



Psicoterapia gratis para todos, la innovadora apuesta del Reino Unido

El país europeo fue pionero en igualar el tratamiento de la salud mental con el de la salud física.

Los servicios de salud pública del Reino Unido (NHS, por su sigla en inglés) emprendieron hace diez años un experimento único: igualar la atención de la salud mental con la de la salud física. Habían detectado que uno de cada cuatro adultos y uno de cada diez niños padecen al menos una enfermedad mental, lo que supone un costo para la sociedad cercano a los 140.000 millones de dólares al año. Así que decidieron solucionar el problema de una forma innovadora: brindar terapia gratuita a todo el que la necesite.

Desde entonces, el programa ha crecido hasta llegar a atender a casi dos millones de adultos entre el 2014 y el 2015 (la última cifra disponible); como si todos los habitantes de dos ciudades del tamaño de Cartagena buscaran ayuda psicológica.

Andy Bell, director del Centre for Mental Health y referente internacional en políticas públicas sobre salud mental, señala que los tratamientos se han convertido en una rutina. "De hecho, no hay nada de experimental en ofrecer terapia conversacional –explica–. Lo experimental es tener un programa nacional que asegure que, ante cualquier cosa que te pase, tendrás acceso a un tratamiento. Ha sido progresivamente exitoso en la cobertura de problemas de ansiedad y depresión", las enfermedades mentales más comunes.

El sistema es así: todos los habitantes del Reino Unido tienen acceso a un médico de cabecera que, después de atenderlos, los remite a un especialista. Este experto asesora al paciente sobre el tipo de tratamiento que más le conviene: puede ser en persona, vía internet o una terapia grupal, entre otras alternativas. Si alguien se encuentra en una emergencia, existen protocolos como atención telefónica o la posibilidad de asistir a la sala de urgencias de un hospital público.

Esto supone todo un hito para una cultura construida sobre el estoicismo y en la que aún se usa la expresión 'stiff upper lip' (labio superior rígido) en referencia a la supuesta virtud de no mostrar ningún sentimiento en público. De hecho, un sondeo hecho el año pasado, como parte de la campaña Time to Change, sacó a la luz que nueve de cada diez personas con problemas de salud mental sufren discriminación.

No obstante, la política iniciada hace una década ha generado un cambio en la actitud social frente a estos temas, señalan los expertos. Aunque todavía existe cierto recelo hacia los tratamientos psicológicos, las personas están comenzando a hablar más abiertamente sobre su salud mental y el tipo de tratamiento que reciben, lo cual ayuda a reducir el estigma hacia la psicoterapia, señala Cal Strode, portavoz de Mental Health, una de las 14 ONG enfocadas en la salud mental que existen en el Reino Unido.



A eso se suma la gran cobertura que dan al tema los medios nacionales, entre otras cosas gracias a las recientes campañas Time to Talk y Heads Together, esta última impulsada por la familia real.

Bell anota: “No es ‘cool’ ir a terapia, pero sí más aceptable. Ahora la gente se encuentra más cómoda para decir que va al psicólogo y, sobre todo, ya no tiene miedo a estar en desventaja en el trabajo o en la vida social”.

Comienzan antes de los 14

La primera vez que Savannah experimentó problemas mentales tenía 11 años. Sufría ‘bullying’ y a menudo pensaba en quitarse la vida. A los 15 desarrolló anorexia nerviosa y tuvo varios ataques de pánico, por lo que le diagnosticaron depresión y ansiedad. “En medio de mis dolencias pude contactar a otros en la misma situación, lo que me hizo sentir menos sola. Hablar con otros sobre tus problemas te hace sentir mucho mejor”, le contó la joven al centro Mental Health.

La mitad de los problemas de salud mental se presentan antes de los 14 años y el 75 por ciento, antes de los 24. Por eso, los servicios de atención psicológica insisten en la importancia de la detección temprana y la prevención.

Sin embargo, las tasas de suicidio han aumentado en el Reino Unido, hasta alcanzar un pico de 4.822 en el 2014, que lo sitúan como la principal causa de mortalidad para los hombres de entre 15 y 49 años. Pese a que el 28 por ciento de los suicidios se produjeron entre personas que habían estado en contacto con los servicios de salud mental en los 12 meses previos a su muerte, la sociedad cree que este tipo de atención debe aumentar, mejorando los tiempos de espera.

Strode, vocero de Mental Health, considera que “las implicaciones de no invertir adecuadamente en salud mental se han vuelto evidentes, por lo que ha habido una campaña cada vez más fuerte para pedirle al Gobierno que priorice la salud mental dentro del NHS”.

Terapia en vez de fármacos

Joanna había caído en las garras de la ansiedad y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC): todo la preocupaba y le generaba estrés, y no sabía qué hacer. “Continuamente me preguntaba qué pasaría si tal cosa sucede, qué pasaría si accidentalmente dejo encendida la estufa y quemo mi casa”, le narró a Mental Health. Ejemplos como estos se traducían en innumerables preocupaciones hipotéticas sobre cualquier cosa.

“Cuanto más me preocupaba, más ansiosa me sentía. Y me quedé atrapada en este ciclo”, añade. Varios años y mucho trabajo después, ella no sabe decir qué fue exactamente lo



que la ayudó a combatir su trastorno, pero subraya que fue clave abordar su salud mental y su salud física al mismo tiempo.

En contraste con Estados Unidos, donde uno de cada seis ciudadanos tomó medicamentos psiquiátricos como antidepresivos o sedantes en el 2013, el Reino Unido apuesta por las terapias conversacionales. Aunque sus beneficios se dan en el largo plazo y pueden ser más costosas, son menos invasivas y tienen menos efectos secundarios. Strobe lo resume así: “A menudo, la actitud en Estados Unidos es que hay una píldora para cada enfermedad. Algunas personas sí se benefician de la medicación, pero no todas. Se ha demostrado que las terapias de conversación, como la cognitiva conductual (que trabaja sobre el modo en que un individuo percibe una situación) son tan efectivas como la medicación para tratar problemas mentales como la depresión”.

También Bell considera que “los medicamentos ayudan en algunos casos, pero hablar puede salvarte antes de tener que tomarlos. Además, no hay ninguna droga que elimine un problema, solo los apaciguan. En cambio, las terapias tienen beneficios a largo plazo y son una buena inversión. Las terapias conversacionales no son magia, se trata de la relación que se construye con el terapeuta y del momento en que se encuentra cada uno en su vida, pero pueden ser muy efectivas”.

Si bien aún existen desafíos en la atención, como ampliar la cobertura a las regiones más apartadas y mejorar el tiempo de respuesta a las solicitudes, ambos expertos son positivos y consideran que perfeccionar el sistema es cuestión de tiempo. “El próximo reto es darse cuenta del potencial de las soluciones digitales para respaldar una buena salud mental. Cada vez más, las aplicaciones y las terapias en línea están ayudando a las personas a las que les resulta difícil ir a terapias en persona”, adelanta Strobe.

En los últimos cuatro años, el número de citas virtuales pasó de 5.738 a 49.475, lo cual sugiere que este tipo de terapia podría ayudar a mejorar los tiempos de espera. Harry O’Hayon, responsable del programa Let’s Talk en Londres, señaló al diario ‘The Independent’ que la atención en línea tiene un gran potencial: “Los hombres, por ejemplo, tienden a resistirse a buscar ayuda psicológica por el estigma de ser vistos como débiles. Pero a veces están preparados para hacerlo de forma privada en sus casas. También hay gente que no puede ir durante la semana y prefiere recibir asistencia un domingo a las 10 de la noche”.

Esta nueva tendencia no ha estado exenta de polémicas, pues varios expertos consideran que la terapia digital es menos humana. Uno de ellos es Steve Flatt, director de la Unidad de Terapias Psicológicas de Liverpool. “Cuando usamos un teclado o una cámara, nos estamos distanciando de esas conexiones íntimas e inmediatas de la terapia y poniendo una barrera”, asegura.



En cualquier caso, las cifras de éxito del programa son asombrosas: una de cada tres personas ha recibido algún tipo de tratamiento para la salud mental en el Reino Unido, 900.000 personas acceden a los servicios de terapia gratuita cada año, y se espera que la cobertura se amplíe a 1,5 millones para el 2021. Sin embargo, no hay que olvidar que en la actualidad, solo el 15 por ciento de las personas con ansiedad y depresión son atendidas por el NHS.

Hasta los príncipes se deprimen

-Es algo muy difícil de describir. Hay mucha vergüenza asociada a las enfermedades mentales -dice la cantante Lady Gaga frente a la cámara de su computador. Del otro lado la escucha el príncipe William-. Sientes que hay algo mal contigo. Yo decía: "Dios mío, mira todas estas cosas maravillosas que tengo, debería estar tan feliz". Pero no puedes estarlo cuando te despiertas en la mañana y estás tan triste, tan cansada, tan llena de ansiedad.

-Es realmente importante tener esta conversación -responde el duque de Cambridge-. Todo el mundo tiene salud mental y no deberíamos avergonzarnos de ello. Simplemente tener una conversación con un amigo o un familiar puede hacer la diferencia.

El príncipe contactó a Lady Gaga después de que la cantante publicó una carta en la que compartía cómo era vivir con estrés postraumático por haber sido violada cuando tenía 19 años. Lady Gaga se sumó así a una lista de famosos que se han atrevido a hablar de sus propios problemas.

La charla forma parte de la campaña Heads Together, que los duques de Cambridge, William y Kate, promovieron junto con el príncipe Harry para sensibilizar a la gente sobre la salud mental. El propio Harry reveló que había buscado ayuda psicológica después de la muerte de su madre, la princesa Diana. Confesó que tras el suceso pasó 20 años tratando de anular sus sentimientos.

"He estado muy cerca de un colapso total en numerosas ocasiones, cuando todo tipo de duelo y todo tipo de mentiras viene hacia ti de todos lados", señaló.