

La crisis económica: oportunidades que nos brinda para fortalecernos como personas y sociedad



Luz N. Colón de Martí, MD

Catedrática
Escuela de Medicina, UPR
Departamento de Psiquiatría

“Every crisis is an opportunity for change”⁹

La gran crisis económica de los años 2007-2008 ha afectado muchos países alrededor del mundo, incluyendo a los Estados Unidos y los países europeos.^{1,2} En la actualidad y hace ya un tiempo Puerto Rico también viene enfrentado una seria crisis.^{3,4}


Es por todos conocido que las crisis económicas pueden traer efectos adversos a la salud mental de las personas de los lugares afectados. La literatura reporta, entre otros, aumento en riesgo de depresión, en comportamiento suicida y en abuso de bebidas alcohólicas en poblaciones de alto riesgo en los lugares afectados.⁵⁻¹⁰ Por lo tanto, no debe sorprender que la crisis económica que afecta Puerto Rico tenga un impacto en la salud mental. Sin embargo, toda crisis (incluyendo una crisis económica como la que estamos viviendo), puede considerarse como una oportunidad para realizar cambios a nivel individual y social en general.⁹ Esto requiere de un proceso de reflexión y de reajuste como individuos y como miembros de una comunidad. Debemos reevaluar cómo estamos enfrentándonos y/o adaptándonos para atender nuestras necesidades básicas personales y familiares, cómo estamos ofreciendo y/o facilitando los servicios de salud que se requieren, en específico los de salud mental. Es una gran oportunidad también para revisar y fortalecer la política pública para dirigir nuestros esfuerzos a atender esas necesidades.

Esta crisis nos presenta la oportunidad de educar y orientar a pacientes y familiares sobre la importancia de ‘retomar’ un estilo de vida más saludable y de reflexionar cómo mejorar, como, por ejemplo:

- Si disminuyen las horas de trabajo puede haber más tiempo disponible para la familia y amistades;
- Al afectarse nuestra economía tenemos que evaluar el ritmo de nuestras vidas (con sus consecuencias) y establecer mejor las prioridades; se pueden reevaluar los valores (apego al consumismo o a excesos o centrarse

en bienes materiales) y el presupuesto en base a necesidades básicas;

- Las mejores cosas de la vida, el amor, un abrazo, la sonrisa, la amistad, no cuestan; ¡son gratis!;
- Se pueden hacer actividades de beneficio comunitario, fortaleciendo el compromiso social de aportar al bienestar de los demás, con nuestro talento y capacidades individuales, además de promover medidas que mantengan a las personas empleadas o ayudar a quienes perdieron el trabajo;
- Hay que fomentar actividades a través de los medios (artículos, conferencias o charlas, etc.) para la población en general sobre el impacto de la crisis y la mejor manera de sobrellevarla;
- El aporte de los grupos y agencias de la comunidad (inclusive religiosos o deportivos) es esencial; y
- Hay que mantener y fortalecer los servicios de cuidado primario y que sean accesibles, para apoyar y orientar a las personas que están en mayor riesgo ante la crisis y que los servicios de salud mental estén disponibles y se fortalezcan dado su impacto positivo en el bienestar de las personas.

Debemos recordar que promover la salud mental de las personas ayuda al individuo y a su entorno familiar y fortalece el bienestar de la población en general, facilitando la productividad y el aporte de los ciudadanos a la sociedad, lo que puede ayudar a salir exitosamente de la crisis. 

Referencias

1. Mucci N, Giorgi G, Roncaioli M, Perez JF, Arcangeli G. *Psych Disease and Treatment* 2016; 12: 983-993.
2. Acharya, V., Philippon, T., Richardson, M. and Roubini, N. (2009), *Financial Markets, Institutions & Instruments*, 18: 89-137.
3. McPhaul J. PR, en punto muerto. *El Nuevo Herald*. 03/19/2016.
4. ¿Cómo llegó PR al mayor incumplimiento de deuda de su historia? *BBC Mundo* 2/mayo/2016.
5. Dooley D, Catalamo, Wilson. *AJ Commun Psychol* 1994;22: 745-765.
6. McKee-RF, Song Z, Wanberg CR. *J Appl Psychol* 2005; 90: 53-76.
7. Miret M, Caballero FF, Huerta R, e.a.. *J Affect Disord* 2014; 163:1-9.
8. Chang SS, Stuckler D, Yip P, Gunnell D. *BMJ* 2013; 347.
9. Wahlbeck K, Mc Daid D. *World Psychiatry* 2012; 11(3):139-145.
10. Gili M, Roca M, Roca M, Basu S, McKee M, Stuckler D. *Eur J Public Health* 2012; 23(1): 103-108.