

MIKEL VALVERDE PSICÓLOGO CLÍNICO Y TRADUCTOR DE UNA GUÍA SOBRE PSICOSIS Y ESQUIZOFRENIA

“Hay que ofrecer alternativas a los fármacos en salud mental”



El psicólogo clínico Mikel Valverde Eizaguirre, de 61 años, en su consulta de la unidad de agudos de psiquiatría del CHN.

CALLEJA

SUS FRASES

“Las experiencias psicóticas afectan a una de cada diez personas. Hay más gente que escucha voces que zurdos”

“Tenemos una imagen distorsionada por el cine. Los psicóticos no son más agresivos que la población normal. Sienten más miedo que furia”

“Con un buen abordaje, el 85% de las personas con psicosis pueden llegar a recuperar su vida”

población en general. Es más frecuente que sean presas del miedo que de la furia.

Medicación y terapia

¿Cuál es el tratamiento habitual?
Ha sido muy variado y se han hecho auténticas barbaridades (corrientes eléctricas...). Ahora la base son los fármacos que se mantienen en el tiempo. Pero en este caso, por el efecto de la medicación, ocho de cada diez personas pueden quedar discapacitadas para trabajar. Por eso, actualmente se tiende a una medicación selectiva, no para todos, con pequeñas dosis y un fuerte apoyo psicosocial. Se ha demostrado que los resultados son mejores. En Finlandia se utiliza un tratamiento que es el ‘diálogo abierto’, en el que el profesional se entrevista con el enfermo y sus familiares desde el primer momento. Así, se consigue evitar el ingreso y en el 65% de los casos no se precisa medicación y, si se toma, es en dosis muy pequeñas. El 85% de las personas que siguen este tratamiento, a los cinco años de empezar, están trabajando, estudiando... Han recuperado su vida. **Y solo con tratamiento farmacológico, ¿no se consiguen los mismos resultados?**

Las diferencias son considerables y a los cinco años solo puede hacer vida normal el 18%. Los servicios sanitarios debemos tener como objetivo la recuperación del paciente y no solo la eliminación de los síntomas. Puede haber personas que ya no oigan voces pero no están recuperadas por los efectos secundarios de la medicación (sueño, fatiga, problemas cardiovasculares...) que surgen a medio y largo plazo.

Pero a muchos enfermos mentales no se les da opción y solo se les recetan pastillas...

En Navarra y otras comunidades es lo que ocurre. Para algunas personas la medicación es estúpida pero otras prefieren otro abordaje. El tratamiento farmacológico no debe ser obligado y la perspectiva paternalista debería cambiar por otra colaborativa. A los pacientes hay que informarles de otras alternativas disponibles, algo que no siempre ocurre.

¿Como la psicoterapia?

Sí pero los psicólogos clínicos necesitan ver a sus pacientes con mayor frecuencia. Muchos psiquiatras ya apuestan por los apoyos psicosociales.

El mito del esquizofrénico agresivo, ingresado y recibiendo corrientes es historia. Los psicólogos coinciden en que no siempre los fármacos son la solución y apuestan por otras terapias. Han publicado una guía sobre psicosis y esquizofrenia

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

El matemático John Forbes Nash pensaba que un grupo de hombres con corbatas rojas eran unos comunistas que conspiraban contra él. Escuchaba voces en su cabeza y a veces no conseguía terminar las explicaciones en sus clases universitarias. Este premio Nobel estadounidense, interpretado en el cine por Russell Crowe en la película biográfica *Una mente maravillosa*, sufría esquizofrenia paranoide. Y Norman Bates, el propietario del motel de *Psicosis*; y Jack Torrance, el protagonista de *El resplandor* son los primeros ejemplos que se nos vienen a la mente cuando hablamos de los brotes psicóticos. Pero estas dos enfermedades mentales graves van mucho más allá de las películas de Hitchcock, Stanley Kubrick o Ron Howard. Con el fin de dar a conocer estas patologías entre los profesionales y “el público profano”, un grupo de psicólogos navarros ha traducido una guía del inglés. Con el título *Comprender la psicosis y la esquizofrenia*, pretenden desterrar mitos y buscar alternativas al tratamiento habitual, que son los fármacos.

Mikel Valverde Eizaguirre, donostiarra de 61 años y psicólogo clínico en la unidad de agudos del Complejo Hospitalario de Navarra desde hace diez años (antes trabajó en el Centro de Salud Mental de Tudela), ha coordinado esta traducción, respaldada por el Colegio de psicólogos de Navarra. La obra se presentó recientemente en Civican. No se vende sino que se puede descargar de forma gratuita de Internet. Valverde es autor de artículos como *Hay lugar para el consentimiento informado en la psicosis*.

Al margen de los mitos que conocemos. ¿Qué es la psicosis y la esquizofrenia? ¿Son lo mismo?

Las experiencias psicóticas se dan cuando las personas ven o escuchan cosas que los demás no perciben, cuando tienen ideas que otros encuentran raras o parecen estar desconectadas de la realidad. La esquizofrenia paranoide o simple es el tipo de psicosis más severa y es una mezcla de los tres síntomas anteriores.

Tenemos la percepción de que no afectan a muchas personas, a diferencia de otras enfermedades mentales (angustia, depresión...) La esquizofrenia la sufre el 1% de la población pero las experiencias psicóticas no son tan infre-

cuentes. Una de cada diez personas las han sufrido alguna vez en su vida. De hecho, hay más gente que escucha voces que zurdos.

¿De verdad?

Lo que ocurre es que no todas las personas que escuchan voces las perciben de la misma manera. A veces, uno tiene la impresión de que le martillea un pensamiento sonoro de fondo; otras, no puede identificar si son de hombre o de mujer; son inspiradoras... Pero, en ocasiones, son muy negativas y asustan a la persona. Solo si las voces hacen la vida angustiosa hay que pedir ayuda.

¿Se sabe cuáles son las causas?

En el 80% de los casos es porque las personas han sufrido experiencias difíciles; como el aislamiento, la pobreza, abusos sexuales o físicos, pérdidas de familiares importantes a edades tempranas... También se ha especulado sobre el origen genético pero no se ha podido demostrar. La psicosis y la esquizofrenia aparecen entre los 18 y los 32 años en la misma proporción en hombres y en mujeres.

¿Son personas peligrosas?

Es un mito que ha ofrecido el cine. Las personas que están sufriendo una psicosis perturbadora no son más agresivas que la

Una guía que apuesta por el enfoque psicológico, social y familiar

Psicólogos, psiquiatras, periodistas, abogados... y sobre todo, enfermos y familiares. Son las personas a las que va destinada la guía que acaba de traducir del inglés un grupo de psicólogos navarros, como Mikel Valverde, Cristina Juan Llamas o Sergio Blanco, entre otros. Con el título *Comprender la psicosis y la esquizofrenia. ¿Por qué a veces las personas oyen voces, creen cosas que otros les parecen extrañas o parecen estar fuera de la realidad y qué les puede ayudar?*, han versionado el informe de la Sociedad británica de psicología. La peculiaridad de la guía, recalca Valverde, es que se han aglutinado el saber de expertos (científico y clínico) con el testimonio de enfermos. “Permite una lectura fácil a un público profano. A los pacientes y familiares les servirá para conocer la enfermedad y los recursos que existen”. ¿Y a un abogado? “Por desgracia, muchos de los casos que se conocen de esquizofrénicos y psicóticos aparecen en las páginas de sucesos. Igual hay uno pero es el que sale y esta situación desfigura el retrato total”. La guía apuesta por un abordaje de estas enfermedades que supera la medicación. La unidad de agudos del CHN tiene capacidad para 28 camas y de ellos, la mitad son enfermos de psicosis y esquizofrenia. La duración del ingreso ronda a mes.