

Tendidos en la oscuridad

*Lograr que la existencia
Siga mereciendo la pena.
La esperanza es gramática.*
George Steiner

La salud mental en México es un laberinto. Es un laberinto arremolinado en la negrura de un enigma; es un enigma apretujado en el misterio de un abismo oscuro. Como sea, los trastornos mentales, de los que hoy sabemos mucho (pero siempre poco), no forman parte de la conciencia moral de la sociedad. Tampoco de la familia. Sobreviven el estigma, el tabú y la falta de recursos. México ocupa uno de los primeros lugares en suicidios de adolescentes y jóvenes entre los 15 y los 29 años. Y regularmente el hecho fatal es precedido por una serie de padecimientos mentales que los dejamos correr en su triste soledad, a veces atizando el fuego de la burla y la compasión hipócrita por quienes tienen que enfrentar sus propias alucinaciones y los exabruptos que se les infligen en la escuela, en la calle, en la propia casa. “Enfermo mental”. La etiqueta es una losa pesada. Según Informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es el segundo país del mundo que más estigmatiza los padecimientos psiquiátricos, resultante de la encuesta de Salud Mental realizada por ese organismo internacional. Sólo uno de cada cinco mexicanos tiene acceso a un tratamiento psiquiátrico. Según noticia del pasado 28 de agosto, una psicóloga de 45 años detonó el problema de la discriminación de los enfermos mentales en nuestro país, en una sesión de *coaching* hace cinco años. Expresó: “Sentí mucha vergüenza y fue muy difícil para todos. Mi propia familia no sabía cómo tratarme, nadie en mi casa hablaba de lo que me pasaba y a mí me tomó años aceptarlo”. Tener hijos, casarse... Las presiones se convirtieron en delirios, en alucinaciones. Dejó de dormir. Nunca había visto a un psiquiatra, no fue internada. Luego vino el golpe más duro: le diagnosticaron trastorno bipolar. “Mi vida se paralizó por completo”, agregó María.

Ignoramos casi todo sobre los misterios de la vida interior de las personas con algún trastorno mental. Como si no existieran. Y cuando los vemos, decimos simplemente que están locos. La sentencia serpentea entre familiares y conocidos como una ola venenosa de

discriminación silenciosa. No hace mucho, los enfermos mentales eran escondidos, desde niños, en el último rincón de la casa. *En el sótano*, como Thomas Bernhard. Entre los trebejos oxidados de tiempo, de aire fétido. El niño vive, pero le cancelan su existencia. Desaparece en cuanto desaparece la gramática; el lenguaje que lo nombra. De eso no se habla. De eso nadie habla. Se erige el tabú. La maldición bulle en el ambiente familiar, pero tácita o explícitamente su nombre no se menciona. De “él” no se habla. Un padecimiento mental tan antiguo como la depresión es mantenido como un problema menor, una cuestión de falta de voluntad, un defecto de carácter. Durante dos mil años la explicación común, si acaso, hace referencia a la teoría humoral de Hipócrates. Fue conocida como “melancolía” (bilis negra), de la que el clásico de Robert Burton escribe una obra esclarecedora, biológica y psicológica al mismo tiempo: *The Anatomy of Melancholy* (1621).

En la calle: "señalado; ahí viene el loco, ahí viene el loco", cuenta Esteban, un pintor de 36 años. La predilección por las rutinas, la somatización de las preocupaciones y la angustia lo han acompañado la mayor parte de su vida adulta. Hace dos años apenas le diagnosticaron que tenía un trastorno obsesivo-compulsivo. Las ideas preconcebidas y los prejuicios están en ellos, en sus familias, en su muy reducido entorno familiar y social donde les permiten interactuar. El estigma lacra la vida del enfermo para toda la vida. También entre los médicos la ignorancia es una armadura infranqueable de prejuicios. En México hay solo 4.393 psiquiatras, una tasa de menos de cuatro doctores por cada 100.000 habitantes, y menos del 2% de los estudiantes de Medicina escogen esta especialidad, de acuerdo con un informe publicado en 2016 por la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente (INPRF). Gina Chapa, una de las coautoras del documento, señala el mismo problema: "En México existe todavía un estigma muy fuerte hacia la Psiquiatría, que sigue siendo un tabú. "Hay muy poco conocimiento de los padecimientos y mucha negación, la imagen que tenemos de la Psiquiatría es la de una película de terror, cuando una enfermedad mental es una enfermedad como cualquier otra", señala Gabriela Cámara, presidenta del grupo Voz ProSalud Mental. No se trata solo de discriminación o de aislamiento. La vergüenza y la desinformación están tan extendidas que muchos no saben dónde buscar ayuda o tienen que peregrinar por años de médico en médico hasta dar con un diagnóstico. Daniela, de 17 años, pasó por ocho especialistas. Uno le dijo que tenía psicosis, otro que sufría trastorno límite de la personalidad y otros más le pedían

que "le echara ganas". "Mi familia ya no sabía qué hacer conmigo, tenía todo un plan para suicidarme y matarlos a ellos también para dejar de ser una carga", cuenta la estudiante, que finalmente fue diagnosticada con depresión. El estigma no es el único problema. El estudio que realizaron Chapa y sus colegas señala que seis de cada 10 psiquiatras se concentran en las tres ciudades más pobladas del país: la capital, Monterrey y Guadalajara. Hay Estados como Tlaxcala y Zacatecas, que tienen cada uno más de un millón de habitantes, pero menos de 10 psiquiatras en activo y ni un solo hospital psiquiátrico de los 33 que existen en el país. "Mi hija y yo tardábamos dos horas en ir y dos horas en regresar cada vez que ella tenía consulta", recuerda Juana Puente, de 65 años, que vive en Santa Marta Acatitla, un barrio popular en la periferia de la capital mexicana. El costo de una consulta psiquiátrica privada en México oscila entre los 500 y los 1.500 pesos (entre 25 y 75 dólares), inaccesible para un país con más de 53 millones de pobres y más de 27 millones de trabajadores que ganan dos salarios mínimos al mes (5300 pesos, 265 dólares) o menos, según datos oficiales. Daniela dejó los medicamentos porque los 6.000 pesos (300 dólares) al mes que tenía que pagar su madre se convirtieron en una carga insostenible. María gasta 10.000 pesos (500 dólares) mensuales en médicos y fármacos, y tiene que apoyarse en su pareja y en sus padres. Esteban ha llegado a un arreglo con su terapeuta y con su psiquiatra para recibir consulta a cambio de pinturas y recurre a medicinas genéricas para tratarse. De otra forma, tendría que pagar 12.000 pesos (600 dólares) cada mes. "Sería imposible", resume. Los seguros médicos privados casi nunca cubren estos padecimientos y los que pueden pagar un especialista son los menos. La mayoría de las personas que sufren de una enfermedad psiquiátrica, alrededor de un 17% de los mexicanos según el grueso de las estimaciones, tienen que acudir a los servicios públicos de salud. "Mi propia familia no sabía cómo tratarme, nadie hablaba de lo que me pasaba y a mí me tomó años aceptarlo".

Los malos diagnósticos y el miedo a tratarse provocan que los hospitales psiquiátricos tengan que ofrecer tratamientos crónicos y costosos, apunta Shoshana Berenzon, investigadora del INPRF. "Tenemos un embudo invertido", explica Berenzon: "Mucha gente en hospitales especializados cuando el problema ya es grave y poca que acude a los primeros niveles de atención, en las clínicas y centros de salud". El cóctel de dificultades de acceso a la salud mental hace que solo uno de cada cinco mexicanos tenga acceso a un tratamiento psiquiátrico, según la OMS. El problema que señala Berenzon ahorca el sistema que existe en

el país, con pocos ingresos y mal distribuidos. El Gobierno destinó este año alrededor del 2,2% del presupuesto en Salud a la Psiquiatría, alrededor de 2.800 millones de pesos (poco más de un dólar per cápita) y menos de la mitad del mínimo que recomienda la OMS. El 80% del dinero para Psiquiatría se gasta en los hospitales, desde pago de nóminas y mantenimiento de los centros hasta atención médica. ¿Programas de prevención, campañas de información, de investigación? Tienen que apañarse con el 20% restante. Los datos arrojan que casi tres de cada 10 mexicanos han padecido una enfermedad mental en su vida y que los trastornos de ansiedad (un 14,3%), el uso de sustancias (un 9,2%) y los trastornos afectivos (un 9,1%) son los más comunes, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica, que se publicó en 2003. Aunque existen otros estudios, son los últimos datos disponibles que son representativos de todo México. El INPRF no ha podido actualizarla por falta de recursos. "La salud mental es una bomba de tiempo, no se le ha dado la importancia que merece", advierte Chapa. Y aunque se empieza a voltear a ver más al problema de la Psiquiatría, las necesidades se hacen cada vez más urgentes, sobre todo ante desastres naturales como los sismos que azotaron al país el año pasado y la ola de violencia que ha hundido a México en el periodo más sangriento de las últimas tres décadas. El INPRF calculó que uno de cada cinco afectados por los terremotos requería atención psiquiátrica, principalmente por estrés postraumático, y el Ejército ha reconocido que al menos 305 militares han sufrido de ansiedad y depresión durante los primeros 10 años de la guerra contra el narcotráfico. Otro foco de alerta son los suicidios, que se han incrementado casi un 50% entre 2006 y 2016 —pasaron de 4.277 a 6.370 casos— y son ya la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años, según datos oficiales.

La depresión es el próximo gran reto. "Tendidos en la oscuridad", dijo un historiador de la depresión. "Es una nada que duele", escribió el poeta Pessoa. En dos años será la principal causa de discapacidad en México y la segunda en el mundo, según la OMS. No habrá enfermedad a partir de 2020 que haga perder más años de vida a los que la padecen. Los especialistas concuerdan en que la solución no solo pasa por dar más recursos al sector, sino en fortalecer los primeros niveles de atención y la prevención, integrar la Psiquiatría al sistema general de Salud y acabar con la desinformación y los prejuicios que aún permean en la sociedad mexicana. "En el centro de la discusión está nuestra calidad de vida y cómo podemos a garantizar una vida digna para millones de personas"... "Imagina todos los

problemas que nos ahorraríamos si cambiaran las cosas y nos conociéramos a nosotros mismos un poco más", reflexiona Esteban.

El problema empieza, como casi todo, con el lenguaje. La gramática de los trastornos mentales apenas balbucea sus primeros escauceos neuro-psiquiátricos. Por eso el epígrafe de Steiner. Es cierto, la esperanza es gramática. Por aquí se puede empezar. En la última década las ciencias neuropsiquiátricas han avanzado notablemente. Hoy sabemos casi todo sobre casi nada. Pero, como decía Pessoa, esa nada duele, lastima, lastra, destruye, aísla, desgarrar la interacción humana.