

## **Menos fármacos y más psicoterapia.**

**Por Ana Ramírez. Psicóloga Especialista en Clínica.**

Nos encontramos ante un gran problema sanitario: *la medicalización de dificultades psíquicas, sufridas por niños, jóvenes y adultos conlleva nefastas consecuencias tanto a nivel físico como a nivel psíquico.*

No es la primera vez que denunciamos desde esta columna el exceso de medicamentos para tratar dificultades que no se resuelven, en la mayoría de los casos, con fármacos.

La medicación solo es absolutamente necesaria para aquellos sujetos que tienen una estructura psíquica psicótica. En estos casos los neurolépticos (antipsicóticos) bien pautados, constituyen una ayuda que, complementada con una psicoterapia basada en trabajar la historia del paciente con palabras, podrán estabilizar a personas que sufren pérdidas de realidad y delirios que pueden ocasionar daños tanto a sí mismos como a todos aquellos que les rodean.

Para detectar con seguridad una posible psicosis, el profesional ha de tomarse todo el tiempo necesario para hacer un diagnóstico diferencial en las primeras entrevistas y afirmar o descartar la estructura más delicada que se presenta en salud mental y en psicología clínica. Esta estructura marca la línea roja de lo que debe ser medicado y lo que no. Salvo en algunos casos de mucha angustia y ansiedad que pueden necesitar una pequeña ayuda con un ansiolítico suave, hasta que el tratamiento basado en las palabras empiece a dar resultados. Es decir, no descartamos una pequeña ayuda para que el sujeto pueda empezar a hablar. Siempre como algo puntual y enfocado a dejar la medicación en un periodo corto de tiempo.

¿Por qué hay especialistas que pasan por alto el gran poder sanador de las palabras?

¿Por qué el desmesurado interés en no iniciar un proceso de curación que haga hablar a una persona de lo que le pasa y del porqué de su malestar?

La mayor parte del sufrimiento o malestar que padece un sujeto tiene una causa (o unos antecedentes) que si no se trabaja para ver lo que no anda bien, desemboca en conductas abocadas a la repetición y al fracaso.

En estas circunstancias, si no iniciamos un proceso de análisis, de conversación y de palabra, que aclare y afloje el nudo que por diferentes circunstancias de la vida se ha ido formando y que ayude a localizar las razones del tropiezo reiterado que nos hace sufrir, nos encontraremos ante un problema que cada día se hará más grande e incomprensible.

Cuando un especialista receta unas pastillas sin haber indagado si realmente son necesarias está obturando el enorme potencial del que dispone el ser humano para cuestionarse y aprender algo de los momentos de crisis, inevitables, por los que todos pasamos en algún momento de la vida.

Cuando un especialista receta, en este tipo de problemas, está cerrando la oportunidad de crecimiento de una persona. La medicación en la mayoría de los casos es insuficiente para

resolver el dolor psíquico y de alguna manera “tapa la boca”, adormece, hace crónico el malestar. La medicación no hace que la persona se replantee el porqué de lo que no funciona.

Es muy peligrosa la dependencia a la medicación en todas las edades ya que conduce al individuo a una dependencia altamente nociva, tóxica e incapacitante.

No debemos tolerar que cada vez se receten más antipsicóticos a niños muy pequeños en patologías que tienen fácil solución con psicoterapia.

Cuando se localiza y se dignifica el malestar, cuando se le ponen palabras que dejan ver lo que uno puede hacer para cambiar lo que va mal, la angustia abre paso a nuevas soluciones y pierde fuerza.

Hemos podido leer en la prensa la noticia del nuevo plan de salud mental 2015-2020 que fue presentado al término del Consejo de Gobierno, en rueda de prensa, por el consejero de sanidad del Gobierno del Principado de Asturias, Francisco del Busto: *Una de las pretensiones en materia de salud mental es “potenciar la psicología clínica” y reducir la excesiva “medicalización existente”. Se incluye entre sus objetivos principales “la promoción de los tratamientos psicoterapéuticos relegados en los últimos años frente al recurso a la medicación a las personas afectadas por unas patologías que afectan al 25% de la población a lo largo de sus vidas. Sólo en Asturias unas 250.000 personas*, alertó F. del Busto.

Según datos de la OMS, el número de psicólogos en la sanidad española es de 5,6 por cada 100.000 habitantes. Cifra muy alejada de países como Francia e Italia con 10 y 12. Países nórdicos con 50. Con estas cifras el acceso a la psicoterapia es muy difícil. En salud mental las consultas están saturadas y no es posible ofrecer una atención de calidad.

Desde el COP (Colegio Oficial de Psicólogos) se pide la incorporación de psicólogos clínicos en Atención Primaria para disminuir el consumo masivo de *sustancias tóxicas* y facilitar el tratamiento de psicoterapia.

Los psicofármacos, en general, cuando no están bien aplicados y se recetan para cualquier trastorno (hiperactividad) no curan, producen aturdimiento y pérdida de autonomía. La gente que llega medicada inadecuadamente a la consulta, no viene curada, viene aturrida. Los fármacos, debido a los múltiples efectos secundarios, pueden ser muy perjudiciales.

Conviene saber que muchos pacientes, cuando dejan de tomar estos productos se dan cuenta realmente de lo alterado que estaba su estado de conciencia mientras consumían el fármaco. Sienten un tremendo efecto de carencia del producto que se confunde con una recaída. Esta recaída produce miedo y lleva, de nuevo, al tratamiento químico. Y así se convierte el proceso en un bucle de difícil salida.

Es interesante que nos planteemos qué política sanitaria nos conviene. No es lo mismo enfocar los tratamientos para que el interesado trabaje en su mejoría y sea parte activa de su cambio, saliendo reforzado para la vida social, que enfocar la cura para que el paciente se adormezca y no pueda ser sujeto de un cambio beneficioso que le permita ser crítico hacia sí mismo y hacia el entorno que le rodea.

¿Queremos sujetos que no piensen? ¿Queremos sujetos que se cuestionen y cuestionen lo que les rodea? ¿Sujetos alienados o despiertos y críticos?

El domingo 20 de diciembre, el reportaje de EL País Semanal titulado *Las mil y una caras de la locura*, destacaba lo siguiente:

*“Todos los trabajadores de salud mental deberían probar los neurolépticos para ver lo desagradables que son sus efectos”*