mentales. Además de crear conciencia sobre la salud mental y combatir los estigmas. Pablo espera que sus proyectos también ayuden a la prevención del suicidio.

"Estamos perdiendo a mucha gente que podría aportar a la historia, la ciencia y la sociedad. Cada mente es diferente y hay que respetar eso. La mente de cada persona es un universo y todos nosotros también somos parte del mismo universo, somos universos dentro del universo".