



Jornades
per a l'excel·lència



IX edició

Fora estigmes! La salut mental al Pirineu

Esterri d'Àneu, 30 setembre i 1 d'octubre de 2022

Resum dels principals continguts

Índex

1. Pròleg	5
2. Les Jornades per a l'excel·lència	6
3. L'Associació Jornades per a l'excel·lència	7
4. Les jornades, al Principat d'Andorra	8
5. Fora estigmes! La salut mental al Pirineu (IX edició)	9
Benvingudes institucionals	9
Conferència inaugural	10
L'arrel	12
L'origen dels trastorns mentals	12
L'estigma	14
Com fer visible l'invisible	14
Trastorns mentals més comuns	15
Converses: obertament	17
La salut mental al Pirineu	18
Radiografia i recursos	18
La salut mental al llarg de la vida. El gènere	19
Generació digital: connectats o desconnectats?	20
El futur talent del Pirineu	21
Un exemple d'integració	22
Hi ha diferència de gènere i de percepció social?	23
Una mirada a la vellesa	24
El futur de la salut mental	25
Cloenda institucional	26
6. Agraïments	27



1. Pròleg



“El de la bogeria i el del seny són dos països limítrofs, de fronteres tan imperceptibles, que mai pots saber amb seguretat si et trobes en el territori de l’una o en el territori de l’altra”.

Arturo Graf

Ara que tot just ens recuperàvem d’una pandèmia, tornem a viure en un període convuls i incert per les conseqüències d’una guerra que provoca danys físics, però també sofriments psíquics. Com va dir l’escriptor i poeta italià Arturo Graf (1848-1913), *“el de la bogeria i el del seny són dos països limítrofs, de fronteres tan imperceptibles, que mai pots saber amb seguretat si et trobes en el territori de l’una o en el territori de l’altra”*.

La novena edició de les Jornades per a l’excel·lència l’hem volgut dedicar a la salut mental. El focus l’hem posat en la salut mental al Pirineu i en com combatre l’estigma, amb la intenció de normalitzar socialment els trastorns que pateixen moltes persones. Encara avui, tant elles com els seus familiars són estigmatitzats per la societat i, el que és més preocupant, pel seu entorn més immediat. Són moltes les preguntes que ens planteja la salut mental. Des de quin és el seu origen fins a quins són els trastorns mentals més comuns. O a quantes persones afecten. Com combatre l’estigma i quin és el mapa dels recursos amb els quals comptem als territoris de muntanya. O saber com ens pot afectar al llarg de la vida i si ho fa de forma diferent a homes i dones.

Per respondre a totes aquestes qüestions vam comptar amb una quarantena d’experts i testimonis de primer ordre, que ens han ajudat a abocar llum sobre una realitat complexa que necessita una estratègia integradora, global i multidisciplinària. Una mirada social que ens implica a tots, com a individus i com a societat.

Durant les dues sessions de les jornades vam recuperar el format presencial al cent per cent i, per tercer any consecutiu, hem combinat l’emissió en directe per *streaming* amb la transmissió per Lleida TV.

Van ser dos dies que van sacsejar-nos a tots de forma individual i col·lectiva. Són moltes les reivindicacions i reflexions necessàries que vam escoltar de la mà dels experts, ponents i testimonis. A tots ells, els vull donar les gràcies pel seu compromís professional, que fa que cada dia entenguem millor aquests trastorns. I, de forma especial a tots els testimonis, valents i exemplars, que van alçar la mà per normalitzar i combatre l’estigma contra les malalties mentals.

Jesús Montoliu

President de les Jornades per a l’excel·lència

2. Les Jornades per a l'excel·lència

Les Jornades per a l'excel·lència a Esterrí d'Àneu són un espai de reflexió i debat, i han esdevingut un punt de trobada per a professionals i empresaris de diferents sectors, amb la voluntat d'aportar un impuls social, intel·lectual i econòmic a les zones de muntanya.

Aquesta jornada de caràcter anual tracta en cada una de les seves edicions, i de manera monogràfica, una temàtica d'actualitat o d'interès general entorn de la qual s'aboca una mirada polièdrica i transversal amb professionals d'alt nivell, nacional

i internacional. A través de les seves experiències s'ofereixen diferents punts de vista i s'aporten eines de treball orientades a la recerca dels valors d'excel·lència personal i professional.

El lligam d'aquesta trobada amb el territori i els seus professionals, juntament amb el seu caràcter analític i pluridisciplinari, han convertit les jornades per a l'excel·lència en un vertader **think tank de les comarques de muntanya**. Així mateix, les jornades constitueixen un vincle d'unió i intercanvi d'experiències amb professionals de fora d'aquestes contrades.

Anteriors edicions de les Jornades per a l'excel·lència

2021

L'educació, la clau del futur

2020

Un present responsable per a un futur sostenible. El món després de la Covid-19

2019

Les dones a la muntanya

2018

El comerç electrònic: *l'e-commerce* com a oportunitat de negoci global

2017

El futur de la sanitat: un canvi necessari

2016

Infraestructures i comunicacions: la porta al futur

2015

El turisme, vector de creixement i desenvolupament en l'alta muntanya

2014

Les persones com a vehicle de sostenibilitat i progrés

3. L'Associació Jornades per a l'excel·lència



Jesús Montoliu.



Anna Montoliu.



Marta Guillén.



Rosa Brau.



Edna Tarrado.



Marc Palobart.

L'Associació Jornades per a l'excel·lència és una entitat sense ànim de lucre que es va constituir a Esterri d'Àneu (Pallars Sobirà) l'any 2014 amb l'objectiu de promoure el perfeccionament professional dels habitants de l'alta muntanya i afavorir, així, el desenvolupament del territori.

Aquesta iniciativa neix de la inquietud d'un grup de professionals que mantenen una vinculació laboral, però també personal amb les comarques de muntanya que veuen la necessitat de crear un espai per intercanviar experiències i aportar valor als territoris de muntanya.

4. Les Jornades, al Principat d'Andorra



Ana Tijerino en un moment de la seva intervenció a la jornada celebrada el 16 de setembre al Teatre de les Fontetes de la Massana (Principat d'Andorra). Foto: Servei fotogràfic del Govern d'Andorra.

El Govern d'Andorra ha participat activament en les Jornades per a l'excel·lència des de 2017. Però, enguany, ha arribat més enllà amb la signatura d'un acord específic. L'acord, que es va signar entre l'Associació i la ministra d'Afers Exteriors, **Maria Ubach**, s'emmarca en el programa de cooperació transfronterera del Govern Andorrà i compromet ambdues parts a l'organització d'un acte al Principat d'Andorra, previ a les Jornades per l'excel·lència a Esterri d'Àneu.

La jornada es va celebrar el 16 de setembre. El debat, dirigit a professionals i amb voluntat divulgativa a tota la ciutadania, es va dur a terme al Teatre de les Fontetes de la Massana, emmarcat en el programa de l'esdeveniment La Pitavola del Comapedrosa, organitzat pel Comú de la Massana.

A la taula rodona, moderada pel periodista **Josep Puigbó**, hi van participar el cap de Salut Mental del SAAS d'Andorra, **Carles Mur**, que va anunciar l'aprovació i posada en funcionament durant aquesta legislatura del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions (PISMA), que se suma als programes d'atenció psicològica específics en el marc de la COVID i dels refugiats d'Ucraïna, entre altres. La directora general adjunta de l'Agència Regional de Salut d'Occità-

nia, **Sophie Albert**, va detallar la manca de recursos que es troben en aquesta regió francesa pel que fa a la plantilla de professionals per atendre tots els usuaris i va revelar que, segons un estudi realitzat a França, "els professionals de la infermeria canviarien de professió al cap de set anys d'exercir". **Ana Tijerino**, tècnica de Salut Mental de l'OMS de l'Oficina Regional Europa, per la seva banda, va assegurar que "per avançar en salut pública s'ha d'invertir en salut mental, i tan sols amb 1 euro d'inversió per càpita en salut mental guanyem anys de vida sense discapacitat i anys de productivitat".

Els tres ponents van tractar les singularitats dels territoris de muntanya i les similituds que comparteixen Andorra i la regió sanitària de l'Alt Pirineu i Aran, un territori aïllat durant gran part de la seva història i que ha marcat un caràcter que cal entendre per promoure i tractar la salut mental entre la població. Els experts van coincidir en la necessitat de visibilitzar aquesta problemàtica, que s'ha vist agreujada per la crisi sanitària. I van subratllar la importància de treballar-hi des de tres estadis: la prevenció, l'atenció i la rehabilitació.

Aquest esdeveniment també es va poder seguir en directe a través de www.andorradifusio.ad.

5.- Fora estigmes! La salut mental al Pirineu (IX edició)

Benvingudes institucionals



El president de l'Associació Jornades per a l'excel·lència, Jesús Montoliu, dona la benvinguda als assistents.

Sota el títol 'Fora estigmes! La salut mental al Pirineu', les Jornades per a l'excel·lència van centrar la seva IX edició en debatre i analitzar els recursos i reptes per fer visibles els trastorns mentals i per combatre l'estigma que els acompanya.

Així, es va tractar de la salut mental des d'una perspectiva àmplia i a través de la mirada de professionals del sector, representants institucionals, testimonis i familiars de pacients.

Com és habitual, **Jesús Montoliu**, president de l'Associació Jornades per a l'excel·lència va donar la benvinguda, insistint en la importància d'abordar els reptes que planteja la salut mental des d'una mirada polièdrica i global, però situant el pacient i la família al centre.

Montoliu va apel·lar a la responsabilitat individual i col·lectiva perquè "aproximadament el 25% de la població ha patit, pateix o patirà, en algun moment de la seva vida, un trastorn mental". Un repte que, segons Montoliu, "necessita una mirada transversal que comença a l'escola, per dignificar i assumir allò que no és perfecte, per gaudir d'una vida plena i normalitzada".

En la seva intervenció inicial, Montoliu també va agrair la col·laboració del Govern d'Andorra des



Pere Ticó, alcalde d'Esterrí d'Àneu, durant la seva intervenció a la sessió de benvinguda.

del 2017 i amb el qual s'ha signat d'un conveni que reforça aquesta col·laboració pels pròxims anys.

També va agrair el suport rebut de patrocinadors i de col·laboradors que fan possible aquest espai de debat i de reflexió. Montoliu va remarcar que les Jornades evidencien que "aquesta part petita del Pirineu és capaç de retenir i projectar talent i demostrar que aquestes valls estan preparades per afrontar un repte com és el de la salut mental". I va acabar la seva intervenció compartint una petició de l'OMS, ja que "la salut mental és un assumpte de tots, on hem de treballar tots, per no separar la salut física de la mental".

Per la seva banda, **Pere Ticó**, alcalde d'Esterrí d'Àneu, va remarcar el fet que aquestes jornades es portin a terme al municipi, convertint-lo en un referent per al conjunt dels Pirineus. La pandèmia va accentuar una problemàtica que sovint passa desapercibuda, com és la salut mental. Per això, Ticó va reclamar que "ara més que mai, cal un espai com aquest per fer divulgació, sensibilització, prevenció i millora en aquest tema, perquè ens cal una societat informada i unes lleis que hi col·laborin i siguin còmplices per fer fora els estigmes", va concloure.

Conferència inaugural

El conseller de Salut de la Generalitat de Catalunya, **Josep Maria Argimon**, la secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut, **Meritxell Budó**, i el diputat de Salut de la Diputació de Lleida, **Albert Bajona** van ser els encarregats d'obrir les jornades amb els seus parlaments inaugurals.

El conseller **Josep Maria Argimon** va assegurar que "la salut mental és una de les prioritats del departament de Salut, i sobretot, l'atenció als infants i els joves, que hem reforçat amb equips multidisciplinaris". Argimon va anunciar que "s'han obert equips de crisi adreçats a nens, adolescents i joves amb trastorns depressius, de conducta alimentària o intents d'autòlisi que també treballen en la comunitat i l'entorn d'aquestes persones". El conseller va parlar de la campanya que ha posat en marxa la Generalitat sobre la prevenció del suïcid, amb un telèfon d'atenció professionalitzat, i de la introducció de referents de benestar emocional a tots els equips d'atenció primària de Catalunya que treballen en l'àmbit comunitari.

Al seu torn, **Meritxell Budó**, secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut, va parlar de la necessitat d'abordar la salut mental des de tot l'embolcall de la persona, ja que és un tema cultural, d'educació, social, laboral i també d'habitatge digne. "Des del Departament de Salut hem posat la salut mental al centre de les nostres polítiques públiques i s'ha de normalitzar la malaltia mental parlant-ne obertament, de la mateixa manera que parlem en el nostre entorn de les malalties físiques", va concloure.

El diputat de Salut de la Diputació de Lleida, **Albert Bajona**, va posar l'accent en el fet que un dels grans reptes és la lluita contra l'estigma de les malalties mentals. "La situació actual, després d'una crisi sanitària, una guerra, l'encariment dels productes bàsics o la crisi climàtica són situacions que afecten, més especialment, les persones que tenen alguna alteració mental, i també als més joves", va afirmar. Bajona va assegurar que, des de la Diputació de Lleida, es dona suport a les línies d'acció que treballen per fer una vida més digna a



Albert Bajona, diputat de salut de la Diputació de Lleida, va compartir unes paraules amb els assistents.

les persones que ho pateixen i va fer una crida per "treballar junts per superar el tràngol que passen les famílies i els pacients".

“La salut mental és una de les prioritats del departament de Salut, i sobretot, l'atenció als infants i els joves, que hem reforçat amb equips multidisciplinaris”.

Josep Maria Argimon



El conseller de salut de la Generalitat de Catalunya, Josep Maria Argimon, va donar el tret de sortida a la IX edició de les jornades.



Meritxell Budó, secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut, va introduir la intervenció inaugural del conseller de Salut, Josep Maria Argimon.

Grans reptes:

- Normalitzar la malaltia mental i parlar-ne obertament.
- Lluitar contra l'estigma.
- Abordar la salut mental de forma integral, amb tot l'entorn de la persona.

L'arrel

L'origen dels trastorns mentals



“El 70% de les causes d'aquests trastorns són genètics, però no totes les persones que tenen aquests riscos genètics acabaran desenvolupant la malaltia”.

Marta Ribasés

D'esquerra a dreta: Marta Ribasés, Elisabet Vilella i Josep Puigbó. A la pantalla, Josep Maria Comelles, en un moment de la taula rodona 'L'origen dels trastorns mentals'.

La primera taula rodona de les jornades va situar als assistents en l'origen de les malalties mentals, des del vessant científic i antropològic, a través de la doctora i investigadora **Elisabet Vilella**, la doctora **Marta Ribasés**, coordinadora del Laboratori de Psiquiatria Genètica de l'Institut de Recerca Vall d'Hebron (VHIR) i el professor i antropòleg mèdic **Josep Maria Comelles**.

Ribasés, en la seva intervenció, va explicar que “hi ha factors genètics i hi ha factors ambientals perquè determinades persones desenvolupin una malaltia mental” i va concretar que “el 70% de les causes d'aquests trastorns són genètics, però no totes les persones que tenen aquests riscos genètics acabaran desenvolupant la malaltia”. La seva intervenció va concloure dient que “entendre la malaltia de forma biològica ens ajuda

a trencar amb l'estigma, visibilitzar-la i normalitzar-la”.

Per la seva banda, la doctora **Vilella** es va centrar més en els factors ambientals que són determinants a l'hora de patir o no una malaltia mental. “El cervell humà neix immadur i, fins als 40 anys, continua madurant segons l'ambient i els factors que ens impactin al llarg de la vida. Si el que rebem del nostre entorn són estímuls negatius, això pot suposar un risc per desenvolupar la malaltia psiquiàtrica”, va desvelar.

L'antropòleg **Comelles** va intervenir de forma telemàtica i amb un discurs contraposat al científic. Va posar l'èmfasi en el fet que “el nostre sistema cultural està en permanent canvi; dir que el 25% de la població tindrà trastorns mentals és molt genèric, ja que dependrà d'on visqui la persona, els seus factors ambientals



i també la classe social a la qual pertanyi, que és molt determinant a l'hora de patir trastorns mentals".

Comelles va proposar canviar el llenguatge i relativitzar les categories clíniques, perquè creu que és important "deixar d'amenaçar al ciutadà amb notícies que l'informen que està en permanent risc". Per això, va dir, "també cal reforçar les relacions comunitàries a través de les xarxes locals". La doctora **Ri-**

basés va rebatre el discurs de l'antropòleg assegurant que "en medicina necessitem posar etiquetes per poder tractar i ajudar totes les persones".

Per concloure, la doctora Vilella va advertir que "ens manca molta investigació i coneixements per conèixer el cervell humà" i va reclamar "més recerca i més finançament en recerca perquè, quan més coneguem, més desestigmatitzarem".

Les reflexions imprescindibles:

- El 70% de les causes dels trastorns mentals tenen causes genètiques.
- Per desestigmatitzar la salut mental cal coneixement i, per això, cal més finançament per fer recerca.
- És important reforçar les relacions comunitàries locals.

L'estigma

Com fer visible l'invisible



D'esquerra a dreta: Raquel Pícolo, Magda Casamitjana i Mercè Torrentallé durant el debat.

El repte de com fer visibles les malalties mentals continua sent una assignatura pendent a la nostra societat, però cal dir que moltes associacions i institucions estan treballant perquè les persones que les pateixen no siguin invisibles a la societat. **Magda Casamitjana**, directora del Pacte Nacional de Salut Mental, va reconèixer que, per ella, no es va fer visible la malaltia mental fins que es va trobar amb el diagnòstic de la seva germana. I és, per això, que va recomanar canviar la mirada cap a aquestes persones. "Aneu-les a buscar! Pregunteu-les-hi què els hi agrada, què senten i què els agradaria fer en aquest món! Només així aconseguirem fer-nos solidaris, oberts, fraternals i sociables", va remarcar. L'escriptora **Raquel Pícolo** va parlar de com l'escriptura l'ha ajudat a conèixer amb la depressió

congenita que pateix. "He escrit una novel·la amb la intenció de visibilitzar la salut mental en positiu i mostrar que l'art és molt potent per a tothom". Pícolo va considerar que "els malalts mentals podem fer moltes coses i no som personatges endimoniats com moltes sèries i pel·lícules ens dibuixen".

Mercè Torrentallé és una activista de la salut mental. Des de l'Associació Salut Mental la Noguera, que presideix, han produït el curtmetratge "Momo. El vol del núvol" per visibilitzar les malalties mentals i per denunciar les contencions físiques que es practiquen als pacients. Va reclamar la normalització d'aquestes malalties, ja que "les persones psicòtiques no sempre tenim brots, també tenim una vida normal", va sentenciar.

Les reflexions imprescindibles:

- És necessari concentrar-se en les capacitats de les persones i no en les incapacitats.
- Cal la implicació individual per saber com viuen les persones amb malalties mentals.
- És imprescindible divulgació i informació sobre els trastorns mentals des de l'escola.

Els trastorns mentals més comuns

Les ponents d'aquesta taula ens van acostar a la realitat de l'ansietat, els trastorns d'estat d'ànim, el trastorn de dèficit d'atenció, de conducta, d'espectre autisme, de conducta alimentària, així com dels trastorns psicòtics o induïts per consum de substàncies. Una llarga llista dels trastorns mentals més habituals que pateix la població infantojuvenil i que "requereixen atenció psiquiàtrica", segons la doctora **Teia Plana**, metge i coordinadora de la Unitat de Trastorns de Conducta Alimentària Infantojuvenil de l'Hospital Clínic de Barcelona. Uns trastorns que han augmentat entre els joves després de la pandèmia.

Guila Fidel, doctora en psicologia i psicòloga clínica a Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona, va remarcar que "la desigualtat, el canvi climàtic, el futur laboral, la salut i el benestar, els conflictes bèl·lics, l'economia, la digitalització o la desinformació, han provocat la gran onada de trastorns mentals després de la Covid-19". Els col·lectius més afectats són "dones, criatures, adolescents i persones amb risc d'exclusió social o amb patologies prèvies", va detallar. Fidel és especialista en tractar l'estrès posttraumàtic "un trastorn mental causat per esdeveniments naturals provocats per la natura, accidents o bé per la violència per part d'algú altre per fer-nos mal". I va advertir que "cadascú de nosaltres podem patir entre un i quatre esdeveniments posttraumàtics a la vida, però segons el context social que visquem, es pot multiplicar per dos o per tres."

Plana va advertir que "sovint, el causant d'un trastorn mental en un infant no és un esdeveniment

“La desigualtat, el canvi climàtic, el futur laboral, la salut i el benestar, els conflictes bèl·lics, l'economia, la digitalització o la desinformació, han provocat la gran onada de trastorns mentals després de la Covid-19”.

Guila Fidel

greu, sinó uns estímuls menors negatius i repetits en el temps com pot ser una negligència, un assetjament continuat, que la mirada de l'adult no capta que allò pugui ser tan aparatós".

El públic va intervenir activament plantejant temes sobre com influencien en les malalties mentals les discriminacions racistes, per l'aspecte físic o per qüestions de gènere. També si les malalties autoimmunes influeixen en els trastorns mentals. Fins i tot, alguns assistents van manifestar obertament i públicament el trastorn mental que pateixen.

Pel que fa a l'eliminació de l'estigma, la psicòloga Fidel va remarcar "la importància de combatre l'estigma entre el personal sanitari. El paradigma biològic o psicosocial no ho explica tot.

Les reflexions imprescindibles:

- Cada persona pot patir entre un i quatre esdeveniments posttraumàtics, però segons el context social es multiplica per dos o per tres.
- L'estigma també cal combatre'l entre el personal sanitari.
- Cal treure l'etiqueta de la malaltia a les persones, per no mirar-les des de la malaltia.

Per això, hem de buscar nous models per donar una resposta diversa i no només un patró únic". Al seu torn, Teia Plana va aconsellar que, per eli-

minar l'estigma, cal "divulgació, informar sobre les malalties en els àmbits escolars i també posar la mirada en l'adult i com ho modula".



La doctora Teia Plana i la psicòloga Guila Fidel van ser les ponents d'aquesta taula rodona que van situar als assistents en quins són els trastorns mentals més comuns.

Converses: obertament

En aquesta taula rodona es van poder escoltar, obertament, testimonis i familiars de pacients que han patit una malaltia mental. Per lluitar contra l'estigma, **Flors Moreno** va proposar incloure més a les famílies en els processos de recuperació perquè "treballant l'entorn, la família, les escoles i els amics, es podria combatre millor l'estigma".

L'alpinista **Edurne Pasaban** va explicar que, l'any 2006, va patir una depressió severa. "Vaig veure la mort més a prop que en qualsevol dels vuit mils que he escalat", va reconèixer. Aquesta esportista d'elit va donar la clau per superar la depressió: "Demandar ajuda. El suïcidi, la depressió, l'ansietat... encara són un tabú. Si els meus pares haguessin tingut més informació, haurien actuat molt abans".

Marta Oliver va ser víctima dels atemptats de l'11M a Madrid. La seva història és un cúmul de greus esdeveniments, com la pèrdua del seu fill quan estava embarassada. Aquest i altres fet, que li han provocat un estrès posttraumàtic complex que l'ha portat a diversos intents de suïcidi. Oliver va exigir "acabar amb les contencions mecàniques, amb els ingressos involuntaris, amb la medicació forçosa i amb la desinformació sobre altres alternatives de tractament que fan que el sistema de salut sigui coercitiu".

La presentadora de televisió **Tània Sarrias** també sap què és superar una depressió, i va animar a qui la pateixi "a parlar-ne obertament i escoltar persones que també la pateixen, perquè això les ajuda a saber que no estan soles".



Flors Moreno, mare d'una noia que pateix un trastorn límit de la personalitat i Marta Oliver, activista de la salut mental i víctima de l'11M, en un moment de la taula rodona "Obertament"

Les reflexions imprescindibles:

- Entre l'1 i el 7% de la població de Catalunya pateix estrès posttraumàtic complex.
- En els processos de recuperació és important incloure l'entorn, la família, les escoles, els amics...
- Disposar d'informació i demanar ajuda són clau per superar la depressió.

La salut mental al Pirineu

Radiografia i recursos



D'esquerra a dreta, Josep Maria Forné, Lluís Martín Negro, Josep Pifarré, Jordi Vilana i Felip Benavent.

Jordi Vilana, director gerent d'Aran Salut i moderador d'aquesta sessió, va iniciar-la analitzant quins són els recursos amb els quals compta el territori del Pirineu, com el Servei Aran Salut, i va plantejar la necessitat de tenir les dades connectades que facilitin una atenció integral del pacient. Des de l'atenció directa al pacient, l'infermer **Lluís Martín Negro** va explicar les dificultats de l'atenció sanitària al Pirineu, que "passen per la peculiaritat d'un territori que ocupa el 18% de Catalunya, però només aplega l'1% de la població, dispersada en nuclis distanciat". Per **Felip Benavent**, gerent del Catsalut i director dels serveis territorials de Salut Pirineu-Aran del govern català, "poder arribar arreu amb aquestes condicions és complex; per això és important compartir recursos amb els països i comunitats autònomes que limiten geogràficament amb el Pirineu".

El doctor **Josep Pifarré** va obrir un altre debat basat "en la necessitat de passar d'un model biomèdic a un model psicosocial". Va afegir que "els tractaments mèdics han d'evolucionar cap a uns tractaments més biopsicosocials basats en la comunitat i en les decisions compartides amb el pacient".

Josep Maria Forné va destacar el treball dels clubs socials com el de Sort, perquè "persones

“Els tractaments mèdics han d'evolucionar cap a uns tractaments més biopsicosocials basats en la comunitat i en decisions compartides amb el pacient”.

Josep Pifarré

amb una problemàtica s'hi puguin trobar per evitar l'aïllament" i va assegurar que l'objectiu del govern de la Generalitat és que totes les comarques tinguin clubs socials.

El públic, molt participatiu i entre el qual hi havia molts professionals del territori, van reclamar als responsables de les institucions més recursos, més divulgació i imaginació per atendre un territori extens i amb poca població com és el Pirineu. Els ponents van coincidir que cal alfabetitzar més en temes de salut, començant des de l'escola, i potenciar més les associacions que ja estan funcionant i integrar-les en la xarxa de serveis.

La salut mental al llarg de la vida. El gènere

2a jornada



Benvinguda institucional

El president del Consell Comarcal del Pallars Sobirà, Carlos Isús, va iniciar la segona jornada d'aquesta IX edició, fent un balanç de les sessions del dia anterior i va afirmar que "tothom va marxar d'aquí amb una reflexió: no fem prou. A la jornada anterior, es van despertar consciències i no se'n va escapar ningú, ni el presentador". Isús va agrair a les associacions de salut mental del Pallars la seva tasca i els va animar a continuar treballant així.



Carlos Isús, president del Consell Comarcal del Pallars Sobirà, durant la seva intervenció.

Generació digital: connectats o desconnectats?



Un moment del debat entre Lupe León, Xavier Margarit, Montserrat Dolz i el moderador de la taula, Pere Bonet Dalmau.

La docent andorrana **Lupe León** va obrir el debat explicant que "els meus alumnes fan servir tauletes a l'aula, eina que permet fer activitats molt més atractives, però alhora enganxen i, per tant, cal combinar-les amb eines tradicionals". **Xavier Margarit**, psicòleg especialitzat en educació emocional i benestar, va atribuir a la tecnologia i l'ús de xarxes la soledat, vulnerabilitat i immediatesa que detecta en els joves. "Les xarxes socials estan relacionades amb els trastorns de conducta i, per això, és important que a les escoles s'hi implantí l'educació emocional, perquè els nens i els joves identifiquin què els hi passa" va reclamar.

Des d'una mirada mèdica, la doctora **Montserrat Dolz**, va reconèixer que "se sap molt poc sobre

com afecta la tecnologia al cervell humà, alguns estudis determinen una disminució de fins a 15 punts en el coeficient intel·lectual i el volum d'algunes àrees cerebrals" i el que és evident és que "tot el temps que els infants i joves passen davant d'una pantalla és temps que deixen de fer altres coses com el joc físic, la gestió del conflicte o gaudir d'aventures i descobertes. Cal que es connectin amb la vida", va concloure.

Pere Bonet Dalmau, psiquiatre i assessor en salut mental del Ministeri de Salut del Govern d'Andorra, va moderar una sessió en la qual va intervenir també el públic assistent, com mestres que van reclamar formació en educació emocional per atendre correctament els joves i les famílies.

L'abús de les tecnologies en infants i joves pot provocar:

- Soledat i vulnerabilitat.
- Poca tolerància a la frustració.
- Disminució de la concentració i el temps d'atenció.
- Addicció.
- Depressió i ansietat.

El futur talent del Pirineu

Com ja és habitual, les jornades també van donar veu als més joves de la comarca i ho van fer a través d'una mostra artística dels treballs que han preparat alumnes de primària de l'escola La Closa d'Esterrri d'Àneu, inspirats en l'artista japonès Yoshitosi Kanemaki, que fa pensar sobre les emocions humanes. Kanemaki talla escultures de fusta surrealistes, on diverses figures d'una mateixa persona es fusionen. Seguint el model de l'artista, els alumnes van expressar les emocions amb una escultura. D'aquesta manera, van treballar a l'aula el que

significa tenir salut: benestar físic, mental, social i també emocional. Cada cicle ha escollit una obra d'aquest artista i ha fet la seva pròpia interpretació. El resultat és el que es va poder veure en el transcurs de les jornades. **Anna Montoliu**, vicepresidenta de l'Associació jornades per a l'excel·lència va destacar que, "des de les Jornades, sempre hem volgut donar un espai per al petit talent del Pirineu. Per això, col·laborem durant tot el curs amb les escoles i els instituts del nostre entorn sobre el tema triat com és, en aquest cas, la salut mental".



Detall de l'exposició dels treballs dels alumnes de primària de l'Escola la Closa d'Esterrri d'Àneu.

Les Jornades per a l'excel·lència amb el talent del Pirineu

Anualment, les jornades col·laboren amb les escoles i els instituts l'Alt Pirineu treballant projectes concrets relacionats amb les temàtiques de cada edició. Consulta els resultats d'aquests projectes.



Un exemple d'integració



Sergi Camí, Ana Maria San Martín, Muntsa Giralt, Ester Sánchez i Olga Serna, en un moment del debat, moderat per la psicòloga Carina Gabriel.

Aquest va ser un debat centrat en el territori de muntanya i en la realitat en la qual es troben els usuaris i els professionals que els atenen a les associacions. Sobre el paper vital que exerceixen les associacions i els clubs socials que tracten d'integrar i de donar una vida digna a les persones que pateixen un trastorn mental i acompanyar el seu entorn.

L'associació Salut Mental Pallars té com a objectius "la defensa dels associats i els seus familiars, la visibilitat de la malaltia perquè les administracions hi dediquin els recursos necessaris i combatre l'estigma, molt acusat en aquest territori" va explicar Anna Maria San Martín presidenta d'aquesta associació. **Muntsa Giralt** treballa com a integradora al Club Social Pallars i, en el seu torn de paraula, va demanar la implicació de tots perquè "la integració social únicament s'aconsegueix quan totes les persones de la comunitat s'interessen i lluiten per acceptar tothom". L'educador **Sergi Camí** va fer veure que és necessari més habitatge social i pisos d'emergència. També va demanar la creació d'un servei al Pallars dedicat als

infants i joves i va evidenciar "la poca disponibilitat de metges i psiquiatres a la zona".

Sobre com funciona el Servei d'Acompanyament a la Vida Independent (SAVI) en va parlar **Ester Sánchez**, tècnica d'aquest servei. Sánchez va informar que l'objectiu del SAVI "és promoure l'autonomia, empoderar i millorar la qualitat de vida de persones que pateixen alguna discapacitat física, visual o algun trastorn mental".

Per la seva banda, **Olga Serna** va parlar sobre el servei *Situa't Pirineu*, ubicat a les ciutats pallareses de Tremp i Sort i que té com a finalitat aconseguir que "les persones amb problemàtiques de salut mental i les seves famílies siguin agents actius de salut i protagonistes del seu procés de salut".

La taula rodona, que va moderar la psicòloga **Carina Gabriel**, va comptar amb tres vídeos testimonis d'usuaris d'aquestes entitats, que van resultar colpidors en les seves reclamacions: l'eliminació de les contencions mecàniques, un diàleg més profund amb el seu psiquiatre i més transport per moure's per la comarca.

Tots els participants van coincidir a reclamar més recursos per atendre més i millor als associats, amb més atenció social i sanitària, així com una millor coordinació a través de les taules de salut mental comarcals. Des del públic, **Magda Casamitjana** va anunciar que *Situa't Pirineu* serà un projecte inclòs en la cartera de serveis del Pacte Nacional de Salut i que les taules de salut mental seran una part fixa de governança de la taula nacional que tindrà l'obligació d'escollar a les taules territorials", segons un acord entre el Pacte Nacional de Salut Mental i el Departament de Drets Socials.

Les reivindicacions del territori:

- Més habitatge social i pisos d'emergència.
- Creació d'un servei al Pallars dedicat als infants i joves.
- Més disponibilitat d'atenció mèdica i psiquiàtrica.
- Millor coordinació de les taules de salut mental comarcals.

Hi ha diferència de gènere i de percepció social?



Els participants a la taula rodona "Hi ha diferència de gènere i de percepció social?" Meritxell Budó i, Carles Mur amb el periodista Josep Puigbó, moderador de la taula.

Meritxell Budó, secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, va obrir el debat amb una afirmació contundent, quan va dir que "ser dona és un factor de risc quan parlem de malaltia mental. Vivim en una societat patriarcal, amb una mirada androcèntrica i, aquest fet, invisibilitza les dones i invisibilitza també les seves necessitats". Per això, Budó va dir que "cal incorporar la perspectiva de gènere en la salut pública i trencar amb aquestes desigualtats". La psicòloga **Alba Alfageme**, en la seva intervenció telemàtica, va corroborar les afirmacions de Budó explicant que el sistema patriarcal tendeix a patològitzar les dones sense anar a l'arrel del problema. Alfageme va explicitar que "segons l'OMS, les dones estan sobrediagnosticades i hipermedicalitzades. El 85% de les persones que prenen psicofàrmacs són dones i el 36% són homes. I quan una dona va a una consulta psiquiàtrica, té un 48% més

de probabilitats de sortir d'allà amb medicació psiquiàtrica que un home" i va afegir que "les dones tenen més possibilitats de patir un trastorn per estrès posttraumàtic perquè són víctimes de la violència masclista". El doctor **Carles Mur**, cap del Servei de Salut Mental del Sistema Andorrà d'Atenció Sanitària (SAAS) també va coincidir amb els arguments de Budó i d'Alfageme. Va donar dades d'Andorra, que posen de manifest que homes i dones tenen necessitats medicosanitàries diferents: "el 64% de les visites ateses a l'atenció ambulatoria són dones i el 36 són homes; en canvi, a la unitat d'aguts un 51% són dones i un 49% homes; a la unitat de conductes addictives, un 72% són homes per un 28% de dones".

Per concloure **Budó** va subratllar que, des del govern català "hem desenvolupat la Guia de la perspectiva de gènere en el sistema sanitari i també l'estratègia per l'equitat de gènere en salut".

Per combatre l'estigma:

- Cal un canvi individual per aconseguir el canvi estructural.
- Les persones referents són necessàries per trencar el silenci.
- Més informació i divulgació.
- Visibilitzar les malalties mentals.

Una mirada a la vellesa



Vanessa Pytel, Montse Cetó, Mercè Boada i el presentador, Josep Puigbó, en un moment del debat.

Sota el títol "Una mirada a la vellesa", aquesta taula es va dedicar a la gent gran i als trastorns mentals que sorgeixen al final de la vida. **Mercè Boada**, reconeguda neuròloga, cofundadora i directora mèdica d'Ace Alzheimer Center Barcelona, va aconsellar "no deixar d'aprendre mai per aconseguir arribar a ser persones grans, però joves mentalment".

L'actriu **Carme Elías** va revelar que va detectar que alguna cosa li passava quan no era capaç d'aprendre's els textos dramàtics que havia d'interpretar. A causa de l'Alzheimer que pateix, "cada dia marxa un trosset de la meua vida", es va lamentar.

Boada va explicar que encara no existeix un medicament que curi l'Alzheimer, però la investigació avança molt. Sobre el nou medicament anunciat recentment, i que segurament estarà disponible

durant el 2023, va assenyalar que "neteja la proteïna beta amiloide, que és la causant de la malaltia, i donarà una esperança de vida més llarga a pacients com la Carme Elías".

La neuròloga **Vanessa Pytel** va convidar als assistents a revisar la memòria com a part de la salut integral i va alertar que "no hem d'esperar que la memòria ens falli".

Montse Cetó, treballadora social d'una unitat de trastorns cognitius de Lleida, va posar de manifest "la importància de cuidar els cuidadors i evitar que l'entorn del pacient no caigui malalt".

Per acabar, Boada va dir que "si tots ens diem Alzheimer, l'alzheimer perd l'estigma, l'alzheimer té futur, l'alzheimer és un aprenentatge constant, com si mai haguéssim de morir; és com una carrera d'obstacles. Ens adaptarem i hi arribarem".

5 consells per mantenir el cervell sa:

- **Cuidar els factors de risc:** obesitat, tabaquisme, alcohol, addiccions i traumatismes.
- **Fer una dieta sana**, com ho és la mediterrània.
- **Exercici físic**, com a mínim de 30 minuts al dia.
- **Estimulació cognitiva**, fent exercicis específics i aprenent coses cada dia.
- **Interacció social**, amb vida social, enamorant-nos de tot i d'algú.

El futur de la salut mental



Benedikt Lorenz Amann, Xavier Trias, Xavier Palomer, Raquel Garcia i la moderadora, Helena Mas, durant el debat sobre el futur de la salut mental

L'última taula rodona de les jornades la va moderar **Helena Mas**, secretària d'Estat de Salut del Govern d'Andorra. Els assistents van poder comprovar com funcionen unes ulleres virtuals per ús terapèutic de la mà de **Xavier Palomer**, fundador d'*Amèlia it Care*. Aquesta tecnologia serveix per tractar determinats trastorns mentals com les fòbies. Les ulleres posen al pacient en una situació real que li provoca algun trastorn mental i el terapeuta controla les seves reaccions.

En el seu torn, **Raquel García**, doctora en neurociències i representant del laboratori Algèmica, va advertir que "el gluten produeix inflamacions al cervell que, a la llarga, poden ser el principal responsable de malalties neurodegeneratives o de l'estat d'ànim, com ho són també el sedentarisme, el consum abusiu d'antibiòtics o l'estrès".

Benedikt Lorenz Amann, investigador del Centre Fòrum del Consorci Parc de Salut Mar, lidera un projecte europeu que permetrà millorar el benestar psicològic, prevenir l'ansietat, l'estrès o el suïcidi entre els treballadors de les pimes europees. Aquest investigador és del parer que "la farmacologia ha de treballar amb la psiquiatria per aconseguir medicaments que produeixin menys efectes secundaris". Considera que "els psiquiatres han d'investigar sobre l'historial de vida del pacient per

“La salut mental és una assignatura pendent per la salut pública de la ciutadania i cal invertir-hi, malgrat que augmenti el dèficit; alhora que cal invertir en recerca, innovació i formació en el nostre país”.

Xavier Trias

detectar situacions traumàtiques que acaben derivant en malalties mentals" i, per tant, va reclamar "més formació en trauma psicològic a l'àmbit de la psiquiatria, més psicòlegs clínics i també incloure psicòlegs sanitaris en el sistema sanitari".

El metge i exalcalde de Barcelona **Xavier Trias**, va reconèixer que "la salut mental és una assignatura pendent per la salut pública de la ciutadania i cal invertir-hi, malgrat que augmenti el dèficit; alhora que cal invertir en recerca, innovació i formació en el nostre país".

Cloenda institucional



Jesús Montoliu, president de l'Associació Jornades per a l'excel·lència i Albert Font, ministre de Salut d'Andorra, en la sessió de cloenda.

La IX edició de les Jornades per a l'excel·lència va concloure amb la intervenció del ministre de Salut d'Andorra, **Albert Font**, que va insistir en què "parlar de salut mental és parlar de salut i de societat" i que "tots hem de fer front a les variabilitats quotidianes, perquè ningú no està exempt de patir ruptures de caràcter patològic". Font va posar de manifest que, en salut mental, hi ha dos fronts oberts. El primer, és el de la salut mental dels joves, emergit després de la pandèmia. El segon front és amb els sanitaris i cuidadors, dels quals va dir que "han de poder mirar el color del cel al mateix temps que examinen el seu pacient". El responsable de salut d'Andorra va explicar que, al seu país, s'ha elaborat "un pla integral de salut mental conjunt, complet, profund i executiu".

Font va agrair a **Jesús Montoliu** i a l'organització la preparació d'aquestes jornades i va donar les gràcies a ponents i participants per les seves exposicions. També va agrair als assistents "per fer-se portaveus vocacionals". Després d'aquests dos dies, i de tot el que aquí s'ha dit, "la tasca que ens hem encomanat és un llarg viatge que no volem ni podem clausurar", va concloure Font.

Finalment, Jesús Montoliu, president de l'Associació Jornades per a l'excel·lència, va fer un recull dels principals missatges i conclusions que s'havien sen-

“La tasca que ens hem encomanat és un llarg viatge que no volem ni podem clausurar”.

Albert Font

tit durant les diverses sessions. Va aprofitar la seva intervenció per anunciar que les jornades aportaran el seu gra de sorra per millorar la salut mental, amb l'elaboració d'un estudi sobre les necessitats que, en aquest àmbit, té el territori. Un estudi que portarà a terme Anna Muñoz, amb la col·laboració de Sergi Camí, Muntxa Giralt, Ester Sánchez, Olga Serna i Carina Gabriel, participants de la taula rodona "Un exemple d'integració".

Montoliu va agrair i reconèixer el treball tan important que realitza tot el teixit associatiu, els professionals sanitaris, sociosanitaris i voluntaris perquè "amb el seu professionalisme i altruisme donen exemple del que és treballar per la societat pel país i pel territori". També va fer públic el seu reconeixement a les famílies per lluitar contra l'estigma.

6. Agraïments

Des de l'Associació Jornades per a l'excel·lència volem donar les gràcies a totes aquelles persones que van participar presencialment en les IX Jornades al pavelló poliesportiu d'Esterrí d'Àneu, pel seu interès i participació activa, i per haver contribuït a l'èxit d'aquesta edició, que s'ha convertit en un potent altaveu de les comarques del territori de muntanya.

També volem agrair a les que van seguir les sessions per *streaming* o a través de la transmissió en directe de Lleida Televisió. Totes les sessions es poden recuperar, en diferit, al web www.jornadesperalexcellencia.cat.

Gràcies també a tots els ponents que, generosament, heu compartit amb nosaltres la vostra saviesa, les vostres investigacions, els vostres projectes i, sobretot, la vostra experiència en l'àmbit de la salut mental. Ens heu demostrat que obrint un espai de diàleg i d'anàlisi, i passant després a l'acció, es poden canviar les coses i superar desafiaments.

I, per descomptat, gràcies a totes les empreses i administracions que heu cregut en el projecte de les Jornades per a l'excel·lència i que aposteu per les nostres comarques. El vostre compromís millora i fa créixer el territori i les persones que hi vivim.

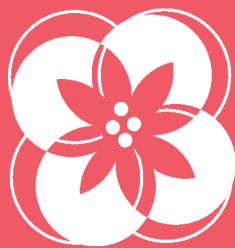
PATROCINADORS

ESPONSORS

COL-LABORADORS

AMB EL SUPORT DE

www.jornadesperalexcellencia.cat



www.jornadesperalexcellencia.cat