

La salud de los habitantes de los valles mineros

La huella de la crisis: el 28% de los vecinos se medica contra la ansiedad y la depresión

Los psicólogos achacan la elevada cifra, seis puntos superior a la media regional, a la incertidumbre laboral, el estrés y el abuso de medicamentos

Mieres / Langreo,
C. M. BASTEIRO

Comprar un piso, organizar una boda, tramitar un divorcio, perder el trabajo... Hay situaciones, tanto positivas como negativas, que generan inquietud en las personas. La tendencia ha ido en aumento durante los últimos años, con la crisis y sus consecuencias: descontento general, pérdida del poder adquisitivo y desempleo. Es un malestar justificable que la sociedad, a juicio de los expertos consultados por LA NUEVA ESPAÑA, está "patologizando". Es decir, está convirtiendo un desvelo en una enfermedad. Así explican los psicólogos, al menos en parte, los alarmantes datos de consumo de ansiolíticos y antidepresivos en las cuencas mineras. Tres de cada diez vecinos (un 28% de la población) reciben tratamiento psicofarmacológico contra la ansiedad y la depresión, un porcentaje que está por encima de la media regional (situada en el 22%).

No todos los que van a consulta buscando ayuda psicofarmacológica están en una situación difícil. "Hay cierta tendencia social a 'patologizar' cualquier malestar emocional, a buscar explicaciones para los desvelos. No creo que el problema venga de los médicos, sino del ritmo de vida actual", explica la psicóloga Elisabeth Ortega, responsable del Centro de Rehabilitación de Drogodependencias (RED) de Mieres. La experta asegura que el ritmo del trabajo, las preocupaciones por un cam-



"Tendemos a hacer una patología de cualquier malestar emocional", afirma Elisabeth Ortega

bio en la rutina o un carácter ansioso pueden provocar en las personas síntomas como el insomnio. "Tendemos a pensar 'no puedo dormir, ¿qué me pasará?' Y la respuesta, en algunos casos, es que lo raro sería no tener cierto malestar emocional".

Los concejos

► **Caudal.** Atendiendo a las cifras del último estudio del Observatorio de Salud, la comarca del Caudal registra un consumo de psicofármacos del 27,67% de la población. A la cabeza de la estadística está Mieres, con un porcentaje del 31,49%, frente al concejo con el porcentaje más bajo: Riosa, con un 26,17%. Lena (27,51%) y Aller (27,01%) arrojan resultados muy parecidos.

► **Nalón.** El valle del Nalón está por encima del Caudal en consumo de antidepresivos y ansiolíticos. La media es del 28,09%. A la cabeza están Sobrescobio y Caso, que alcanzan un porcentaje del 31,65%. San Martín del Rey Aurelio, con un 25,61% de vecinos en tratamiento, está a la cola de las Cuencas. En Laviana, el consumo es del 29,37% y Langreo se sitúa en un 26,61%.

Pararse y reflexionar. A veces basta con bajar la velocidad y buscar qué es lo que nos desvela. Interpretar el miedo e intentar manejarlo: "Es una emoción que hay que experimentar, igual que la alegría", señala la psicóloga. A su juicio, "la forma de vida ac-

tual no permite adquirir las herramientas necesarias para gestionar las emociones. Queremos la felicidad, y la queremos ahora", afirma. Si una persona no consigue gestionar el miedo o la ansiedad, debe acudir a terapia para recibir la ayuda de un profesional, según Ortega.

Tratamiento

Estas recomendaciones, matiza la psicóloga, no buscan diseñar las patologías psicológicas ni el tratamiento farmacológico. "Hay casos en los que los antidepresivos y los ansiolíticos son necesarios", señala. Depresiones o trastornos de ansiedad (agorafobia, hipocondría, trastorno obsesivo compulsivo, entre otros) requieren de un seguimiento y, en la mayoría de los casos, tratamiento psicofarmacológico.

En el caso de las Cuencas, atendiendo a las cifras del estudio publicado por el Observatorio de Salud del Principado, la zona rural tiene más vecinos en tratamiento psicofarmacológico: un 31,65% de los habitantes de Sobrescobio y Caso consumen ansiolíticos o antidepresivos. Mieres (31,49%) los sigue de cerca mientras que el concejo cabecera del Nalón, Langreo, arroja un porcentaje menor: 26,61%. En Morcín y Riosa, el valor también se sitúa en torno al 26%. Lena (27,51%) y Aller (27,01) arrojan resultados muy parecidos. San Martín, con un 25,61%, es el concejo de las Cuencas con un menor consumo de psicofármacos.

Ortega asegura que los casos de adicción a los psicofármacos (especialmente a los ansiolíticos) están aumentando. Y especialmente, valorando los datos del último informe de los usuarios del centro RED, entre los hombres: "Hasta ahora era una sustancia más consumida entre las mujeres, pero es una tendencia que está cambiando", afirma la psicóloga. La experta recomienda seguir las recomendaciones prescritas para su consumo y no abandonar los psicofármacos sin supervisión médica.

A mi aire

Buena definición

La creciente indignación de la ciudadanía ante los casos de corrupción política

José Manuel
Ibáñez



Un tanto a vuela pluma, capto una sentencia en la mesa contigua a la mía, donde se encuentra un grupo de personas enfrascadas en el análisis de lo divino y humano. La afirmación que uno de ellos pronuncia es la siguiente: "la política ye una mierda en la que solo cam-

bien les mosques". Asentimiento general, dando comienzo cada cual el desgranar variados ejemplos.

La conversación se centra en la "inmensa suerte" que tienen todos los que a ella se dedican, teniendo colchón más que mullo para cuando lo dejen, o se los carguen por cambio de afectos, porque no se conoce a ninguno que haya ido a engrosar las filas del desempleo. Incluso encuentran con rapidez acomodo en entidades que en su momento favorecieron.

Sacan a relucir un reciente ejemplo de un individuo que desde su primera comunión ha estado en todos los cargos imaginables y, al apostar a caballo perdedor lo mandaron al gallinero, así que muy digno se va. Claro que con "aterrizaje" plácido y espaldas bien cubiertas.

La conclusión -dicen- puede ser legal, pero éticamente apesada. Aunque uno de ellos pregunta ¿esto de la ética que coño ye?, humor negro.

La cosa se va caldeando, y

siguen viendo la luz temas san-grantes de cómo funciona la política: las constantes corruptelas, chanchulleros... sentenciada con frase de que "el que la garra ye pa él".

Con el misterio de que, cuando atrapan a uno metiendo la mano al dinero de todos, curiosamente sus casos se eternizan, con dilaciones que no ocurren con el resto de los mortales. Son contados los que pasan por la trena, casi testimoniales y del dinero afanado nunca más se sabe, pues son bien es-

pabilados para tenerlo a buen recaudo.

Al final me han tenido entretenido un buen rato, dándome esta opinión gratis, a la par de la frase redonda de que "la política ye una mierda, en la que solo cambien les mosques", que resulta, desde siempre -y en el momento actual, quizá más- una perfecta definición. Quedaron todos de acuerdo, aunque con la consciencia de que poco arreglu tien.

Casi me dieron ganas de aplaudir cuando se fueron.