





# A SAÚDE MENTAL EN GALICIA, EN BRAGAS

*A Pablo L. Orosa,  
por amosarnos as luces da vida.*

Nun exercicio de vontade de superar a enfermidade, a escritora Antía Yáñez (Burela, 1991), relata nesta crónica as distintas fases da súa terapia e as dificultades para levala a cabo con éxito no sistema público en Galicia. A través da súa experiencia persoal, adéntrase nos recunchos dun problema social cada vez máis estendido, agravado pola falta de recursos. Unha de cada tres consultas en Atención Primaria teñen que ver con cuestións de Saúde Mental, fundamentalmente ansiedade e depresión.

TEXTO Antía Yáñez

**V**OLVEU PASAR. NA MIÑA última cita. Ía contenta, fixera progresos. Unha xa é veterana, pero aínda así non deixas de ilusionarte cando os meses pasan e pasan ben. «Todo ben, todo baixo control», diste. E queres compartilo coa psicóloga, que vexa que todo vai do xeito que ten que ir. Camiñaba polo centro de saúde co peito ben inchado de clixés aquela mañá: todo era marabilloso, de cor de rosa, comezara o día con bo pé, hoxe tiña que botar a quiniela. Levaba todo ben apuntadiño mentalmente. O meu mozo, ao meu carón, todo ben apuntadiño manualmente. Pola miña doenza, non é raro que me acompañe de cando en vez ás sesións. Unha testemuña de primeira man. Totalmente imparcial, por suposto, porque cando vives con alguén, ese alguén tamén sofre o teu diagnóstico, aínda que non apareza no seu expediente. Así que alí estaba eu, eufórica de auto-éxito, disposta a compartir coa psicóloga as pequenas vitorias do cotiá, cando fun chamada a consulta e me atopei cara a cara con esa faciana descoñecida. Volvera pasar. Volveran cambiarme a psicóloga sen previo aviso. «Onde está...?», quixera preguntar. Pero non lembraba o seu nome. Non era quen de lembralo a pesar de que estivera meses contándolle cousas que non lle contaba a ninguén máis. Meses. Meses é unha palabra que non significa o mesmo segundo o momento da terapia no que estás. Cando xa levas anos, coma min, ver os psicólogos e as psiquiatras cada tres ou catro meses é un alivio. Significa que todo vai como ten que ir. Ao comezo, non obstante, ter citas cunha frecuencia de meses é unha condena a morte. «A depresión é a principal causa de problemas de saúde e de discapacidade en todo o mundo. Segundo a OMS, entre 2005 e 2015 incrementouse a súa prevalencia máis do 18%», indica Jose Berdullas, psicólogo clínico do Sergas e membro do Movemento Galego da Saúde Mental (MGSM). «Os estudos sinalan que aproximadamente unha de cada tres consultas en Atención Primaria teñen que ver con cuestións de Saúde Mental, fundamentalmente ansiedade e depresión. De feito, na nosa comunidade un 12,57% das persoas declaran ter problemas crónicos de ansiedade e un 12,06% problemas crónicos de depresión, segundo a Enquisa Europea de Saúde en España de 2014, realizada polo Ministerio de Sanidade». Pregúntolle a Iria Veiga, psiquiatra, se nestas doenzas o tratamento é tan sinxelo como dar unha pílula. «Para algunhas patoloxías será esencial a medicación e para outras será esencial a psicoterapia, non sendo o fármaco ou usándoo como apoio». Pero



engade: «unha grande proporción dos problemas que vemos en consulta resolveríanse sen medicación se houbo un seguimento psicolóxico axeitado». Entón, hai sobremedicación dos pacientes de saúde mental por non poder derivalos a especialistas? «Rotundamente si», responde Veiga. Berdullas concorda: «os médicos de Atención Primaria son os primeiros en recibir o paciente e buscan, con boa intención, a mellor solución, xa que o nivel de atención especializada se atopa sobreesaturado. É o propio sistema o que potencia a sobreutilización do tratamento psicofarmacolóxico dado que no inmediato (non é así a medio prazo) resulta máis sinxelo, rápido e aparentemente económico. Porén, isto tamén promove a cronificación de problemas que non son da orde do biolóxico». Veiga engade: «eu, na miña práctica persoal, doume conta de que estou a tratar moitos cadros leves, farmacologicamente falando, porque simplemente non existe outro recurso. Non existe recurso público e esa persoa en concreto non ten capacidade para pagarse un recurso privado».



Esas palabras dan voltas na miña cabeza. A primeira vez que tiven que acudir aos servizos de Saúde Mental era unha estudante sen recursos. Meu pai e miña nai, por fortuna, si os tiñan. Comecei na pública porque o profesional que atendía a rama infantil do meu centro de saúde tiña dispoñibilidade e eu, aínda que maior de idade, era aínda bastante nova coma para que me tratase el. Son meses que case teño borrados da memoria, meses duros. Houbo días que non me quería erguer da cama, días nos que non podía deixar de pensar que nada tiña sentido e que se a vida era iso, eu non quería vivir. Tiven sorte. Puiden ir a sesións cada semana ou cada quince días. Porque o profesional tiña oco, non porque eu as necesitase, que as necesitaba, por suposto. Pero iso nunca foi un motivo suficiente, necesitar atención médica especializada no eido mental. O motivo suficiente e necesario é a dispoñibilidade do profesional. Por iso eu tiven sorte. Por iso me pasei á privada por temas de conexión persoal coa persoa que me atendía, e non por déficits nesa atención. Por iso a min non me

medicaron ata pasadas semanas, cando viron que a mellor aproximación para a miña doenza era atacar por dúas fronteas, a farmacolóxica e a terapia psicolóxica. Lidia, 26 anos, non tivo tanta sorte: «Comecei na pública con 15. No médico de familia déronme ansiolíticos e deriváronme ao psicólogo do centro de referencia, situado na vila do lado. Alí non me sentín ben atendida, nin en frecuencia, nin na asistencia. Ao final paseime á privada, aínda que son defensora da sanidade pública, pero non ten recursos suficientes e a saúde mental está moi abandonada». Miriam, 30 anos, explica algo semellante: «a min a medicación sempre ma levou a miña médica de cabeceira. Aos dez fun a unha psicóloga privada que pagaron meus pais, por un cadro de depresión infantil. Intentamos ir pola seguridade social, pero como o meu non era considerado 'grave' e non me podían asegurar unha continuación na pública, non me quedou outra. Necesitei acudir de novo a Saúde Mental na adolescencia por trastornos de ansiedade e depresión, así que decidiron que a 'terapia' podía levala a miña médica de cabeceira. Con ese cadro é difícil que a atención da seguridade social cha ofrezca un profesional da Saúde Mental. Non son considerada un caso importante nin de gravidade. Salvo días puntuais, non me afecta ás miñas obrigas diarias, nunca tiven que coller unha baixa, aínda que si que afecta de forma importante á miña calidade de vida e, en ocasións, ata deriva en problemas psicosomáticos (adormecemento de extremidades, dor de cabeza, palpitacións, problemas intestinais...). A miña médica de cabeceira receitoume relaxantes musculares, antidepressivos, pastillas para durmir e ansiolíticos». Agardo que non

**«A depresión é a principal causa de problemas de saúde e discapacidade en todo o mundo. Segundo a OMS, entre 2005 e 2015 incrementouse a súa prevalencia máis do 18%», Jose Berdullas, psicólogo clínico do Sergas e membro do MGSM**

**En Galicia, un 12,57% das persoas declaran ter problemas crónicos de ansiedade e un 12,06% problemas crónicos de depresión**

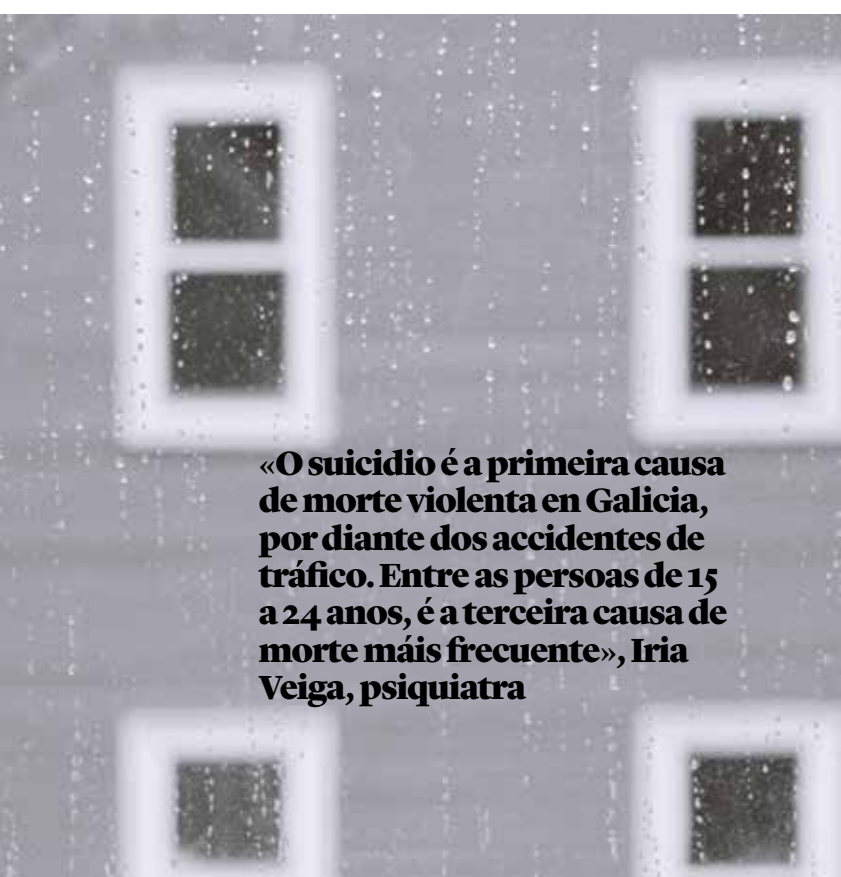


todo xunto, intento chancear. Porque aquí, se non lle pos un toque de humor ao asunto, o asunto remata contigo. Cando o sorriso se me borra da cara, caio na conta de que eu, entón, supoño que fun considerada como «grave». Non sei se iso é bo ou malo; á fin e ao cabo, foi o que conseguiu que tivese dereito á atención pública e de calidade que todo o mundo merece e que ao parecer só unhas poucas persoas temos cando se fala do ámbito da Saúde Mental en Galicia. «Existen listas de espera nalgúns áreas sanitarias de ata un ano, e de tempo entre consultas duns 3-4 meses», di Berdullas. «Realizar así un tratamento psicoterapéutico axeitado e eficaz resulta moi complicado, o que xera un sufrimento a maiores no paciente e no seu entorno que podería e debería ser evitado. Isto deriva directamente na imposibilidade de que un paciente escolla como ser tratado (lei da autonomía do paciente)».

Intento lembrar o nome da psicóloga que xa non está na cadeira onde agora senta esta descoñecida. Intento lembrar o nome dos profesionais que tiveron antes ca ela. Intento lembrar cantos profesionais tiveron antes ca ela, a secas. O psicólogo infantil, o psiquiatra da miña vila de nacemento, a psicóloga privada que me pagaron papá e mamá, as dúas que estiveron aquí antes ca esta, os tres psiquiatras que me atenderon as tres últimas veces na sala do lado... E iso que eu fun das que tivo sorte. Xa sei por que nunca lles lembro o nome. Un método de autodefensa, para non collerlles cariño. Ninguén lle pon nome aos porcos que vai matar polo San Martiño. «A Saúde Mental en Galicia é de extrema precariedade, tanto na área dos profesionais coma dos pacientes», di Veiga. «Hai falta de efectivos humanos, sobre todo, e ademais existe unha alta eventualidade das contratacións. Iso, evidentemente, repercute na calidade da atención aos doentes». Berdullas engade: «os profesionais levamos décadas traballando na escaseza, o que dá lugar a unha progresiva desmotivación. Facemos importantes esforzos por axudar os pacientes, pero o volume de persoas ás que atendemos e as malas circunstancias que rodean as nosas intervencións provocan que os efectos dos tratamentos que administramos non sexan os agardamos. Traballamos co sufrimento humano e non somos inmunes a el. O sentimento de impotencia é xeneralizado». Lembro a miña primeira sesión presencial coa psicóloga-sen-nome, a desaparecida, despois do confinamento. Pregunteille se podíamos vernos nun mes no canto de tres, porque estar encerrada durante tanto tempo fixérame dar un retroceso. Recordo a súa cara ao dicirme que non cría que fose posible, que estaban colapsados, pero que me marcaba como «urxente». Déronme cita para dous meses máis tarde. Se me chegan a dar cita para dous meses máis tarde cando comecei con isto, desde logo



hoxe non sería a persoa que son. Se me chego a atopar que cada tres ou catro sesións me cambian a persoa á que teño que contarlle tantas cousas e tan íntimas, tampouco sei que sería de min hoxe. «Levamos uns dez anos que, de cada dez profesionais que se xubilan, cóbrense unha ou dúas prazas», di Veiga. «Temos taxas de temporalidade e precariedade das peores de toda Europa», engade Berdullas. «Isto afecta en calquera campo da sanidade, pero en Saúde Mental é aínda máis importante debido ao tipo de cousas que se poñen en xogo tanto na relación coma na información proporcionada. Falamos dos aspectos máis íntimos das nosas existencias e os pacientes colócanse nunha posición de vulnerabilidade». Lidia concorda: «É duro establecer unha relación de confianza cun profesional deste ámbito. Ábreslle a túa mente, os teus medos, as túas preocupacións... iso non sae falalo así como así ata que tes todo moi madurado. Ao principio, non é nada doado». Nin ao principio, nin durante, penso eu. Non sei se hai final. O único que sei é que ninguén chega ao final do camiño se ten que axustarse uns zapatos novos en cada etapa. Os calos sopórtanse porque sabes que, ao final, os teus pés adaptaciónse. Eu non quero estar toda a vida adaptándome.



**«O suicidio é a primeira causa de morte violenta en Galicia, por diante dos accidentes de tráfico. Entre as persoas de 15 a 24 anos, é a terceira causa de morte máis frecuente», Iria Veiga, psiquiatra**

Miriam tamén coñeceu a varios profesionais da Saúde Mental: «Vendo que desde a pública non me atendían como eu quería, comecei cun terapeuta privado, deixei, regresei... Tras varios anos de idas e voltas, e cando por fin fun economicamente independente, decidín retomar a terapia». Lidia tamén pasou por varios profesionais nos últimos anos debido a un cambio de residencia. «Na miña experiencia, a atención de Saúde Mental é moitísimo peor en Galicia que noutras comunidades autónomas. Actualmente resido noutra e a xestión da miña cita foi rápida, e mesmo hai grupos para persoas con ansiedade e circuítos específicos para persoas con trastornos diferentes, todo desde a sanidade pública». Non é unha percepción de Lidia, o estado do servizo de Saúde Mental en Galicia é peor que noutros sitios. «A Comisión Asesora en Saúde Mental do Sergas do ano 1997 recomendaba duplicar os profesionais de psicoloxía clínica para atender a poboación cun mínimo de calidade», di Berdullas. «A día de hoxe, aínda non chegamos a esas cifras que nos recomendaban no 97 e, ademais, hai que ter en conta que nestes máis de 20 anos aumentou a demanda da poboación, sen incluír xa a problemática que temos e imos ter derivada

pola Covid-19. Nas crises económicas hai un lóxico empeoramento da saúde mental, así que agardamos un aumento similar ao da crise de 2008».

A crise. Os cartos. Porque os cartos son importantes, por suposto. «Eu vexo os cartos que destino á psicóloga privada coma unha inversión e non un gasto, pero son mileurista e ás veces cústame chegar a fin de mes, a pesar de que non teño cargas familiares», di Miriam. «Nos meus peores momentos, cheguei a ter facturas de terapia psicolóxica de 250 euros ao mes. De normal, uns 120 como mínimo, para facer unha terapia de seguimento que sirva e se manteña activa. Por un importe inferior, o tempo dedicado é tan pouco que é difícil ver resultados. Na actualidade, que estou mellor, uns 60 cada dous ou tres meses». Lidia concorda nas cifras: «en torno aos 200 cando peor estaba, 100 cando andaba mellor». A ela, coma min, tamén lle pagaron mamá e papá a terapia ao comezo, porque mamá e papá podían. Pregúntome que será dos e das adolescentes cuxos proxenitores non teñen ese poder adquisitivo. «O suicidio é a primeira causa de morte violenta en Galicia, por diante dos accidentes de tráfico. Entre as persoas de 15 a 24 anos, é a terceira causa de morte máis frecuente», di Veiga. Así de crúa é a realidade. Berdullas engade: «en Galicia morreron 3.345 persoas por suicidio entre 2010 e 2019 (318 nese último ano). Xunto con Asturias, somos a comunidade con maior número de suicidios por cada 100.000 habitantes. Ademais, a OMS estima que por cada morte por suicidio consumada se producen 20 tentativas».

Teño sorte, repítome a min mesma mentres observo a descoñecida que vai ser, a partir de agora e a saber durante canto tempo, a miña nova psicóloga, os meus novos zapatos. Lembro a primeira vez que fun á consulta do xinecólogo, a vergoña que pasei. Oxalá vir ás consultas de Saúde Mental fose tan sinxelo coma poñerme en bragas diante de descoñecidos, sería todo moitísimo máis sinxelo.

A Xunta anunciou o Plan de Saúde Mental de Galicia Post-Covid o pasado xuño, que foi o que me levou a escribir unha reflexión en Twitter sobre a miña experiencia no sistema público. Anunciárono coma se fose a solución a todos os males, pero eu non o sentín así. Berdullas tampouco: «o Plan de Saúde Mental de Galicia Post-Covid non é un plan, é un mero listado de medidas. Ademais, co aumento de prazas que se prevé en Psicoloxía Clínica para os próximos catro anos non chegamos nin á metade do que xa era preciso aumentar no 97».

Ao final non son eu a que está en bragas. É a Saúde Mental pública en Galicia, e aos responsables non parece darlles vergoña.