

**PLAN DE CHOQUE DE SALUD MENTAL**

# Más atención a las secuelas emocionales de la covid-19

El Ayuntamiento de Barcelona incrementa en 1,5 millones el presupuesto para atender la angustia y el estrés derivados de la crisis del coronavirus

Xavi Datzira | MONOGRÁFICOS

**TRABAJO COMÚN**

La crisis generada por el coronavirus tiene unas consecuencias evidentes y bien visibles en el terreno de la salud: la enfermedad y, en los casos más graves, el fallecimiento. Pero de forma paralela, y mucho más silenciosa, crecen toda una serie de secuelas emocionales que resultan más difíciles de detectar, incluso para uno mismo: la angustia, el estrés, el miedo, la ansiedad... Ante ello, el Ayuntamiento de Barcelona ha puesto en marcha junto a las entidades especializadas y las instituciones de la ciudad un plan de choque para hacer frente a los efectos sobre la salud mental de la covid-19, con un presupuesto de 1,5 millones de euros que se añaden a los 640.000 euros destinados a los programas ya habituales.

Un importante apoyo económico para fortalecer las acciones de bienestar emocional en Barcelona, que ha partido de dos puntos que han terminado confluyendo. En primer lugar, todas aquellas acciones que se pusieron en marcha de manera urgente durante los primeros días del estado de alarma, como una línea telefónica de apoyo junto al Colegio de Psicólogos,

> **La estrategia ha sido elaborada junto a entidades sociales, expertos y profesionales**

> **El objetivo es abordar de forma precoz los casos de malestar para que no se cronifiquen**

gos, el refuerzo al teléfono de la esperanza o las líneas específicas para autónomos, trabajadoras del hogar y profesionales sanitarios. Al mismo tiempo, se emprendió un análisis de la mano de las Mesas de Salud Mental de cada distrito, con el fin de diagnosticar cómo estaba afectando el confinamiento a los barceloneses. Y de ahí se recogieron aspectos como el miedo a la enfermedad, la imposibilidad de llevar un duelo adecuado, la angustia por un futuro incierto, el impacto del aislamiento y la soledad...

**AFECCIÓN GLOBAL.** En base a este diagnóstico se ha elaborado este plan de choque, conscientes de que el impacto de la covid-19 se alargará en el tiempo y puede afectar a toda la ciudadanía. **"Es una experiencia que todos hemos vivido y que ha comportado un impacto a nivel de salud mental en forma de efectos que son aparentemente menores, pero que si no se abordan y se cronifican pueden tener consecuencias más importantes"**, comenta Pilar Solanes, responsable del Departamento de Salud del Ayuntamiento de Barcelona. Por eso, un primer objetivo del plan es incrementar el número de personas capaces



de proteger su salud mental en tiempos de crisis, así como aumentar la capacidad de detección, acompañamiento y orientación.

El plan se basa en la colaboración entre el Ayuntamiento de Barcelona y todos los actores del campo de la salud mental agrupados en las Mesas, como profesionales médicos, psicólogos, servicios sociales, entidades, asociaciones... Quizás la iniciativa que permitirá ver de manera más clara este trabajo conjunto y enfoque universal es la plataforma digital que se pondrá en marcha este verano y que agrupará herramientas en línea para favorecer la resiliencia y el bienestar emocional. **"Nos estamos recuperando de un choque emocional muy fuerte como ha sido la pandemia, que aún no ha concluido, y esto es algo que nos puede afectar a todos"**, afirma Solanes.

El plan de choque, sin embargo, también reconoce que la covid-19 ha subrayado las desigualdades existentes, por lo que la salud mental de las personas se ve afectada de manera distinta, tal y como afirman desde el consistorio: **"Las personas en peor situación socioeconómica son las que están más expuestas a la infección y las que han sufrido con más dureza las condiciones del confinamiento, las consecuencias económicas y la angustia ante el futuro"**. Asimismo, el plan prevé un apoyo específico a niños y niñas y adolescentes, personas cuidadoras, personas mayores y personas con problemas de salud mental.

**DETECCIÓN TEMPRANA.** Por ello, se ha creado un programa de apoyo y asesoramiento en salud mental para los profesionales socia-

JORDI COTRINA



**Soledad.** La plaza Reial, en Ciutat Vella, totalmente desierta durante el confinamiento.

les y de entidades que trabajan sobre el terreno, para mejorar la detección temprana de los problemas de salud mental, principalmente en los barrios con más dificultades sociales. **“Estamos trabajando con los centros de salud mental para ver cómo podemos estar más cerca de las personas”**, avanza Pilar Solanes. Asimismo, se amplía el apoyo a las entidades que trabajan en el ámbito de la inserción sociolaboral de las personas con problemas de salud mental. Y ya está en pleno funcionamiento un teléfono especialmente dirigido a niños y adolescentes, así como familias, educadores y monitores.

Por otro lado, el plan de choque de salud mental también pone el foco en la prevención y atención a las conductas suicidas, para paliar **“un posible incremento después de que se detectaran menos casos durante el**

**confinamiento, debido a un mayor control familiar”**. Se habilitarán nuevos teléfonos y apoyos, además de ofrecer formación específica a los profesionales relacionados con colectivos de riesgo.

**UN DUELO ADECUADO.** Finalmente, el plan municipal busca abordar otro de los efectos del confinamiento que ha generado mayor impacto: la imposibilidad de despedirse de los seres queridos fallecidos, lo que ha generado **“una sensación de angustia tremenda”**. Es por ello que el plan de choque en salud mental también prevé un mayor acompañamiento en el duelo, con el fin de que las familias puedan decir adiós como es debido a todas aquellas personas que nos han dejado en una situación tan inesperada, confusa e incierta como ha sido la crisis de la covid-19.