

UN BRI DE CIÈNCIA

Ep 12. La salut mental, amb Jorge Cuevas

MÚSICA

Quan parlem de salut, el primer que sol venir al cap és el nostre cos i el benestar físic, però la salut mental és també una part essencial.

Com ens sentim, com ens relacionem o com afrontem les dificultats són qüestions que afecten la nostra salut.

Els professionals d'aquest àmbit treballen amb persones amb realitats i necessitats molt diverses, en una feina en què escoltar i entendre qui tenen al davant és fonamental.

JORGE *Al final nuestra especialidad hablas con muchas personas, hablas durante mucho tiempo... Las personas cuando vienen a la consulta, pues muchas veces explican cosas que son muy personales, que a lo mejor solo te están confiando a ti. Y esto hace que aprendas mucho de la vida en general, ¿no? es un aprendizaje realmente, y es una experiencia el tener tantas conversaciones y tantos debates en ocasiones, incluso porque se generan unos vínculos pues que muchas veces son muy bonitos.*

Y sobre todo otra cosa que me ha enseñado la profesión es que hay que tener esperanza, ¿no? Que muchas veces vemos casos en los que hasta nosotros tenemos nuestras dudas y que al final acaba pasando algo, o acabamos dando con una tecla en que la persona se rehace y consigue reestablecer un proyecto vital.

Avui parlarem de salut mental: com l'entendem, quins senyals ens poden indicar que necessitem ajuda professional i com podem cuidar-la.

I coneixerem alguns dels projectes que s'estan impulsant al Germans Trias per millorar l'atenció i avançar cap a una psiquiatria

ENTRA MÚSICA INTRO que respongui millor a les necessitats de cada persona.

Un bri de ciència, el pòdcast de ciència de l'Institut de Recerca i l'Hospital Germans Trias i Pujol.

Amb Jorge Cuevas, cap del Servei de Psiquiatria d'Adults de l'Hospital Germans Trias, investigador del grup de recerca en Psiquiatria i Salut Mental de l'IGTP i professor associat de la Universitat Autònoma de Barcelona.

FORA MÚSICA INTRO

En els darrers anys s'ha anat visibilitzant més la salut mental, però a què ens referim exactament?

JORGE *No es un término fácil de definir. Desde luego lo que está muy claro es que no es únicamente la ausencia de enfermedad mental, sino que tiene que ver más con muchos aspectos relacionados con las relaciones sociales, con los vínculos familiares, con los proyectos vitales, con los estudios, con el trabajo, con que haya una satisfacción vital lo suficientemente importante como para evitar el sufrimiento.*

Creo que el hecho de que se hable en términos de ansiedad, de depresión, de una manera más normalizada, es un avance. Pero, por otro lado, hay otros aspectos que han quedado fuera de esa visibilización, ¿no? y que sigue habiendo muchísimo estigma, como es, por ejemplo, patologías como la esquizofrenia, como el

trastorno bipolar, cuando hablamos de las urgencias de psiquiatría, cuando hablamos de la hospitalización en psiquiatría. En este sentido, yo creo que tenemos mucho por avanzar.

Aquesta normalització i una millor comprensió del tema són importants per poder parlar sobre com ens sentim i buscar ajuda quan és necessari.

Però saber quan es requereix ajuda professional no sempre és fàcil. No hi ha un únic senyal ni un moment concret: la intensitat i la durada del malestar i l'impacte que té en el dia a dia són alguns dels aspectes que es poden tenir en compte.

JORGE *Por un lado está la intensidad y la duración, ¿no? Cuando la intensidad y la duración empiezan a ser demasiado largas o la intensidad es muy potente, hasta el punto en que empieza a aparecer sintomatología física, ¿no? En este sentido estoy hablando, pues, de insomnio, de dificultad en el apetito, pérdida de peso... O cuando tenemos dificultad para disfrutar de actividades con las que antes disfrutábamos, esto también es un signo de que podemos necesitar consultar, ¿no? Yo creo que así a nivel general sería esto. Y, sobre todo, hay una cuestión que es cuando uno no puede mantener con normalidad su tarea laboral o su carrera académica. Cuando uno tiene una clara interferencia en ese sentido, pues, yo creo que ahí es cuando sí que debemos decir “necesitas una consulta con un profesional de salud mental”.*

MÚSICA

En Jorge és psiquiatre. Com a metge, la seva feina inclou l'avaluació i el diagnòstic dels problemes de salut mental, així com l'ús de tractaments farmacològics quan són necessaris.

Però l'abordatge de la salut mental implica professionals de diferents disciplines.

JORGE *Lo que es enriquecedor y lo que realmente está demostrado que funciona mejor en diferentes tipos de patología es esa combinación de la psicoterapia junto con la evaluación psiquiátrica.*

Para nosotros es imprescindible que exista una coordinación interdisciplinar con todos los colectivos que tienen relación con la atención en salud mental.

Siempre ha de haber esta coordinación porque los diferentes puntos de vista son los que al final nos ayudan a tener una visión completa, integral de las personas. Y estar centrados en cómo, de alguna manera, rehacer esos proyectos vitales que han quedado mermados por las patologías de salud mental.

Aquesta mirada integral, doncs, també implica anar més enllà dels símptomes.

A la consulta, el dia a dia de cada persona i els seus hàbits també formen part del que es té en compte.

JORGE *Aquí, por ejemplo, la actividad física es algo que cada vez hay más evidencia científica sólida, además de estudios muy rigurosos en los que se ve cómo influye en la salud mental a través de la inflamación, a través de la inmunidad, a través de otros factores más de neurotransmisión... Hay otra parte que es, por ejemplo, la nutrición. Es algo en lo que hay que hacer hincapié porque muchas veces no exploramos lo suficiente hábitos que puedan ser desaconsejables en cuanto a frecuencia, tipo de alimentos.... Por supuesto, el tener unas relaciones sociales saludables, ¿no? Esto forma parte de nuestra idiosincrasia como seres humanos y es algo que también se ha ido perdiendo en los últimos años. Evidentemente, moderar el uso de alcohol, todo lo posible, si puede ser consumo cero, mejor que mejor, y de otras*

sustancias, exactamente lo mismo. Esto serían un poco las recomendaciones que cada vez dedicamos más tiempo dentro de la consulta a dar porque la evidencia es arrolladora.

En línia amb la importància dels vincles socials, l'entorn també té un paper important quan una persona passa per un problema de salut mental.

La manera com l'acompanyem i els missatges que li transmetem poden marcar la diferència.

JORGE *El entorno es básico. Esto lo vemos mucho los profesionales que dos patologías con una presentación muy similar con entornos familiares, sociales, o incluso de más a nivel de comunidad puede determinar el pronóstico.*

Es muy importante tener una labor pedagógica con la población, ¿no? a la hora de no tratar de minimizar los síntomas que aparecen. El “cómo te puedes sentir así con todo lo que tienes”, “tú vales mucho”, ¿no? o, bueno, pues “se solucionará enseguida”, ¿no? Porque en el fondo la persona está teniendo un problema incluso para ver eso, y lo que hace es aún más reforzar la culpa y la sensación de incapacidad, ¿no?, que teniendo todo eso aun así me siento mal. Entonces hay que tratar de tener un acompañamiento y tener un mensaje tranquilizador.

MÚSICA

Els professionals del Servei de Psiquiatria d'Adults de l'Hospital Germans Trias i Pujol porten anys fent projectes de recerca i, des del 2020, estan incorporats com a grup a l'Institut de Recerca, l'IGTP.

Treballen en moltes línies de recerca, que van des de com millorar l'atenció fins a l'estudi d'aspectes clínics concrets, com la catatonia

i el delírium, els trastorns depressius o els primers episodis psicòtics.

En aquest episodi coneixerem alguns dels seus projectes més destacats, començant pel model d'hospitalització de portes obertes.

Un model que busca compatibilitzar la seguretat amb una atenció més individualitzada i centrada en la persona i en la seva experiència durant l'hospitalització.

JORGE *El abrir las puertas es como lo más visible, es muy simbólico, ¿no? Pero lo importante no es tanto el abrir la puerta, es todo lo que hacemos, ¿no?, para que se pueda abrir la puerta. Pues desde utilizar una terapia ocupacional intensiva, el tener modelos de enfermería que hemos importado desde otros países que están centrados en la persona, individualizar los tratamientos en las visitas de psicología y de psiquiatría, ¿no?, utilizar la actividad física durante la hospitalización y el hacer una valoración, una monitorización de los riesgos que pueden aparecer de conducta de manera individualizada.*

Implementar i mantenir un model així no és senzill.

Després de set anys, però, l'experiència ha anat consolidant-lo.

Estudiar-ne els resultats és una part clau del projecte.

JORGE *Lo que hemos ido viendo con el paso del tiempo es que los profesionales nos hemos ido todos sumando a que esto es el camino que hay que seguir, ¿no?, a pesar de que pueda haber más o menos dificultades.*

Investigar en esa área no es fácil, no es lo más frecuente, ¿no? Normalmente la investigación dentro de la profesión médica pues está más destinada a aspectos clínicos, más que aspectos de

gestión. Y es una investigación compleja porque las publicaciones no son fáciles después de conseguir, ¿no? Pero para nosotros ha sido una parte esencial en el sentido de, si queremos que esto se generalice, que esto se extienda, que tenga más credibilidad, es necesario investigarlo.

MÚSICA

Un altre dels àmbits en què treballen és el de les urgències.

En els últims anys, l'augment de les visites i la incorporació d'un nou servei de psiquiatria infanto-juvenil els han portat a repensar tant l'espai com el model d'atenció.

JORGE *Empezamos a revisar, ¿no? como estaban haciendo en otros lugares donde lo que hacen es cambiar radicalmente el modelo. Es decir, ya no es una serie de boxes seriados, ¿no? donde el paciente tiene una observación pasiva, donde el personal no interacciona demasiado con los pacientes y donde la espera a un alta o una hospitalización se pueda hacer un proceso casi, incluso a veces, contraproducente, ¿no? en la sintomatología.*

La seva proposta passa per repensar les urgències, tant pel que fa a l'espai físic com a la manera d'atendre les persones que hi arriben.

JORGE *¿Entonces qué pensamos pensamos? Primero que había que tener aspectos arquitectónicos que había que cuidar, ¿no? y que había que, de alguna manera, reforzar. Ya no solo por las personas que acuden a urgencias, sino también por las personas que están trabajando. Hemos trabajado a fondo con equipos de arquitectura, ¿no? que una vez más no ha enseñado muchísimo y ha sido muy enriquecedor. Y después había aspectos como “que hacemos los profesionales” que consideramos que habría que cambiar, ¿no? Y aquí hay cuestiones como son el safewords, la*

intervención más activa de las familias, poder tener personas con experiencia en salud mental que también puedan formar parte de los equipos, ¿no? Y este es el proyecto que tenemos a medio plazo y nuestra idea, una vez más es medirlo, es investigar en este área y ver el impacto que esto puede tener a nivel de calidad asistencial, a nivel de satisfacción de las personas que son atendidas y a nivel de indicadores de gestión.

MÚSICA

El grup de recerca també aborda un dels àmbits més complexos i sensibles de l'atenció psiquiàtrica: els ingressos involuntaris i l'ús de contencions mecàniques.

Estudien en quines circumstàncies s'utilitzen aquestes mesures i quines estratègies poden ajudar a prevenir-les o reduir-ne l'ús sempre que sigui possible.

JORGE *Por un lado, lo que hemos hecho es medir cuándo se utiliza la contención mecánica en personas que están ingresadas involuntariamente, ¿no?, porque de alguna forma esto nos puede ayudar a predecir cuándo esto puede ocurrir y, por tanto, poder evitarlo.*

Por otro lado, hemos hecho una encuesta a psiquiatras, residentes de psiquiatría de toda España para ver qué entienden por el artículo que regula la ley de internamiento involuntario, ¿no? Y lo que hemos visto es que existe mucha confusión porque es una ley muy abstracta. Y esto da lugar a que haya interpretaciones muy diferentes por las personas que lo aplicamos.

I més enllà d'analitzar quan s'utilitzen aquestes mesures o com s'interpreta la normativa, també volen estudiar com s'aplica en la pràctica assistencial.

Nuestra intención es hacer un tercer paso que es hacer grupos cualitativos en diferentes hospitales del entorno con diferentes características para ver un poco cómo se aplica esta ley en la vida real, ¿no? Y cómo se vive por parte de las personas que lo aplicamos también el hecho de utilizarlo porque realmente no es agradable, ¿no? y creemos que sí que tiene que ser algo que esté como mucho más estructurado y que permita emplearlo lo menos posible.

MÚSICA

Durant aquest episodi hem parlat de què entenem per salut mental, de com cuidar-la i de quan pot ser necessari buscar ajuda professional. I hem conegut la feina que es fa des de la psiquiatria, en coordinació amb altres disciplines, alguns dels projectes que tenen en marxa per millorar la pràctica psiquiàtrica des de la recerca.

És només un tast del que fan. També estan treballant, per exemple, per reforçar l'atenció en salut mental a les persones grans, en coordinació amb altres especialitats de l'hospital. I estudien també el potencial de la intel·ligència artificial com a eina de suport per anticipar determinades situacions de risc.

La psiquiatria està en constant evolució. En un entorn com el Campus Can Ruti, la connexió entre l'assistència i la recerca obre noves possibilitats per continuar avançant.

JORGE *La enfermedad mental siempre había estado como apartada, ¿no? incluso en el mundo sanitario no formábamos parte de los hospitales generales hasta que salió la Ley General de Sanidad en el año 86. Y yo creo que en este sentido ha habido una progresión muy clara, ¿no? que todo el mundo de esto lo tiene como muy integrado, pero no es tan fácil tener esta disposición, de*

además de estar tan integrados dentro del hospital, también tener la posibilidad de investigar y de coordinarnos con un instituto de recerca, ¿no? Hay una conexión, hay una fluidez y hay un flujo de información que hace que muchas veces los proyectos pues te sientas como muy respaldado, ¿no?

MÚSICA DE LA OUTRO