

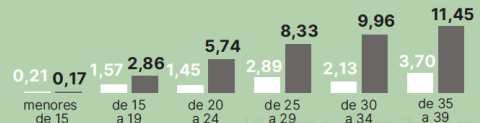
P

Personas >
Sociedad

DEFUNCIONES POR SUICIDIOS EN ESPAÑA

FALLECIDOS POR CADA 100.000 PERSONAS DE ESA EDAD

Mujeres Hombres



LA SALUD MENTAL EN LA TERCERA EDAD

Las personas mayores se sitúan a la cabeza de los peores datos en salud mental: duplica la tasa de suicidio y la mitad de las mujeres tienen síntomas depresivos. Los especialistas ven una falta flagrante de medios para atenderlos de forma específica.

Los suicidios y las depresiones se disparan a partir de los 70 años

ELISENDA COLELL
Barcelona

No puede evitar llorar mientras habla por teléfono. «La soledad me ha aprisionado. Tengo la tristeza impregnada en la piel, en el alma y en el corazón. Y me da mucha tristeza verme así», se sincera Macarena (nombre ficticio), vecina de Barcelona de 67 años diagnosticada de depresión y que ha tratado de quitarse la vida varias veces. Su caso muestra una realidad creciente e invisibilizada. Los mayores de 70 años están a la cabeza de los peores datos en salud mental. Se trata de un grupo de edad que duplica la tasa de suicidio, la mitad de las mujeres tienen síntomas depresivos y el índice de diagnóstico llega a cuadruplicar la media, muy por encima de la realidad de los adolescentes. Los especialistas ven una falta flagrante de medios para atenderlos.

Hace años que el dolor de huesos impide a Macarena llevar una vida normal. «Ir al supermercado es para mí un calvario», cuenta la mujer, que pide preservar su anonimato. Sufre fibromialgia y fatiga crónica. El dolor le acompaña desde hace años, y le cuesta más salir de casa. Sus hijos y nietos viven lejos de Barcelona, donde ella ha crecido. Y los vecinos con los que mantenía contacto y se preocupaban por ella se han ido a otros lugares. Resultado: «Estoy muy sola y siento que no sirvo para nada. Me paso el día en el sofá sin nada que hacer», explica, sollozando. «¿Que cómo hago vida social? Mirando por el balcón», lamenta.

El caso de Macarena sirve para entender los alarmantes datos sobre el mal estado de salud mental que acusan los ancianos. Jubilaciones traumáticas, enfermedades incapacitantes, pérdida de movilidad, soledad, aislamiento, problemas económicos por las bajas pensiones, falta de cuidados o el empeoramiento de otras patologías son algunos de los factores que agravan los problemas de salud mental se hayan agravado.

«A veces un suicidio se desencadena con la primera incontinencia urinaria», cuenta el doctor Manel Sánchez, subdirector médico del hospital psiquiátrico Sagrat Cor de Germanes Hospitalàries y presidente de la Sociedad Española de Psicogeriatría. «El problema fundamental que tenemos es que existe una prevalencia muy alta y una enorme dificultad de dar un atención especializada», añade.

Según el Instituto Nacional de

«A veces un suicidio se origina con la primera incontinencia urinaria»

«La situación es tremenda, horrible», afirma un voluntario de Avismón

Estadística, los mayores de 75 años duplican la tasa media de suicidios consumados en España. Los hombres mayores de 80 cuadruplican la media estatal. «En los hombres mayores de 65 años se registra una muerte por suicidio por cada cuatro intentos, cuando en los adultos es de uno por cada 35. Por desgracia, lo consiguen al primer intento, la letalidad es muy alta», señala Pérez.

«La situación es horrible»

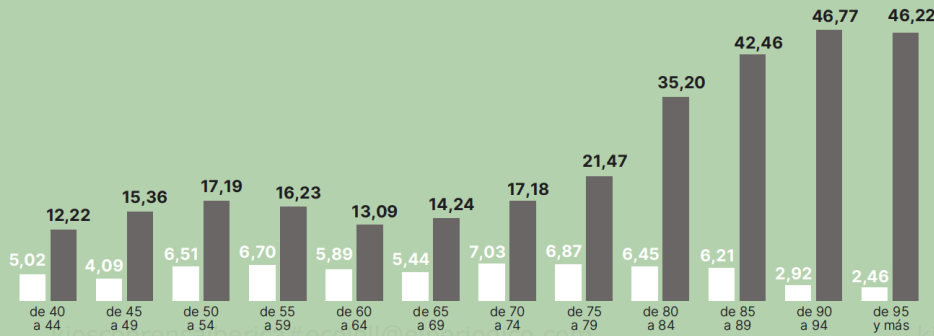
El segundo problema de la salud mental en los ancianos es la depresión, según Pérez. El 7% de las personas entre 65 y 70 años tiene diagnosticada una depresión, el doble que los adolescentes. Pero el porcentaje crece a medida que avanza la edad y llega al 16% de los mayores de 85 años. La enfermedad toca especialmente a las mujeres. Casi la mitad de las mayores de 85 años (43%) tienen síntomas compatibles con la depresión.

«Éstos son los datos oficiales, pero se estima que la realidad es aún peor: la situación es horrible, tremenda», lamenta Josep Anton Pérez, voluntario de la asociación Avismón – que acompaña a personas mayores que se sienten solas – y también del Teléfono de la Esperanza, que cuenta con una línea de apoyo a las personas con conductas suicidas. En Avismón, Pérez sigue a un grupo formado por una decena de mayores que tienen problemas de salud mental. La mayoría de ellos son derivados por médicos o servicios sociales, o alertados por vecinos del entorno.

La mayoría de las personas que



Un hombre coge la mano de su madre, una mujer de 75 años que se intentó suicidar hace poco.



Pérez visita tienen depresión o ansiedad, y algunos de ellos han intentado quitarse la vida. «Son personas que viven solas y se sienten abandonadas por la sociedad. Piensan que les hemos dejado atrás, que los convertimos en invisibles. Y entonces optan por una estrategia de autodefensa, cerrarse aún más», opina Pérez, que ve en sus visitas un efecto calmante. «Solo con que les escuches, la ansiedad ya disminuye», asegura.

«Con la pandemia la salud men-

tal de los mayores ha empeorado, porque las restricciones nos afectaron muchísimo y la inflación que vino después dificulta aún más el día a día. ¿Tendré dinero para pagar la residencia? ¿Seré una carga para mis hijos? Tenemos la sensación de que estamos indefensos», afirma Josep Carné, presidente de la Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya. También apunta, al igual que Pérez, que muchas personas mayores entienden los problemas de salud mental como un estigma. «No piden ayuda porque piensan que los psicólogos son para la gente que está loca», señala Carné.

Tratar a tiempo

El psicogeriatra insiste en la necesidad de tratar bien a todas estas personas y detectar los problemas a tiempo: el 14% de los mayores de 65 años, apunta, sufren patologías de salud mental. En el Sagrat Cor de Martorell existe la única unidad de urgencias de psiquiatría geriátrica (especializada en mayores de 65) de Catalunya, y la segunda en toda España. El 30% de los pacientes llegan por problemas de conducta por una demencia, y el 70%, por conductas emocionales, mayoritariamente depresiones o intentos de suicidios. «Si tratáramos a todos los mayores con depresión, los datos bajarían de forma radical», señala el especialista.

Su especialidad, la psicogeriatría, sigue sin reconocerse en España. «Necesitamos que a estas personas se las atiende de forma específica: tienen muchos problemas de salud física asociada pero, además, expresan las patologías mentales de forma distinta a otras franjas de edad», insiste. Y pone de ejemplo la psicología y psiquiatría infantil. También señala que muchos de sus pacientes acarrean traumas de toda una vida, o enfermedades mentales. «Es la primera vez en la historia de la medicina que vemos a pacientes de edades tan avanzadas, y la ciencia aún no conoce lo suficiente para establecer cómo evolucionan las enfermedades», explica. Sin embargo, sí tiene una certeza. «La evolución demográfica nos dice que esto irá a más: debemos poner recursos». ■



Ana Puit

María Carme Falcó, vecina de Igualada, intentó suicidarse dos veces. Tras un mes de calvario hasta que consiguió un diagnóstico, cuenta a este diario su caso para visibilizar una realidad invisible y llamar la atención sobre la necesidad de atender la salud mental.

«Tengo 74 años y perdí la ilusión de vivir»

E. C.
Barcelona

«¿Por qué dejé de tener ganas de vivir?», se atormenta María Carme Falcó, vecina de Igualada de 74 años tres días después de recibir el alta en el hospital psiquiátrico Sagrat Cor de Martorell (Baix Llobregat). Entró en el hospital tras dos intentos de suicidio y un mes de calvario hasta que consiguió un diagnóstico y un tratamiento. «No tenía fuerzas para salir de la cama, para comer... perdí los sentimientos, la ilusión de vivir», cuenta la mujer, que tras la muerte de su marido al que cuidó durante dos años quiere que su caso sirva para visualizar una realidad tan frecuente como invisible: los suicidios y depresiones en la tercera edad. María, pero sobretodo su hijo Joan Teixidó, no olvidarán jamás el pasado 18 de julio. Teixidó lo define como el día de la desconexión, el día D, el día en que se dio cuenta de la importancia y la fragilidad de la salud mental. «Tengo una nebulosa de esos días. Sí me acuerdo de que me pasaba el día en la cama, a oscuras, llorando y gritando», apunta ella.

Teixidó y su hermano se iban turnando para estar con ella. «Apenas comía ni salía de la cama», sigue él. Así que decidieron llevarla al hospital donde le hicieron una resonancia. «Resul-

ta que yo estaba bien, que me encontraba bien: corazón bien, pulmones bien... pero nadie pensó en la cabeza», prosigue Falcó. Días después, Teixidó recibió un mensaje de su madre que hizo saltar todas las alarmas. «Era muy raro, pero se estaba despidiendo». El hijo fue corriendo y se la encontró tumbada en la cama. Faltaban 14 pastillas de las que ella solía tomar para dormir.

El primer ingreso

«Estaba al límite, no podía más, tenía el *no puedo* metido en la cabeza y un peso en el pecho... como si fuera un bloque de hielo», relata ella. Los médicos no tardaron ni 10 minutos en llegar. La reanima-

ron y logró sobrevivir. «Cuando ya estaba estable, me propusieron llevarla al psiquiátrico de Martorell para una primera visita. Nos dijeron que ella no estaba para ingresar, que no daba el perfil», sigue el hijo. «Aquel mes de no saber qué hacer fue un calvario», recuerda él. Ella no tiene muy claro cuándo y cómo ocurrió todo. Si rememora la última noche de agosto que pasó en casa. Fue el día 28.

«Yo no estaba bien, quería autodestruirme, quería morirme. Y decidí hacerme daño, cortarme las venas», cuenta la madre. Aún no recuerda cómo, avisó de nuevo a su hijo. Y éste la volvió a salvar. Fue entonces cuando terminó ingresando en el Sagrat Cor. Después de 22 días ingresada, el 19 de septiembre recibió el alta. «Al final conseguí dormir. En casa me pasaba las noches en vela llorando o gritando. Aquí me han ayudado mucho», agradece. Madre e hijo relatan su historia para hacer hincapié en la necesidad de destinar recursos a la salud mental. «Debemos hablar de ello y que haya medios suficientes», pide Teixidó. «Necesitamos ayuda, necesitamos medios», añade Falcó. Una semana después de salir del hospital, aún esperan la llamada del Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de Igualada para que le hagan un seguimiento. A Falcó le tortura aún entender por qué le ha pasado todo esto. ■



María Carme Falcó.