

C. MADRID: EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REY JUAN CARLOS RECUERDA QUE EL APOYO ESPECIALIZADO, FAMILIA Y VISIBILIDAD SOCIAL AYUDAN A LAS PERSONAS OSTOMIZADAS A RECUPERAR SU AUTONOMÍA

- Los especialistas hablaron de psicosis, ansiedad, sueño, duelo, adicciones y desigualdad de género, destacaron la necesidad de reducir el estigma y favorecer una mayor participación de pacientes y familias en el cuidado de la salud mental, y abogaron por la psicoeducación como ayuda para comprender mejor los síntomas y los tratamientos



Comprender mejor los problemas de salud mental y saber cuándo pedir ayuda son aspectos fundamentales para favorecer una atención adecuada. Con esta perspectiva, centrada en la prevención y la lucha contra el estigma, y con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, el Hospital Universitario Rey Juan Carlos -perteneciente a la red sanitaria pública de la Comunidad de Madrid (Sermas)- celebró recientemente jornada abierta a pacientes, familiares, cuidadores y ciudadanía, en la que se compartieron conocimientos y

herramientas sobre psicosis, ansiedad, higiene del sueño, duelo y adicciones. “La salud mental no se construye solo en los dispositivos asistenciales; también se construye en las familias, en los centros educativos, en las asociaciones y en la comunidad”, explica la Dra. Raquel Álvarez García, jefa del Servicio de Psiquiatría del hospital mostoleño, considerando que “abrir el hospital significa compartir conocimiento, reducir el estigma y facilitar que las personas puedan reconocer antes los problemas y pedir ayuda de manera adecuada”.

Y es que, como expusieron los participantes en la cita, la psicoeducación permite comprender mejor los síntomas y los tratamientos, reconocer señales de alarma y desarrollar estrategias de afrontamiento. También proporciona orientación a familiares y cuidadores, favoreciendo que puedan participar de forma más activa en la prevención, el tratamiento y la recuperación.

Esta perspectiva forma parte del modelo asistencial del Servicio de Psiquiatría del Rey Juan Carlos, basado en la atención centrada en la persona, la humanización, la prevención, la accesibilidad, la continuidad asistencial y la colaboración con pacientes, familias, asociaciones y otros agentes de la comunidad.

Desigualdad de género en salud mental, y conocer la psicosis para combatir el estigma

La desigualdad de género puede condicionar la exposición de las mujeres a factores que repercuten en su salud mental, como la sobrecarga de cuidados, la precariedad, la violencia, la discriminación o la desigual distribución de las responsabilidades familiares.

Esta situación adquiere especial relevancia en quienes asumen de forma continuada el cuidado de hijos, mayores o personas dependientes. La acumulación de responsabilidades y la falta de apoyo pueden favorecer el agotamiento, el aislamiento, los problemas de sueño y los síntomas ansiosos o depresivos. El autocuidado, en este contexto, no debe convertirse en una responsabilidad individual añadida, sino que implica reconocer las propias necesidades, pedir ayuda, compartir responsabilidades, preservar espacios personales y establecer límites.

La falta de información también contribuye a mantener determinados prejuicios en torno a los trastornos psíquicos. Durante la jornada se pusieron sobre la mesa algunas de estas ideas, como la asociación entre psicosis y violencia o la creencia de que las personas con estos trastornos no pueden estudiar, trabajar, desarrollar un proyecto vital o mejorar con un tratamiento adecuado. Conocer sus características clínicas, las señales de alarma, los aspectos generales del tratamiento y el impacto del consumo de sustancias permite acercarse a la psicosis desde una perspectiva alejada de estas ideas preconcebidas.

Ansiedad, sueño y duelo: reconocer las señales a tiempo

Por su parte, la ansiedad puede ser una respuesta adaptativa ante determinadas situaciones, pero se convierte en un problema cuando resulta excesiva, provoca un malestar significativo o interfiere en la vida cotidiana. Conocer sus manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales permite identificar mejor cuándo está afectando al día a día. Entre las herramientas de regulación emocional presentadas durante la jornada figuraron la respiración diafragmática, el mindfulness y la relajación muscular progresiva.

El sueño también mantiene una relación estrecha con el bienestar emocional. Mantener horarios regulares, favorecer la exposición a la luz natural, moderar la cafeína y el alcohol y establecer rutinas de desconexión antes de acostarse fueron pautas trasladadas en la jornada.

Por otro lado, el duelo se planteó desde un enfoque natural y adaptativo, no como una enfermedad por sí mismo. La necesidad de solicitar ayuda profesional puede aparecer cuando el sufrimiento se prolonga o compromete de forma significativa el funcionamiento cotidiano, especialmente ante situaciones como el aislamiento intenso o la culpa invalidante.

Prevenir y reconocer las conductas adictivas

Asimismo, la jornada trató conceptos relacionados con las adicciones como la tolerancia, el craving y el síndrome de abstinencia, además de las adicciones comportamentales vinculadas a conductas como el juego, las compras o el uso de dispositivos digitales. El objetivo es reconocer cuándo determinadas conductas pueden haberse convertido en problemáticas y cuándo es necesario solicitar ayuda.

La jornada se enmarcó en la apuesta del Hospital Universitario Rey Juan Carlos por una atención a la salud mental más preventiva, accesible y conectada con la comunidad, en colaboración con pacientes, familiares, cuidadores y asociaciones.

“Queremos que pacientes, familias, cuidadores y ciudadanía encuentren en el hospital no solo un lugar al que acudir cuando aparece una crisis, sino también un espacio de orientación, aprendizaje y acompañamiento, porque informar, escuchar y compartir herramientas también es cuidar”, concluye la Dra. Álvarez.