



Organitzadora del X Congrés SEPNECA

Professora Contractada Doctora del
Departament de Psicologia la UIB

«La investigació és un món on és difícil estabilitzar-se»

De quina manera us vàreu endinsar en el món de la investigació?

En el meu cas, vaig fer les pràctiques enfocades a la recerca; per tant, va ser continuar el que ja feia en aquestes pràctiques a la carrera. Vaig començar així amb una beca de col·laboració, amb un contracte de tècnica associada a projectes. El que tenia clar era el que no volia fer. A diferència de la resta, de la psicologia no m'agradava la part d'intervenció clínica. Vaig començar a estudiar Psicologia sabent que m'agradava més la part de biologia. Una via era començar a fer investigació, però de vegades en la recerca és difícil tenir clar el camí. Finalment, el camí em va dur allà on som ara mateix.

Acumulau 14 anys de trajectòria professional. D'aquesta etapa, quin record és el millor?

Un dels meus millors records és recent, de quan vaig defensar la meua plaça de contractada doctora, que ocup actualment. També va ser un dels moments més durs, però a la vegada gratificants, ja que vaig comptar amb el suport d'una gran part dels professors, companys, i fins i tot antics professors meus que ara tinc de companys.

La seva principal línia d'investigació té a veure amb les alteracions del sistema nerviós dels pacients amb dolor crònic. Quins tractaments s'hi recomanen avui dia?

El que recomanen les guies clíniques de pràctica clínica és que fem exercici físic, tinguem una bona alimentació i, en alguns casos, si és necessari, fer una teràpia cognitiva conductual. Ara ja ha canviat, però abans, quan tenies dolor, el metge només et recomanava repòs. Però, si tens dolor durant deu anys, encara s'agreuja. El que se sap és bastant lògic, però és difícil dur-ho a la pràctica.

Es coneixen casos de dones que han estat diagnosticades amb ansietat quan realment tenien problemes cardíacs o digestius. Creieu que encara existeix una òptica masclista en una part de l'àmbit sanitari a l'hora de fer diagnòstics?

Un company del grup d'investigació es va interessar per saber perquè hi havia més afectació en dones que en homes i es va interessar també pel tema de les hormones sexuals. Hi trobam una perspectiva de gènere en aquest cas i es va descobrir que sí que tenia a veure amb l'afectació per les hormones sexuals. En el cas de la medicina, fa deu anys s'aplicaven uns altres de criteris per fer diagnòstics i classificar, i s'inflaven els nombres de diagnòstics de les dones segons els tipus de símptomes, i actualment les xifres s'estan igualant cada cop més. Encara hi ha més casos de dones amb fibromiàlgia que homes, però la diferència no és tan exagerada.

Quina relació trobam entre les malalties cròniques i l'ansietat i la depressió?

La depressió i l'ansietat són dues variables que solem mesurar perquè moltes de vegades ens trobam pacients amb símptomes d'aquest tipus i els hem de derivar: una persona amb dolor crònic i que cada dia té dolor –encara que no sempre al mateix nivell– normalment de base té certes vulnerabilitats de patir depressió o ansietat, el fet de tenir una patologia crònica els ho pot fer agreujar. El que podem fer en aquests casos és des del món de la psicologia, amb tractaments no farmacològics, les intervencions s'adrecen a tractaments cognitius conductuals, un camp que és molt ampli, i podem emprar diverses estratègies (per exemple, en la depressió, es parla del catastrofisme, d'estratègies per fer-li front, la por de fer moviments, l'ansietat pel dolor) i l'activació conductual, en relació amb l'exercici físic.

Entre el 14 i 16 de juliol de 2016 va tenir lloc a Palma el X Congrés SEPNECA, i vós vàreu ser la presidenta del comitè organitzador. Què en recordau? Se'n varen aconseguir els objectius?

Em va tocar d'organitzar aquest congrés perquè aleshores era vocal de la Societat Espanyola de Psicofisiologia i Neurociència Cognitiva i Afectiva. Cada dos anys s'organitza un congrés, és bianual. Des que vaig començar a fer investigació, jo crec que va ser un dels primers congressos als quals vaig assistir i, des d'aleshores ençà, no me n'he perdut pràcticament cap. Amb l'experiència dels congressos anteriors, aquesta cita va ser molt més rodada; vàrem aconseguir els objectius sobradament.

Què diríeu a una jove que volgués començar a fer recerca en aquest àmbit del coneixement?

Primer li diria que s'ho pensi bé. La recerca és molt vocacional; crec que tots els qui en fem és perquè realment ens agrada. Estic molt agraïda a aquesta oportunitat perquè realment gaudesc fent-ho. És una carrera molt llarga, i crec que una persona que vol fer investigació no ha d'esperar un treball fix amb un bon sou, perquè no és així. En segon lloc, és molt important que, si ho té clar, es treballi per tenir un bon currículum, ja que és un món molt complex i competitiu, i quan més enfocada estigui des d'aquest objectiu, podrà competir molt millor. Per una altra banda, la investigació és un món en què és molt difícil establir-se i has de tenir sempre l'opció de poder moure't, i que no t'importi anar-te'n a fora i després tornar o no. Mallorca és una illa, i, tot i que té avantatges, has de tenir la ment oberta, ser flexible i no tenir por d'anar-te'n.

Quins són els reptes de la neuropsicologia i les neurociències avui en dia?

Estam en l'àmbit de les neurociències, i és cert que, en aquest camp, ara el futur és l'ús de les noves tecnologies i d'eines de neuroimatge per poder fer diagnòstics de cada vegada més precoços i abordar patologies quan comencen, anticipar-nos als biomarcadors, anticipar-nos a possibles perfils neuropsicològics a través d'aquests mètodes; intervenir en patologies quan comencen i no quan ja han evolucionat. Pel que fa a la intervenció, nosaltres, per exemple, hem desenvolupat una aplicació per a què la gent que, des del punt de vista de les estratègies d'intervenció, necessitin una guia, però el pacient després ha de posar molt de part seva. L'ús de les noves tecnologies permet arribar a molts més possibles pacients que es puguin beneficiar d'aquest tipus d'intervencions.

Els avenços mèdics han ajudat a combatre més bé les malalties cròniques?

La ciència continua avançant, tot i que de cada vegada al nostre país s'hi inverteix menys. Pel poc pressupost de què disposam, en general trobam coses bastant interessants, i sempre es comenta que els investigadors en el nostre país en alguns àmbits són, fins i tot, punters.

En quins temes quant a gènere creieu que encara queda molt per millorar?

El cas de la conciliació trob que és un tema important. No ho he viscut en primera persona, però ho he vist en altres companyes, que han hagut d'aturar la seva tasca investigadora per un temps pel fet de tenir fills i estar de baixa. En termes burocràtics, és cert que la seva carrera s'atura durant uns mesos, però no més enllà de dur retard pel fet d'haver estat mare. No obstant això, s'hauria de millorar la gestió d'aquests parèntesis.

