Redes de mujeres frente a la desatención de la salud mental en entornos rurales

Por: Laura de Grado. 26/04/2023

“Si ya nos cuesta tener un médico de atención primaria, imagínate un psicólogo” dice Natalia, una de las 423 habitantes del municipio de Villalmanzo, en la provincia de Burgos, entorno rural donde la **falta de atención sanitaria** se conjuga con la soledad, el **aislamiento o las violencias machistas** diarias para impactar gravemente en la **salud mental de las mujeres**.

Frente a este escenario surgen redes de apoyo mutuo como **JULIA**, (acrónimo de juntas, únicas, libres, independientes y activas), un “espacio terapéutico” del que Natalia forma parte y que ya ha beneficiado a más de 350 **mujeres de entornos rurales de Castilla y León**, algunas de ellas con trastornos de salud mental o con discapacidad por causa de enfermedad mental.

“Es necesario dar voz y conocer **cuál es la realidad de las mujeres que viven en nuestros pueblos** y cuántos de sus y malestares a nivel emocional vienen derivados y determinados simplemente por el hecho de haber nacido mujer”, asevera a Efeminista la psicóloga **Cristina Pérez, coordinadora del Área de Mujer de la Asociación de Salud Mental de Aranda de Duero** y facilitadora de los encuentros de JULIA en Lerma (Burgos).

Roles de género en la salud mental

Para ella los **roles y estereotipos de género impactan gravemente en la salud mental** de las mujeres rurales, sobre todo “cuando se salen de lo que es esperable de ellas” o en situaciones de violencia que “innegablemente” viven todas las mujeres.

Y así lo avalan los datos, ya que la prevalencia de la **depresión en mujeres duplica a la de hombres** (7,1 % frente a 3,5 %), y por cada caso grave en hombres hay 3,5 que en mujeres, según datos del INE de 2020.

Castilla y León (10 %), junto con la Comunidad Valenciana (9,8 %) y la Comunidad Foral de Navarra (6,7 %) tiene las **cifras más altas** de prevalencia de algún cuadro

depresivo, que, además, se incrementa a medida que aumenta la edad, especialmente a partir de los 85 años.

Sin embargo, la atención es deficiente en España, donde hay **seis profesionales de psicología clínica por cada 100.000 habitantes**, muy por debajo de la media europea de dieciocho, según ha alertado en varias ocasiones el Defensor del Pueblo.

Aislamiento y menor acceso

En las zonas rurales, además, la población se enfrenta a **“un mayor aislamiento” y “menor acceso a los recursos”**, señala a Efeminsita Ana Belén Sánchez, psicóloga sanitaria y de intervención social, vocal por Ávila del **Colegio de Psicología de Castilla y León**.

Para ir a una consulta médica pública, por ejemplo, **“hay que desplazarse a pueblos más grandes”** y la especialidad de salud mental únicamente se atiende en los hospitales de las ciudades. Y muchas personas, recuerda, sobre todo **mujeres mayores, no pueden permitirse estos desplazamientos** porque no tienen carnet de conducir y acaban dependiendo de familiares, amistades, vecinos o taxis para ello.

“Hay que prestar una **atención especial a esa salud psicológica de las mujeres en el ámbito rural** y de toda la población del ámbito rural, porque realmente tienden a tener y a vivir mucha más soledad y aislamiento”, asevera Sánchez, que trabaja en el programa del Ayuntamiento de Ávila para prevenir la soledad no deseada en personas mayores **“Ávila Contigo”**.

Solamente 5 de las 17 comunidades autónomas reconocen la figura de psicólogo clínico y la han incorporado en la Atención Primaria. Baleares ha sido la última en incorporarlo, tras Cataluña, la Comunidad de Madrid, Asturias y Andalucía.

En el caso de la provincia de Burgos, por ejemplo, la especialidad de psiquiatría se atiende en el Hospital Santos Reyes de Aranda de Duero, en el Santiago Apóstol de Miranda de Ebro o en el Complejo Asistencial Universitario de Burgos, donde la **lista de espera para una primera visita** es de 101, 64 y 52 días respectivamente, según los datos del 31 de diciembre de 2022 de Sanidad de Castilla y León (Sacyl).

“Un espacio terapéutico”

A todo ello se suma **el estigma que sigue pesando sobre las enfermedades mentales**, añade la vocal del Colegio de Psicología de la comunidad, y que “se acentúa en estos entornos rurales”.

Así lo confirman **Natalia, Isabel, Sonia, Milagros, Lara, Sara y Vanesa**, participantes del proyecto JULIA en Lerma (Burgos), “un espacio terapéutico” donde pueden intercambiar experiencias **sin ser juzgadas ni revictimizadas** y aprender a identificar malestares.

Algunas de las asistentes han sufrido enfermedades mentales a lo largo de su vida, pero para otras es su primera experiencia con una psicóloga. Sin embargo, todas coinciden en que este espacio está siendo “liberador” para ellas, ya que conocer las experiencias de las demás las está **ayudando a contar y soltar las violencias que cargan**, explican.

Casi una de cada cuatro asesinadas en 2022 en España por sus parejas o exparejas eran mujeres rurales que vivía en municipios de menos de 4.000 habitantes.

> “Yo conté un situación durísima que me pasó y me apoyaron todas”, relata emocionada una de las participantes, que se enorgullece de haber avanzando “muchísimo en poco tiempo”.

“Para mí ha sido casi milagroso porque yo no me quería nada, no me cuidaba, y ahora estoy aprendiendo a hacerlo y **me siento mucho mejor**“, coincide otra sobre esta iniciativa galardonada con el Premio Cermi 2020, el Premio Meninas 2021 o el Buenas Prácticas de la Confederación Salud Mental España.

JULIA, un proyecto pionero de mujeres rurales y salud mental

Durante las sesiones colectivas también reciben formación sobre los **diferentes tipos de violencias machistas** para que puedan identificarlas en sus entornos y ser

parte activa de su erradicación.

JULIA es **un proyecto pionero** en la región creado en 2018 por parte de la Federación Salud Mental Castilla y León con la colaboración y financiación de la Dirección General de la Mujer de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León, que hasta el momento ha llegado a unos 40 municipios.

"**No son iniciativas que normalmente haya en los pueblos**, entonces tener una psicóloga que venga al pueblo a explicarte este tipo de cosas es algo que hay que aprovechar", afirma Natalia, de 35 años, participante de JULIA que trabaja pluriempleada como técnica de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR) e higienista en una clínica dental.

Como JULIA, durante los últimos años han surgido varias iniciativas de salud mental para combatir la soledad y el aislamiento en la comunidad. Otro ejemplo es la **Red "Tejiendo Emociones"** impulsada por el Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ávila, que integra a unas 150 personas que ofrecen acompañamiento telefónico y dan pautas de atención a través del número 920350000 extensiones 730-732.

Por su parte Lara, jardinera de Lerma, reclama más espacios como este. "Hay cosas que nos pasan que necesitamos hablar y no todo el mundo tiene amigas o amigos que te escuchen y que tengan tiempo, o si los tienes no te pueden guiar. Esto **es muy bueno para sanar** las cosas que nos hacen daño" sostiene.

Combatir la soledad y el aislamiento

Cristina Pérez, la psicóloga que las ha acompañado en el proceso confía en que el vínculo que se ha creado continúe mas allá del proyecto y asegura que "cuando empiezan a compartir vivencias y cosas que les han pasado que no habían compartido con nadie, ese grupo se convierte en **algo más que un grupo de vecinas** o un grupo de amigas, esas mujeres ya saben a quién van a acudir siempre".

En este sentido Pérez reitera la necesidad de que exista **“una salud psicológica”** basada en una atención sanitaria de calidad que se complemente con **espacios de intervención comunitaria**.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ

Fotografía: Efeminismo

Fecha de creación
2023/04/26