

CONVERSACION

Doctora de la nada

Uno de sus profesores le dijo a Juana Herrera que los psiquiatras eran los doctores de la nada, pues cuando los otros médicos no encontraban nada físico en el paciente, lo enviaban al psiquiatra..

MARÍA DEL PILAR MÉNDEZ**¿Cuándo se inicia su labor en la salud mental?**

En 1989, después de graduarme como médico, hice mi internado en el Instituto de Salud Mental. Luego obtuve una plaza de trabajo en la institución y gané un postgrado en Adicciones, de la Organización de Estados Americanos, así me convertí en la primera psiquiatra adiccionista del país. En el año 2000 entré nuevamente a formar parte del personal del Instituto de Salud Mental.



LA PRENSA | Eric Batista

¿Es en las adicciones en donde se ha concentrado su trabajo?

Es la rama en la que mi carrera ha tenido mayor énfasis, sin embargo, mi vida ha transcurrido como psiquiatra.

¿Son comunes las enfermedades mentales?

El panameño y el mundo entero sólo consideran enfermedades mentales a la esquizofrenia y al trastorno bipolar. Sin embargo, también está la depresión. Se estima que de 10% a 15% de la población mundial la padece, y si extrapolamos esto a Panamá, representaría que unas 300 mil personas sufren de depresión y de éstas menos del 50% busca atención. También están los cambios de conducta por consumo de sustancias como tabaco, alcohol, sedantes e incluso la cafeína.

¿Qué situaciones actuales afectan nuestra salud mental?

La salud mental no puede separarse de los problemas socioeconómicos, si uno no tiene para comprar comida, medicamentos y no puede llevar un cierto nivel de vida, esto lo afectará.

¿Cómo nos afecta el estrés?

Se piensa que el estrés es sólo estar ansioso e intranquilo, pero una ansiedad de alta intensidad sostenida puede provocar enfermedades físicas como colon irritado, úlceras estomacales, gastritis, dolores de cabeza frecuentes, migrañas o dolores musculares y diarreas persistentes.

Recomendaciones para reducir el estrés

Debido al cotidiano tranque vehicular, calcule que para llegar a tiempo a sus citas debe salir una hora antes; si va en su carro ponga música suave. Tenga en agenda todo lo que realmente pueda cumplir y si va a movilizarse trate de que todo le quede en la vía para ahorrar tiempo y combustible. Aprenda a detectar qué situaciones o personas le provocan ansiedad. Si quiere explotar con alguien, salga del lugar, respire, tome un vaso con agua y regrese. De no poder hacerlo, tome un momento para rezarle a Dios o a su poder superior.

¿Se ha perdido el miedo a ir al psiquiatra?

Se ha avanzado mucho, pero el estigma sigue. Las personas están asistiendo a recibir atención en salud mental, que no es sólo del psiquiatra, sino de las enfermeras especialistas en el área y los psicólogos.

¿Cómo está Panamá en salud mental?

Estamos muy adelantados y hemos sido reconocidos en la Declaración de Brasilia, en la que se hizo una evaluación de la salud mental en América Latina, por el desarrollo de un sistema de salud mental descentralizado. El año pasado se imprimió **Desarrollo de la Salud Mental en Panamá**, el primer libro sobre cómo se ha comportado la salud mental en el país. Asimismo se ha incrementado el presupuesto para recurso humano y medicamentos.