

La mitad del
colectivo tiene riesgo
alto de trastorno

Sanitarios, al límite de la salud mental

La pandemia pasa factura a los profesionales sanitarios de primera línea. Dos estudios del Hospital del Mar de Barcelona revelan que casi la mitad del colectivo presenta un riesgo alto de trastorno mental y el 14,5% sufre alguna patología mental discapacitante. Las jornadas maratónicas, la tensión y el impacto emocional están llevando a la depresión, la ansiedad o el abuso de drogas. **PÁGINA 22**

Una ola de mala salud mental amenaza a los sanitarios

El 47% de los profesionales presenta riesgo alto de sufrir un trastorno, según un estudio

J. M. **Barcelona**
Los daños colaterales de la pandemia empiezan a vislumbrarse en las trincheras. Las jornadas maratónicas de trabajo, la carga asistencial, la tensión de la incertidumbre y el impacto emocional de un tsunami de pacientes sin precedentes que abarrotaba hospitales y centros de atención primaria a causa de la covid-19 han pasado factura a los profesionales sanitarios de primera línea. Sobre todo, en su salud mental. Ahora afloran las heridas que ya de lejos se veían venir, admiten los expertos. Dos estudios de investigadores del Hospital del Mar de Barcelona revelan que casi la mitad de los profesionales sanitarios presenta un riesgo alto de trastorno mental a causa de la pandemia y el 14,5% sufre alguna patología mental discapacitante. En el peor de los casos está el 3,5% que presenta ideaciones suicidas activas.

Depresión, ansiedad, ataques de pánico, estrés postraumático y abuso de alcohol u otras drogas son los trastornos más comunes entre el personal sanitario a causa de la primera ola de la pandemia. "Nos ha llamado la atención la magnitud. Anticipábamos que una cuarta ola de la pandemia iba a ser de salud mental, pero nos impacta la magnitud y la gravedad", señala Jordi Alonso, autor principal del estudio y director del Programa de Epidemiología del IMIM-Hospital del Mar. La suya no es la primera ni la última investigación que apunta en esta dirección: un estudio del Colegio de Médicos de Barcelona señalaba que el agotamiento físico y mental de los médicos tras la primera ola era tal, que una cuarta parte se planteaba incluso aban-

donar la profesión. Otra investigación de la Universidad Complutense de Madrid aseguraba, tras la primera ola, que la mitad de los sanitarios tenían cuadros de estrés postraumático.

La Organización Mundial de la Salud, de hecho, alerta ya de la llamada "fatiga pandémica", ese hartazgo y desmotivación de la ciudadanía para seguir las medidas de protección, el agotamiento por la hipervigilancia y el estrés

que supone la pandemia. La gente común lo vive, sobre todo, en su vida social y personal, pero los sanitarios lo llevan al máximo exponente también en su vida laboral: durante mucho tiempo han atendido solo casos de covid-19 y han convivido con la incertidumbre del no saber y la falta de recursos para dar respuesta a los pacientes. "Un cóctel", dicen los expertos, que pone contra las cuerdas, sobre todo, su salud mental.

Entre mayo y julio, los investigadores del Hospital del Mar encuestaron a cerca de 10.000 personas de 18 centros sanitarios de Andalucía, el País Vasco, Castilla y León, Cataluña, Madrid y la Comunidad Valenciana. El 45,7% de ellos presentaron un riesgo alto de padecer algún trastorno de salud mental. "Es normal un aumento de los síntomas de salud mental, pero nosotros hablamos de caso probable, que es algo mayor. Hablamos de necesidad de atención", concreta Alonso. Es decir, que tienen una alta probabilidad de presentar un trastorno de salud mental, según los resultados de la encuesta, y que precisan de la evaluación de un profesio-

"Cunde el desánimo. Y se mina la moral"

Los sanitarios certifican lo que apuntan los estudios. "Está cundiendo el desánimo. Vemos una ola tras otra y la irresponsabilidad de parte de la ciudadanía, y eso mina la moral", dice María José García, de Satse. Una encuesta de este sindicato reveló que el 15% de las profesionales requirió ayuda psicológica tras la primera ola. Muchos hospitales desplegaron servicios de atención psicológica. "Los sanitarios suelen retrasar la petición de ayuda, particularmente los médicos. Por eso es importante que tengan acceso lo antes posible a la ayuda que necesitan, tanto en dispositivos específicos como en grupos de apoyo", sostiene Gonzalo Salazar de Pablo, psiquiatra e investigador de la Universidad Complutense de Madrid.

nal para confirmar el diagnóstico.

El 14,5% de los encuestados, no obstante, presentaba un trastorno mental discapacitante, una patología que afectaba a su vida profesional y personal. "Tienen interferencias graves en su vida cotidiana", apunta Alonso. Las patologías más comunes son la depresión (el 28% de los casos), la ansiedad (22,5%) o el estrés postraumático (22%), aunque el epidemiólogo señala que también pueden convivir varios trastornos a la vez en una misma persona.

Ideas suicidas

En un estudio previo con una cohorte de más de 5.000 personas de 10 hospitales, los investigadores pusieron el foco en uno de los puntos más graves del cuadro de salud mental: el suicidio. Los expertos reportaron que el 3,5% de los profesionales estudiados habían tenido ideaciones suicidas activas en los últimos 30 días. Es decir, que hacen planes o intentos y piensan activamente en ello. Estos datos indican una prevalencia entre tres y cuatro veces más que en la población general, que se estima en un 0,7% o 0,9% antes de la pandemia, apunta Alonso. También con la depresión, la prevalencia es mucho mayor. "Es seis veces más de lo detectado en la población general con estas encuestas", apunta el investigador principal. Estas investigaciones se han publicado en sendas revistas científicas, la *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* y *Depression & Anxiety*.

"La hipótesis que tenemos es que esto es amplio y de una gravedad importante y que buena parte de los trastornos son reactivos al estrés agudo. La duración de estos trastornos puede que seas corta y adaptativa a esta situación, pero no tenemos ni idea de si bajará. En España estamos en la banda alta de prevalencia y probablemente sea porque ha sido un país con alta exposición y falta de preparación", sostiene Alonso.

Según la investigación del Hospital del Mar, quien ha sufrido trastornos mentales previos a la pandemia, los sanitarios que han estado más expuestos a la covid, los profesionales que se infectaron o tuvieron que hacer cuarentena y las auxiliares de enfermería son los colectivos de mayor riesgo y deben considerarse "grupos que necesitan seguimiento y apoyo a su salud mental".



La UCI con pacientes de covid-19 del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona). / MASSIMILIANO MINOCRI