

## Opinió

## Promoure la salut mental



SUSANA MANTAS JIMÉNEZ

Secretària de la Junta Rectora del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya i col·legiada núm. 20.353.

La salut mental és un component integral de la salut. Quan parlem de salut, estem ineludiblement referint-nos a la salut física i mental i, actualment, s'ha afegit el component espiritual com a part essencial. La mateixa definició de l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2005) considera la salut mental com alguna cosa més que la simple absència de malaltia.

### Cal potenciar les comunitats, les persones i els professionals

### És del tot necessari conèixer i aprofundir en com es promou la salut

La salut mental és un estat de benestar en què la persona és capaç de fer front a les situacions d'estrès de la vida, de treballar de manera productiva i plena i de contribuir a la seva comunitat (Herman, Saxena i Moodie, 2005). Tot i això, durant anys la denominació de serveis de salut mental ha transmès la idea que salut mental és sinònim de malaltia mental, allunyant-se de la concepció impulsada per l'OMS. Però la qüestió és: com es pot promoure la salut mental tan necessària en l'era postpandèmia que estem vivint?

L'objectiu final s'ha de centrar en potenciar les comunitats, les persones i els professionals de la salut. Es tracta d'ensenyar a les persones a aprendre la capacitat d'identificar, controlar i utilitzar els recursos que fan possible la millora de la qualitat de les seves vides. Segons Antonovsky (1987), autor del paradigma salutogènic (origen de la salut), la bona salut emocional es manté gràcies a l'habilitat de l'ésser humà per adaptar-se als canvis vitals. Així, el desenvolupament de la vida es pot assemblar als corrents d'un riu, on es pot ensenyar a nedar les persones i a més ensenyar-les a nedar correctament, d'acord amb els corrents de cada moment.

D'aquesta manera, es pot integrar la Promoció de la Salut en el conjunt d'accions de la salut mental, en el conjunt de les persones. D'una banda, uns autors han analitzat l'ús de les habilitats mentals per potenciar la capacitat de l'individu, del grup i de l'entorn per promoure el benestar i el desenvolupament òptim (Power, 2010). D'altra, es desenvolupen treballs centrats en les accions perquè la persona conegui les seves pròpies aptituds i aprengui a afrontar les pressions diàries i es desenvolupi treballant o contribuint a la seva comunitat (Herrman, Saxena i Moodie, 2005; Jané-Llopis i Braddick, 2008).

En aquest sentit, és del tot necessari conèixer i aprofundir en com es promou la salut. Els estudis científics sostenen que un alt nivell de benestar està associat amb un funcionament positiu que inclou pensament creatiu, bones relacions interpersonals i capacitat d'afrontament davant de l'adversitat. En definitiva, una visió positiva de la salut.

## Prevenició

El Congrés acull una presentació del projecte pilot Cassandra, que pretén incloure aquestes proves en el Sistema Nacional de Salut.

## Els cribratges del càncer de pulmó també detecten altres malalties

BEATRIZ PÉREZ  
Barcelona

Els cribratges del càncer de pulmó en fumadors i exfumadors que es fan des del gener a 38 hospitals d'Espanya (nou d'ells a Catalunya) estan demostrant ser eficaços no només per detectar aquesta malaltia, sinó també altres associades al tabaquisme, com la malaltia pulmonar obstructiva crònica (epoc), la fibrosi pulmonar o la malaltia coronària.

Segons el cap clínic del Servei de Cirurgia Toràcica de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, Joan Carles Trujillo, els TAC de baixa radiació amb què es fan aquests cribratges estan servint, a més, per diagnosticar malalties coronàries. En aquests mesos, Sant Pau ja ha fet quatre derivacions a Cardiologia de pacients amb calcificacions a les artèries coronàries, cosa que pot ser un prelude de l'infart de miocardi.

Trujillo és el coordinador del projecte Cassandra, el programa pilot d'aquests cribratges del càncer de pulmó que aspira a entrar, d'aquí a cinc anys, en la cartera de serveis del Sistema Nacional de Salut. El que ara s'està fent compta amb el suport de diferents societats científiques i hospitals de tot el territori espanyol, però no amb finançament del Ministeri de Sanitat ni de les conselleries de les diferents autonomies. Els impulsors d'aquest projecte, entre els quals hi ha Trujillo, van explicar dimarts al Congrés dels Diputats en què consisteix aquest programa. Alguns estudis



Valoració d'una resonància d'un pacient amb càncer.

apunten que aquestes proves redueixen la mortalitat general per càncer de pulmó fins a un 24%.

Com explica aquest cirurgià, les recomanacions de la Comissió Europea són que els països incloguin tres nous cribratges: el gàstric, el de pulmó i el de pròstata. «Espanya no pot anar a contracorrent del que sol·licita Europa i les administracions sanitàries han de fer un pas endavant per frenar el càncer més mortal», reivindica aquest metge. «Cada 20 minuts mor a Espanya una persona per càncer de pulmó. I tenim armes perquè sigui evitable», afegeix.

El projecte Cassandra, que preveia arrencar el juny del 2023, va començar finalment uns mesos més tard, el gener d'aquest any. L'Hospital Ramon y Cajal de Madrid va ser el primer a incloure-hi un pacient. Des del gener i fins ara s'han cribrat un total de 150 pacients a tot Espanya. «Va tot una

mica més lent del que voldríem perquè no tenim suport econòmic i perquè cada hospital té el seu propi programa de lectura dels TAC», explica Trujillo.

### Principal factor de risc

El tabac és el principal factor de risc del càncer de pulmó. Per això aquests cribratges consisteixen a realitzar TAC de baixa radiació a persones d'entre 50 i 75 anys que encara fumin o hagin deixat de fumar, com a màxim, en els darrers 15 anys. Metges com Trujillo posen l'èmfasi en la necessitat de detectar precoçment el càncer de pulmó perquè, avui dia, «menys del 25% o 30% dels casos que veiem estan en un estadi inicial». No obstant això, hi ha societats mèdiques contràries als mateixos: els epidemiòlegs, per exemple, creuen que aquests esforços s'han de focalitzar en programes de deshabituació tabàquica. ■

### Les malalties al·lèrgiques suposen un cost directe d'entre 1.800 i 6.600 euros per pacient a l'any

Les malalties al·lèrgiques suposen un cost d'entre 1.823 i 6.656 euros per pacient a l'any si només es tenen en compte les despeses directes derivades de l'assistència sanitària, segons un registre europeu promogut per l'Acadèmia Europea de Alergologia i Immunologia Clínica. Per aquest motiu, la societat europea va posar en marxa amb la col·laboració de les societats científiques nacionals de l'especialitat d'Alergologia un registre que va començar a recopilar dades el maig del 2022. Actualment hi ha inscrits 778 adults i nens amb una o més de les següents malalties: rinitis al·lèrgica, asma, dermatitis atòpica, al·lèrgia alimentària, al·lèrgia a medicaments i urticària crònica.



**MALALTIES DE LA PELL**

**TRACTAMENTS I DEPILOCIÓ AMB LÀSER**

**CONSULTA DIÀRIA A HORES CONVINGUDES**

C/ Ibèria, 12-14 baixos B  
17005 GIRONA - Tel. 972 24 51 80  
e-mail: [lquint@comg.cat](mailto:lquint@comg.cat)