

Antonio Cano Vindel

Ansiedad y estrés en la población española

La práctica clínica de los psicólogos atienden sobre todo la psicopatología de las emociones. Los trastornos mentales más prevalentes y con los que acuden con mayor frecuencia a la consulta psicológica los pacientes son los trastornos de ansiedad, seguidos de los del estado de ánimo (depresiones). En Europa, un 6,4% de ciudadanos mayores de edad ha tenido una sintomatología ansiosa en el último año, que permitiría diagnosticarle al menos un trastorno de ansiedad. Un 3,9% presentaba depresión mayor. Un 13,6% ha tenido algún trastorno de ansiedad alguna vez en su vida. Y un 12,8% ha tenido alguna vez una depresión mayor.

Un psicólogo no puede curar un trastorno de pánico o un trastorno de estrés postraumático, por poner algún ejemplo, si no conoce a fondo qué son las emociones y en particular qué es la ansiedad. El trastorno de pánico lo ha padecido un 2,1% de europeos alguna vez en la vida. Muchos han desarrollado agorafobia (0,9%) y los sistemas públicos de salud europeos están tratando estos desórdenes con tranquilizantes. Rara vez se proporciona a los pacientes información sobre qué es la ansiedad, qué es el ataque de pánico, qué es la reacción de agorafobia posterior. Y por lo tanto, en general, no se proporciona un tratamiento empíricamente validado a dichos pacientes.

El experto apuntó que parece obvio que para ayudar a todas estas personas que sufren desórdenes emocionales, los psicólogos debemos conocer muy bien qué son las emociones. Sin embargo, en los planes de estudio más antiguos (y en algunos modernos) los psicólogos estudiaron muy pocas materias sobre emociones y sobre desórdenes emocionales. Se hace, por lo tanto, imprescindible que los psicólogos se reciclen en estas materias. Si estos factores psicosociales y su interpretación psicológica no son atendidos, es muy probable que los mismos sigan produciendo sintomatología durante mucho tiempo, aun a pesar del tratamiento farmacológico (que sólo reduce temporalmente el afecto negativo y/o la activación fisiológica, pero no modifica su origen), que explican las altas cifras de prevalencia de los desórdenes emocionales.

Las personas que actualmente reciben tratamiento no reciben una atención sanitaria de calidad, puesto que no se curan, pero ni siquiera reciben información adecuada sobre sus problemas (el primer componente de los tratamientos eficaces) en los escasos minutos que dura la consulta. Este déficit, estaría siendo "subsano" con un mayor gasto en psicofármacos que no hace más que cronificar los desórdenes emocionales y despilfarrar grandes sumas de dinero en tratamiento farmacológico. Sin embargo, una intervención psicológica basada en la evidencia científica, en la que se enseña a las personas a manejar sus emociones, puede ser más eficaz y eficiente que el tratamiento tradicional.

El experto mostró una propuesta de programa de intervención emocional con el fin de promover este tipo de tratamientos y señaló que entre sus más inmediatas actividades se encuentra la de realizar un proyecto de investigación con la colaboración de diferentes colegios oficiales de psicólogos del territorio español para demostrar la efectividad y el éxito de una intervención basada en el desarrollo emocional.