



No se vuelva adicto a su psiquiatra

Tratamientos de enfermedades como esquizofrenia pueden ser largos. Trastornos pueden superarse.

Cuatro de cada diez personas han tenido, tienen o tendrán algún tipo de enfermedad mental, pero al tratarse de un tema visto de manera vergonzante, muchos buscan ayuda sin saber si recurrieron a la persona idónea o cuál debe ser la duración y pronóstico de su tratamiento.

Una publicista bogotana cuenta que estuvo en tratamiento psiquiátrico durante nueve años a raíz de un diagnóstico de depresión y ansiedad. Al principio, relata, hubo una necesidad médica y poco a poco esa relación de especialista y paciente se transformó en lazos de confianza, amistad y hasta necesidad.

“Aunque tuve épocas en que iba al especialista una vez al mes, hacia el séptimo año de tratamiento, cuando la crisis me tenía en 48 kilos de peso y estaba medicada, iba a consulta incluso tres veces a la semana”, cuenta esta mujer de 42 años. Hoy asegura que ya lleva cuatro años sin tomar medicación, sin pagar consulta ni saber lo que es la depresión o la ansiedad.

Fernando Jaramillo, psiquiatra de la Universidad Nacional, reconoce que “ocasionalmente, en un porcentaje pequeño, se llevan los tratamientos psiquiátricos más allá del tiempo necesario”. Incluso hay casos, aclara el especialista, en los que es el paciente quien genera una dependencia hacia su médico y aunque este le sugiera que ya no es necesario tener terapias tan frecuentes, él insista.

Para identificar el estado de estos tratamientos, Jaramillo recomienda a los pacientes psiquiátricos analizar junto a la familia tres situaciones claves que le pueden sugerir que hay avances: la capacidad de realizar actividades de manera independiente, tener controles más distanciados y hacer actividades que por su problema había tenido que interrumpir.



Carlos Alberto Filizzola Donado, del departamento de psiquiatría y salud mental de la facultad de medicina de la Universidad Javeriana recomienda a los pacientes, para saber si van por buen camino, que analicen si se sienten escuchados y atendidos en sus necesidades emocionales.

“Es importante que el paciente tenga adherencia con su médico, buena relación y que sepa que está ahí para ayudarlo en los momentos de crisis”, dice Jaramillo.

En caso de que dichas condiciones no se cumplan y haya alguna inconformidad o queja con el especialista, Jaramillo aconseja, si está recibiendo el tratamiento a través de una EPS, presentar la inquietud correspondiente a la misma e incluso hacer algo que es poco frecuente en estos casos y es pedir una segunda opinión.

Filizzola calcula que el 80 por ciento de los casos de salud mental requieren atención a largo plazo, sin que esto signifique que la persona no se mejore, lo que ocurre es que el tratamiento debe ser constante, similar al que se da con alguien que sufre, por ejemplo, de hipertensión.

En este grupo caben las enfermedades mentales crónicas como el trastorno bipolar o la esquizofrenia, en las cuales son fundamentales los medicamentos, en muchos casos, combinados con tratamiento psicoterapéutico.

“El tratamiento psicoterapéutico es más subjetivo. Algunos pueden llevar mucho tiempo y otros ser cortos sobre todo cuando hay un fin específico, por ejemplo, superar la fobia a montarse a un avión, superar una separación o un duelo”, aclara Filizzola.

Cuando se trata de la depresión, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) afecta a más de 350 millones de personas, dice el especialista que su manejo depende de si está relacionada con un trastorno bipolar o si es secundaria a un evento netamente emocional.

Jaramillo asegura que debido a que la depresión es una de las patologías más frecuentes, para algunas personas puede quedar superada con una ida al médico general, al psicólogo y, en casos más severos, requiere necesariamente el apoyo psiquiátrico.

Cómo buscar un especialista



Sala de Prensa

Para evitar caer en malas manos, Filizzola recomienda que, ante la sospecha de algún problema de salud mental, las personas intenten buscar ayuda por el sistema de salud, es decir, su EPS. “Pese a las demoras que este proceso pueda tener, muchos no saben que la atención psiquiátrica o psicoterapéutica es un derecho, así como el sentirse cómodo y bien tratado por el especialista”.

Jaramillo recomienda a los pacientes, para su tranquilidad, intentar conocer el título de médico de su especialista, si realizó su especialidad en una universidad reconocida e incluso poder llamar a verificar si está calificado con la Asociación Colombiana de Psiquiatría.

Rodrigo Córdoba, presidente de la Asociación Psiquiátrica de América Latina, recomienda ser cuidadoso con la búsqueda de soluciones mágicas para superar problemas mentales.

“Lamentablemente como los padecimientos emocionales no duelen en el cuerpo, algunos lo malinterpretan y recurren a soluciones mágicas, agrega el psiquiatra. Muchos inescrupulosos abusan del dolor emocional de otros –llámese magos, espiritistas, curadores o supuestos profesionales no calificados– empeorando el problema”.

VIDA

Diario El Tiempo, 26 de Julio de 2015. Página 6.