

ENCUENTRO EXPANSIÓN - BBVA

Gestionar las emociones, la clave para el cuidado de la salud mental

CONCIENCIACIÓN/ El impacto del Covid-19 y la posterior inestabilidad global han elevado la preocupación social por la salud. Los buenos hábitos y la prevención son los pilares de un bienestar emocional correcto.

Jesús de las Casas. Madrid

La pandemia marcó un antes y un después en el terreno de la salud mental. Las consecuencias emocionales del confinamiento provocaron que, en muchos casos, aflorasen episodios de estrés y depresión. Esta situación, unida a la visibilidad que algunos personajes públicos han dado en los últimos tiempos a este tipo de afecciones, ayuda a que esta problemática deje de ser tabú para entrar en el debate público como un asunto relevante para la sociedad.

No cabe duda de que el Covid-19 ha pasado factura a la población en términos de bienestar emocional. El número de personas con estados ansiosos y depresivos creció en más de un 25% sólo durante el primer año de la pandemia, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El estudio advierte que una de cada ocho personas en el mundo vive con ansiedad o depresión, y añade que los pensamientos suicidas han aumentado entre un 8% y un 10%, especialmente entre los adultos jóvenes.

Estas cuestiones se abordaron en el encuentro *Salud y bienestar emocional: en el punto de mira*, que organizaron EXPANSIÓN y El Mundo con la colaboración de BBVA.

Antecedentes

¿Por qué tuvo la pandemia un efecto tan devastador sobre la salud mental de la sociedad? “En nuestra vida todos tenemos una serie de estrategias de regulación emocional, que nos ayudan a compensar y gestionar las situaciones estresantes que vivimos”, apuntó Silvia Álava, doctora en Psicología Clínica y de la Salud. El confinamiento y las posteriores restricciones impidieron a muchas personas disfrutar de esos momentos de ocio y socialización que necesitaban como válvula de escape. Como indicó Álava, “esto provocó que las situaciones estresantes siguieran acumulándose y nos viéramos sin recursos para afrontar nuestro día a día”.

A estas consecuencias de la pandemia se han sumado diversas eventualidades en el



Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio de BBVA Seguros; Silvia Álava, doctora en Psicología Clínica y de la Salud, y Miguel González Corral, director del Área de Salud de Unidad Editorial.

último año –desde la guerra de Ucrania hasta la inflación– que han disparado la incertidumbre global y, fruto de ello, la inestabilidad emocional entre la población. El 8,3% de los españoles considera que su salud mental no es buena y el 40,7% reconoce que podría mejorar, según el último estudio de Sanitas sobre la salud mental en España. Es decir, “casi la mitad de la población cree que su salud mental podría ser mejor”, subrayó Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio de BBVA Seguros.

Este escenario ha destapado muchos problemas de sa-

lud mental que permanecían invisibilizados y ha elevado la preocupación por el bienestar emocional entre la población. En paralelo, Rey explicó que “hemos detectado un fuerte incremento en la contratación de seguros de salud desde 2020, que se ha mantenido en 2021 y en 2022”. Asimismo, hizo hincapié en que está creciendo la utilización de las herramientas digitales para el cuidado de la salud. Como muestra de ello, los asegurados de BBVA Salud han realizado más de 110.000 videoconsultas en los últimos doce meses.

Como primer paso para

cuidar la salud mental, Silvia Álava aconsejó que “debemos tener claro qué significan nuestras emociones. No hay emociones malas: todas ellas nos dan información de lo que nos ocurre y son pasajeras, así que es importante escucharlas y aprender a leerlas”. Además de esto, la doctora en Psicología Clínica y de la Salud destacó que “hay algunos pilares que son básicos para alcanzar el bienestar emocional: moverse y hacer ejercicio, alimentarse de forma saludable y descansar las horas necesarias”.

Por su parte, Francisco Rey incidió en el papel de la pre-

vencción en el plano de la salud mental: “Mantener hábitos saludables, crear consciencia sobre cómo cuidarnos física y emocionalmente y, en definitiva, anticiparnos es muy importante”. Sin embargo muchas personas llegan demasiado tarde a la consulta, una vez que la afección ya se encuentra en un estado más avanzado. De esta forma, el director de Desarrollo de Negocio de BBVA Seguros aseveró que “el bienestar emocional debe abordarse desde la prevención, y este es un concepto que precisamente está en la génesis de los seguros”.

SECUELAS

El número de personas con estados ansiosos y depresivos aumentó un **25%** sólo durante el primer año de la pandemia, según la OMS.

Entre las distintas soluciones que la entidad propone a sus asegurados, las más utilizadas tienen que ver con ámbitos como la nutrición, los entrenadores personales y sobre todo la salud mental. “Los seguros de salud ayudan a complementar la sanidad pública desde esa perspectiva de la prevención”, dijo Rey. Silvia Álava coincidió en que “no debemos esperar a tener un trastorno para pedir ayuda, porque entonces nuestra salud mental y física ya estará afectada”.

La doctora hizo énfasis en que “todos podemos cambiar la manera en que afrontamos la vida y cómo la interpretamos”. Del mismo modo que estos hábitos saludables, Francisco Rey se refirió a la accesibilidad de los seguros: “Invertir en seguros de salud es invertir en el bienestar emocional de la familia, y tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas”.

Soluciones

De forma adicional, la tecnología se ha convertido en el facilitador también en el terreno de la salud mental. “Las aplicaciones y herramientas digitales ayudan a mejorar nuestro bienestar emocional, pero es importante que detrás de ellas exista un profesional médico”, advirtió Rey. Gracias a la inteligencia artificial, BBVA y Sanitas han lanzado una herramienta que permite que los usuarios realicen una rápida evaluación psicológica y llevar un registro diario de sus emociones. Como agregó Silvia Álava, “no sustituye a la terapia pero sí puede mejorarla gracias a los datos, mientras que la evaluación es muy útil para que una persona conozca mejor su situación en función de unos parámetros definidos por profesionales”.

En línea con este tipo de soluciones, el responsable de BBVA Seguros concluyó que “hemos apostado por ofrecer productos personalizados y utilizar nuestras capacidades digitales para ayudar a las personas a asumir hábitos de vida más saludable que les permitan disfrutar de vidas más sanas, largas y felices”.



FRANCISCO REY
Director de Desarrollo de Negocio de BBVA Seguros

“ Mantener hábitos saludables, entender cómo cuidarnos tanto física como emocionalmente y, en definitiva, anticiparnos es muy importante”



SILVIA ÁLAVA
Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

“ No hay emociones malas: todas nos dan información de lo que nos ocurre y son pasajeras. Hay que aprender a leerlas”