

La página www.1decada4.com invita a los ciudadanos a modificar su actitud de miedo y rechazo hacia las enfermedades mentales y quienes las padecen

Una web contra el estigma

INÉS GALLASTEGUI / FOTOS: RAMÓN L. PÉREZ / GRANADA

SEGURO que alguna vez ha leído un titular sobre un «perturbado asesino», ha escuchado en la radio la expresión «maniaco violento» o ha oído en la televisión hablar de la «esquizofrenia política» de tal o cual personaje. Tal vez haya visto un anuncio que le anima a «no hacerse el loco». Puede que nada de esto haya llamado su atención. Es normal: vivimos en una sociedad acostumbrada a etiquetar, temer y marginar a quienes sufren enfermedades mentales. Pero si alguna vez le ha pasado por la cabeza que ese trato es injusto, que no tiene sentido estigmatizar a una cuarta parte de la población por dolencias de las que no tiene la culpa, en Internet hay una página para gente como usted. La web www.1decada4.com nos invita a reflexionar y a eliminar estereotipos y prejuicios sobre los trastornos mentales. Y nos enseña que las personas con enfermedad mental son, antes que nada, eso, personas; con familia, con ilusiones, con proyectos de vida, con ganas de trabajar.

«Los problemas de salud mental todavía se viven en el silencio, a menudo provocado por el miedo, la vergüenza o la incompreensión; en resumen, por el estigma social que lo rodea y los ha acompañado durante siglos—señala el texto de la página web—. Ese silencio impide que muchas personas afectadas busquen ayuda médica y se recuperen».

La web ofrece diversos instrumentos para luchar contra los estereotipos y está dirigida a diferentes tipos de público. Los enfermos y sus familias pueden contar sus experiencias a través de la sección «Testimonios». Los profesionales de los medios de comunicación encontrarán información veraz y contrastada, así como guías de estilo para no incurrir en mitos y errores. También hay una sección destinada a los profesionales de la salud.

Ayuda para denunciar

A través del «Observatorio», una iniciativa pionera en España, cualquier persona puede denunciar a los medios de comunicación, personalidades, empresas o instituciones que, a su juicio, hayan incurrido en un trato injusto o discriminatorio de la enfermedad mental. Esta sección incluye ejemplos de «información adecuada» e «inadecuada» y modelos de cartas para formular las quejas.

Además de campañas publicitarias nacionales y extranjeras de sensibilización, la web incluye una sección en la que recomienda libros y películas que ofrecen una perspectiva interesante o novedosa sobre las enfermedades mentales. Por ejemplo, el filme «Una mente maravillosa», que retrata al matemático John Nash, ganador del Premio Nobel y diagnosticado de esquizofrenia, y «El libro de Radio Nikosia», sobre una emisora española gestionada por pacientes psiquiátricos.



1 DE CADA 4. La coordinadora Lala Bono y el periodista Ángel Mena, junto a carteles de la campaña.

1 de cada 4
personas padece alguna enfermedad mental a lo largo de su vida.

Resumen. La salud mental importa.

Vivencias | Recursos para la sensibilización | Observatorio

¡Volvamos a pensar!

Introducción | Testimonios

Vivencias

La enfermedad mental es real, común, tratable y puede superarse. De la misma forma, el estigma no es un concepto abstracto.

A continuación mostramos experiencias de ciudadanos y ciudadanas andaluzas que se han enfrentado al estigma y la discriminación. Historias reales tanto de personas con enfermedad mental como de profesionales relacionados con la salud mental que aportan su valiosa percepción. En un gesto valiente, todos y todas quieren compartir su historia personal para ayudar a la sociedad a comprender la múltiple carga de sufrimiento que conlleva el estigma.

Si quieres contribuir con tu propia experiencia, ponte en contacto con '1decada4' - contacto@1decada4.es

PANTALLA. La sección 'Vivencias', con testimonios de enfermos.

La página, que el pasado viernes recibió el Premio Ciencias de la Salud Fundación Caja Rural de Granada, compartió con una serie de reportajes sobre salud mental publicados en IDEAL, forma parte de un proyecto más amplio de sensibilización encargado por el Servicio Andaluz de

Salud a la Escuela Andaluza de Salud Pública y el Programa de Salud Mental. El eje central del proyecto fue la campaña publicitaria '1 de cada 4 personas padece alguna enfermedad mental a lo largo de su vida', lanzada el 14 de septiembre de 2007, con anuncios en prensa, radio, televisión y salas

El Observatorio anima a denunciar noticias y anuncios discriminatorios

de cine, postales, 'mupis', vallas, calendarios y marcapáginas.

Concebida inicialmente como una «página de campaña» que incluyera todos los materiales y los mensajes, la web ha trascendido aquella acción comunicativa, que terminó en diciembre, al crecer en contenidos y colaboraciones externas «hasta convertirse en un referente en español de información y recursos sobre la enfermedad mental y el estigma».

Hasta ahora ha recibido más de 14.000 visitas, de ellas el 42,7% procedentes de países latinoamericanos. La Consejería de Salud apuesta por mantenerla.

En el proyecto trabajan, coordinados por Gonzalo Fernández y Lala Bono, profesionales de psicofarmacología, sociología, enfermería, trabajo social y periodismo, además de representantes de usuarios y familiares.

«Lo peor no es la enfermedad, sino cómo te tratan»

I. G. GRANADA

En la sección «Testimonios», Ana escribe: «Tengo una enfermedad mental grave desde hace años, y los peores recuerdos de todo este tiempo no tienen que ver con los síntomas de mi enfermedad, sino con la forma en que me he sentido tratada a causa de ella». «La abuela de mis hijos les dijo en dos ocasiones que su madre, o sea, yo, estaba loca. Me sentí humi-

llada por culpa de esa persona y de una enfermedad que yo no había escogido». Ana cayó en una depresión e intentó suicidarse. No lo consiguió, pero tuvieron que amputarle un pie.

«Ahora estoy divorciada y estudio unas oposiciones para poder trabajar y así recuperar la custodia de mi hijo. Gracias al apoyo de muchas personas buenas y a la asociación Sapame (Salud para la Mente) de Granada, estoy

rehaciendo mi vida, olvidando el odio y la discriminación que recibí de las personas más cercanas a causa de mis problemas mentales».

«No tan diferentes»

A Teresa no le diagnosticaron el trastorno bipolar que padece desde los 18 años hasta los 43. «En los momentos de crisis todo se convertía en un túnel sin salida; ni mi familia, ni mi ex marido, ni mis amigos, ni yo misma entendíamos qué estaba sucediendo; mi interior estaba totalmente destruido, y peor aún, sin saber qué solución darle». Fue

«gracias a un brote maniaco» como su familia se implicó en el problema y ella empezó a ser tratada de su enfermedad.

Teresa pide que, a pesar del rechazo y los prejuicios, los enfermos mentales luchen por ser comprendidos, en vez de quejarse. En ese sentido, destaca la «buena idea» de la asociación Sapame de promover relaciones con personas que no padecen enfermedad mental. «(...) No somos tan diferentes y todos tenemos en común la misma lucha diaria para afrontar el gran reto de vivir día a día».

■ lgallastegui@ideal.es

¿SABÍA QUE...?

▶ Frente al mito de que son irrecurables, la realidad es que muchas personas se curan de una enfermedad mental y otras mejoran con el tratamiento adecuado y pueden llevar una vida normal.

▶ Las personas con una enfermedad mental no son más violentas. En algunos trastornos, si no están bajo tratamiento, pueden darse episodios de conducta agresiva hacia el propio afectado o su familia.

▶ La mayoría de las personas que padecen una enfermedad mental pueden trabajar, casarse, llevar una vida normal, convivir en sociedad y ser atendidos en la comunidad, sin necesidad de ser recluidos en ninguna institución.

▶ No hay ninguna relación entre las dolencias psiquiátricas y la genialidad artística. Algunas personas con un trastorno mental tienen un talento especial, lo mismo que ocurre con algunas que no padecen ningún trastorno.

▶ La enfermedad mental no es 'rara'. Al contrario, es relativamente frecuente: una de cada cuatro personas padecerá alguna a lo largo de su vida. El 9% de la población española padece ahora mismo algún trastorno mental.

▶ En 2020 la depresión será la primera causa de enfermedad y la segunda causa de discapacidad en el mundo, según la Comisión Europea.

▶ El número de suicidios asociados a la enfermedad mental es superior al de muertes anuales por accidentes de tráfico, homicidios o sida. Las enfermedades mentales son la causa del 10,5% de días perdidos por incapacidad temporal y en torno al 6,8% de los años de vida laboral perdidos por incapacidad permanente.

▶ Hay muchos tipos de enfermedad mental. La depresión es un trastorno del estado de ánimo. Entre los trastornos de ansiedad se encuentran la ansiedad, las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo y el estrés posttraumático. La ansiedad y los trastornos relacionados con la alimentación. Las enfermedades más graves son la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

▶ La enfermedad mental no es 'culpa' de quien la padece ni del trato o la educación recibidos de su familia. Puede afectar a niños, jóvenes y adultos. No tiene ninguna relación con el retraso mental. Es producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

▶ Las drogas no causan esquizofrenia. Sin embargo, el consumo de hachís y cocaína, entre otras sustancias, puede precipitar el inicio de la esquizofrenia en personas genéticamente predisuestas a padecer la enfermedad. Además, empeora su evolución.