

VERÒNICA FERRI FAYOS

La quarta onada és la salut mental?

La situació latent des del mes de març de 2020, però present als nostres centres sanitaris des de molt abans, està mostrant una cara de la moneda que constitueix una realitat emergent amb enormes repercussions tant de la salut —física i mental—, com socials i econòmiques. Aquestes conseqüències marquen unes necessitats presents a la nostra societat però, sovint, poc qüestionades.

Poc després de l'inici del confinament, fet que convertia en una realitat la situació mundial de pandèmia, i que, malgrat tot, encara no ha acabat, podíem escoltar la veu dels professionals de la psicologia als mitjans de comunicació. Aquests explicaven els símptomes amb què moltes de nosaltres ens haurem identificat i el perquè, alhora que feien recomanacions per tal de pal·liar o disminuir aquests símptomes; però que no a totes ens serveixen, perquè cadascuna de nosaltres té un ritme d'adaptació i unes necessitats distintes.

D'altra banda, disset de vint-i-dos col·legis oficials de psicologia del territori espanyol, així com el Ministeri de Sanitat, van posar en marxa dispositius telefònics d'atenció psicològica gratuïts, un fet que va suposar que s'hi generaren recursos extraordinaris per atendre les demandes que la situació requeria, des del personal sanitari o els professionals que intervenien en primera línia, fins a la població en general que havia d'estar confinada a casa del dia a la nit, i que vam acceptar amb incertesa i preocupació.

Verònica Ferri (Canals, 1994) és graduada en Psicologia a la Universitat de València i especialitzada en la neuropsicologia i la psicologia oncològica. Ha treballat a l'Associació de Familiars d'Alzheimer de Canals, en La Costera. La seua línia d'interès i estudi és el dol, el trauma i les emergències



LA SATURACIÓ MENTAL: EL PUNT DE PARTIDA

El paradigma presentat als centres sanitaris, especialment als públics, va engendrar, encara més, una situació d'esgotament físic i mental, per la càrrega de treball en els professionals sanitaris, que s'agreuà a l'inici de la pandèmia. I no és poca broma.

Abans de la pandèmia, la productivitat singular dels sistemes d'atenció primària i hospitalària s'havien incrementat, però les llistes d'espera lluny de cedir, cada vegada eren més elevades, així com les cues a les consultes. No cal imaginar quina serà ara la situació d'aquestes llistes, després d'haver paralytitzat també, per raons totalment justificades, les intervencions no urgents durant el confinament.

És probable que la pandèmia haja estat un dels majors desafiaments a què els professionals sanitaris s'han hagut d'enfrontar al llarg de la seua carrera. L'estrès laboral, la sobrecàrrega de feina, l'exposició a riscos i la perillositat per la manca de recursos de protecció, suposen un increment en la percepció d'indefensió. Tot això, sumat a la pressió assistencial que representa el lloc de treball, en el qual es prenen moltes decisions —i immediates—, i que amb la pandèmia s'ha multiplicat, com era d'esperar.

I és ací on entra la salut mental. La salut mental dels nostres professionals. D'aquells que ens curen, dels qui ens acompanyen i, en definitiva, dels qui es preocupen pel nostre benestar i la nostra salut. Les dades facilitades per la Seguretat Social del número de baixes produïdes en els professionals sanitaris, no especifiquen quin és el percentatge d'aquestes que té l'origen en l'impacte de tot el que s'ha apuntat fins ara en la salut dels sanitaris.

Però la realitat és que una revisió publicada per Salut Pública¹ indica que la salut psíquica dels professionals sanitaris es va veure compromesa per la Covid-19 durant l'exercici de les seues funcions: ansietat (26,5 % - 44,6 %), depressió (8,1 % - 25 %), preocupació i insomni (23,6 % - 38 %) és el percentatge de cada simptomatologia que hi presentaven els professionals d'aquest sector.

D'altra banda, la població en general també ha patit conseqüències tant per les condicions del confinament com pels efectes de les diferents situacions que resulten de la pandèmia. En primer lloc, els efectes de l'excés de la informació sobre les conseqüències de la pandèmia en general i del virus en particular, la majoria de les vegades de caràcter negatiu o alarmista, han tingut un impacte en el nostre benestar mental i emocional.

¹ <https://www.msbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202007088.pdf>

Són innumerables els mitjans a què podem accedir, un fet que dificulta la gestió de la informació que rebem, i aquesta suposa que, sovint, siga un dels resultats de les *fake news* encarregades de difondre informació incorrecta i promoure altres interessos de determinats grups o persones.

La informació errònia i falsa que circula sense límits per les xarxes, pot perjudicar la salut física i mental de les persones, incrementar l'estigmatització i els dubtes de tot el que s'ha aconseguit fins ara en temes de salut i espoliar l'incompliment de les mesures de salut pública, una situació que posa en perill la capacitat dels estats per a frenar la pandèmia.

El consum excessiu, descontrolat i desordenat de la informació sobre la pandèmia, ha fet que hàgem d'estar en un estat constant d'alerta, en què s'activen estats emocionals caracteritzats per l'ansietat o la irritabilitat. Però també l'obsessió creada per la necessitat de saber cada vegada més sobre els seus efectes, origen o desenvolupament.

Les situacions generades per la incertesa del que podia passar en la nostra vida i en els nostres hàbits feren que la pandèmia, de la nit al matí, trencarà la nostra rutina, és a dir, el que veníem anomenant *normal*. Aquesta incertesa podia quedar englobada en tots els àmbits de la nostra vida. La incertesa ens fa percebre's a nosaltres mateixos com víctimes d'un procés intern que escapa del nostre control, sumat a una actitud passiva de seguiment dòcil de les pautes que ens marquen.

No ens hem d'oblidar del temps, que normalment ha jugat un paper determinat per marcar un inici i un final, per orientar-nos temporalment, però que ara no tenia cap protagonisme. I, aquesta vegada, sabíem quan començava, però després de la primera pròrroga, podíem percebre que res estava sota el nostre control. Fins i tot, algunes ens hem quedat en l'any 2020.

Parar. Estar a casa sense prestar atenció a les vides alienes, però sí a la nostra, també feu que ens qüestionarem moltes coses. Perquè la societat ha estat educada en una actitud de «jo ho controle tot», perquè el control és el que pensem que ens dona pau, tranquil·litat. I, per això, moltes de nosaltres tractem de mantenir-nos ocupades, perquè d'aquesta manera hom té la sensació que així li ho exigeix el cap, i que el que et dona pau, és el control.

Aquestes rajoles construïdes a partir d'uns antecedents marcats per molts aspectes de la nostra història vital, com la nostra veu interior, la nostra manera de creure i de vincular-nos, que alhora depenen d'una sèrie de factors adquirits durant la infantesa i l'adolescència, davant una situació on predominen factors d'estrès, de sobreestimulació i excés d'informació que no controlem, la persona es trenca.



Parar va significar obligar-nos, sense voler, a interioritzar, a aprofundir i a dotar de sentit la supervivència fora del nostre control. Feu que ens qüestionàrem el que fèiem en la nostra vida i per què ho fèiem, sense tenir un control sobre aquesta. Això feu que entràrem en una crisi, que podíem evitar amb maratons en plataformes on la programació de sèries i pel·lícules o documentals, tot i que aquesta no hauria de ser mai la primera opció.

Sense oblidar-nos de la quantitat de noves «mesures» que es plantejàvem per fer front a l'increment de contagis, i que han interferit en les nostres tasques habituals, però que sembla que ja són part de la nostra realitat. Impedir les abraçades, els besos, les reunions socials, o les visites a familiars amb més risc, ha incrementat el sentiment de soledat.

EL MISSATGE DE LES EMOCIONS

Tots aquests escenaris generen por, preocupació, inseguretat i temor en la població en general en un context d'emergència, quan hi ha una situació d'amenaça i sobretot si aquesta és impalpable. Però, experimentar els efectes psicològics —i fisiològics de la ment— d'aquestes emocions està dins del que s'espera en aquest tipus de situacions. El problema esdevé urgent quan no sabem gestionar-les.

El nostre cervell gestiona tots els aspectes de la nostra vida, entre altres, la capacitat de la nostra ment, i entendre això ens permet explicar per què actuem com ho fem. L'autoobservació fa que siguem capaços de detectar pensaments, emocions i patrons mentals que ens generen malestar.

Tanmateix, sovint, actuem de manera automàtica i això, com tot, té els seus avantatges, entre altres, l'aprenentatge de procediments que ens estalvien haver de prendre decisions cada segon —un fet que seria impossible— gràcies a la memòria procedimental, on s'emmagatzema la informació relacionada en aquesta acció, com per exemple, conduir o fer un arròs al forn.

Aquest mètode ha estat una trampa durant el confinament que ha ocasionat els anteriors escenaris i les seues conseqüències. L'estat d'alarma declarat pel govern espanyol resulta ser un règim excepcional per assegurar el restabliment de la «normalitat» en una societat democràtica. Certament aquesta circumstància va ser percebuda com un estat d'alerta perquè va provocar dificultats que trencaven amb el que estàvem acostumats a fer, i que al capdavall era un component d'amenaça del nostre benestar i un desequilibri físic i mental.

Aquest marc, explicat des d'un nivell fisiològic, és a dir, atenent el que ocorre en el nostre cos i en la nostra ment, va desencadenar una emoció molt poderosa que és la por, moltes vegades acompanyada per la ràbia, que posa en marxa tot un

sistema d'actuació per a casos d'emergència, on la principal hormona segregada és el cortisol i l'adrenalina.

En aquest mateix moment, el sistema nerviós s'activa per posar en marxa el mecanisme de fugida o de lluita —iniciar procediments d'adaptació al medi—. Maratons de sèries i pel·lícules a demanda, fer exercici per primera vegada després d'haver acabat l'últim curs de l'escolarització, reptes en les xarxes socials, posar en pràctica receptes de cuina o iniciar la lectura que feia molt temps que estava parada perquè la resta de coses eren més urgents i necessàries.

Després de quinze dies en aquest estat, per a algunes persones el *perill* va disminuir i el sistema nerviós va iniciar el procés de recuperació física i l'intern. La capacitat de recuperació d'aquest grup de persones depèn de la quantitat d'estrès que la situació els obligue a sostenir i de la seua capacitat de resiliència, és a dir, de la capacitat d'estar connectats amb el que passa sense que ens sobrepassi.

Hi ha, però, un altre grup de persones en qui la percepció d'amenaça es va cronificar, i aquest estat permanent d'alerta davant l'amenaça és el que provoca l'aparició de problemes de salut mental. Quan passa el temps i la situació i l'estat d'amenaça no es resol, apareix la tristesa i aquesta pot donar pas a la depressió, un dels problemes més grans de salut pública de l'última dècada. A més a més de les emocions anteriors, la ràbia permanent també hi té un protagonisme i deixa pas a l'agressivitat i a la violència.

Però certament, la mort ha estat el pitjor d'aquests escenaris. És a dir, el més tràgic i traumàtic; una experiència catastròfica i impactant per múltiples variables. La mort, per a la societat occidental, genera angoixa, i la legitimitat d'aquesta emoció és vertaderament molt personal.

Darrere cada persona, hi ha una història basada en unes experiències que donen sentit a fenòmens que conformen el cicle vital. I pel fet de ser personals, les fem úniques, i no mereixen ser infravalorades.

La manera amb què gestionem la mort dels nostres éssers més estimats, determinarà el dol posterior. I cal saber que el dol no és més que la resposta natural que hi donem per la connexió d'afecte i intimitat amb les persones amb les quals estem vinculades. És una resposta més de l'adaptació al medi. Perquè com éssers socials necessitem el contacte per relacionar-nos i per vincular-nos.

En una situació com aquesta en què fins fa ben poc estàvem en estat d'alarma, quan les persones que es van infectar pel virus i no els va ser possible compartir els seus últims moments de vida, es dificulta l'adaptació dels seus familiars. Són situacions que han pogut durar dies o mesos, i en aquest temps els sentiments que han acompanyat la situació són els que fan aparèixer les situacions traumàtiques.



La presència persistent d'aquest agent patogen, també va deixar pas a la por al contagi i a contagiar, fins i tot als nostres familiars, especialment a aquells que eren persones de risc. Aquesta circumstància fa que les persones que tenen aquesta emoció, poden desenvolupar trastorns com el d'hipocondria o l'obsessió per la neteja.

LA VULNERABILITAT ÉS UNA CARACTERÍSTICA DE LA SITUACIÓ, NO DE LES PERSONES

En un estudi de l'oms,² en què van participar 130 països i publicat amb motiu de la celebració i defensa de la salut mental, es posa de manifest que sentir totes o algunes d'aquestes emocions satura el sistema de salut mental que, recordem, també és el sanitari. Aquesta conjuntura posa de manifest l'oblit a què està sotmès aquest servei, especialment de cara a la població condicionada per la seua situació vulnerable.

Si l'economia als països desenvolupats ha estat un factor significatiu marcat per la pandèmia, als països en més desenvolupament les repercussions de la Covid-19 han estat impactants.

Més del 60% dels països que formen d'aquesta organització van assenyalar limitacions en els serveis de salut mental en què els destinataris eren majoritàriament infants i adolescents (72 %), persones majors (70 %) i dones que requerien serveis parentals o postnats (61 %). Una vegada més, són els més oblidats, el més invisibilitzats, junt amb les dones que pateixen la violència masclista i les seues conseqüències psicològiques.

El nivell d'ingressos baixos a què estan sotmesos posa en perill els mitjans de vida de milions de famílies amb infants de tot el món. El Fons Monetari Internacional³ preveu un augment de la pobresa extrema enguany, que afectarà entre 44 i 66 milions de xiquets i xiquetes. Aquesta xifra es sumaria a la ja verificada el 2019 de 386 milions d'infants en pobresa extrema.

Aquesta xifra posa de manifest la situació alarmista en què es troba aquest grup d'edat, per l'amenaça a llarg termini de múltiples factors relacionats amb la seguretat, la supervivència mateixa i la salut, a més del dret a l'escolarització.

Aquells infants que viuen en zones de conflicte armat, als quals els costa molt accedir als serveis de salut i, per descomptat, encara més als de salut mental, poden quedar encara més exclosos de l'atenció i accés als serveis perquè aquests es troben greument sobrecarregats.

² <<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>>

³ *Informe de polítiques: Las repercusiones de la Covid-19 en los niños*

D'altra banda, entre la població més jove del món, la pandèmia està tenint efectes sobre el benestar mental dels infants, el seu desenvolupament social, la seua seguretat o la seua privacitat.

Pel que fa a la població més gran, i per contextualitzar-nos, a nivell mundial i per primera vegada, l'estimació de l'esperança de vida s'ha incrementat, la qual cosa té un efecte directe sobre la salut i el benestar d'aquest grup d'edat.

Aquest paradigma obliga a adoptar noves mesures d'adaptació a aquesta població i una versió sanitària major, per la major demanda, tot i que la tendència indica, segons un informe de la OMS,⁴ que els països amb majors recursos socioeconòmics tendeixen a augmentar la demanda d'assistència sanitària, mentre que els països amb un desenvolupament mig-baix, aquesta tendència disminueix, tot i que és probable que qui més ho necessiten siguen aquests últims.

El motiu, una vegada més, són els obstacles per poder accedir-hi. Entre les raons més habituals, en primer lloc, està el fet de no poder pagar la consulta i, en segon lloc, la por a no poder pagar el transport. Per tant, la situació esdevinguda per l'expansió del virus ha incrementat, encara més, les desigualtats preexistents i la discriminació per edat, així com les possibilitats d'accés a l'atenció mèdica i a l'assistència humanitària.

A l'estat espanyol, la pandèmia i el confinament resultant han topejat amb un doble inconvenient per a la gent de més edat atès que la vellesa per ella mateixa ja va acompanyada i/o associada a una successió de pèrdues que fomenten la soledat, principalment en el cas de viudetat, una situació que, a més, s'hi ha incrementat.

Avui, encara moren dones i xiquetes per causes evitables relacionades amb l'embaràs —moltes vegades imposat— i el part. Abans de la pandèmia, 810 dones morien cada dia per aquestes situacions, de les quals el 94 % dels casos corresponen als països on els ingressos són entre baixos i mitjans. Si observem la tendència, després d'un any en aquesta situació, les taxes de morbiditat i mortalitat materna, els casos d'embarassos en adolescents i els casos de malalties de transmissió sexual seran majors. Aquestes persones es troben en una estat d'alt risc en termes de seguretat i salut quant a la regulació de la seua salut reproductiva i sexual i higiene menstrual, que ja estava present molt abans de la situació d'emergència en què ens trobem.

⁴ <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=537CA8F7DCDC5B971A03472701633258?sequence=1>



Però la sobrecàrrega dels sistemes sanitaris i la reassignació dels recursos per a respondre a la pandèmia, poden dificultar encara més la prestació de serveis sanitaris exclusius per al benestar de les dones i xiquetes. Això inclou l'assistència sanitària postnatal i prenatal, l'accés als serveis sanitaris reproductius i sexuals de qualitat, i l'assistència vital i el suport adreçats a aquelles dones que han sobreviscut a la violència de gènere.

La higiene de mans és un element crític per prevenir l'expansió de la Covid-19. Tot i això, 3000 milions de persones, que representen vora la meitat de la població mundial, no disposen d'instal·lacions per a rentar-se les mans amb aigua i sabó a casa i, per això, aquest és un objectiu marcat per l'Agenda 2030, que resulta urgent i necessari.⁵

A l'ombra de la pandèmia, han estat aquelles dones que han patit la violència. En realitat, sempre ho estan, perquè elles pateixen dues pandèmies. D'una banda es veuen obligades a conviure les vint-i-quatre hores del dia amb qui les maltracta i, a això, han d'afegir la dificultat a l'hora de poder demanar auxili, aïllades com s'hi troben de les persones i dels recursos que les podrien ajudar.

El nombre de casos de violència masclista és desorbitant, i la sobrecàrrega dels serveis de salut —que són essencials—, han arribat al límit de la seua capacitat. Per això, també és una prioritat redoblar els esforços contra la violència masclista.

LA SALUT MENTAL, LA MILLOR VACUNA

La situació alarmant de moltes persones les representem amb xifres. Un fet que encara fa més dolorosa la situació, perquè cap ésser humà es mereix ser un simple número. Cada persona té una història al darrere que no pot ser oblidada. Ser un número mostra moltes coses, entre altres, la impossibilitat d'identificació.

La situació pandèmica ha obert una reflexió de moralitat i d'humanitat, i ens recorda que cal dotar d'inversió econòmica i social un component de la nostra naturalesa humana, que sovint es tracta de minimitzar, com és la precarietat en què es troba una gran majoria de la societat i, d'altra banda, marca un nou punt d'inici que dota d'importància la salut mental en tots els àmbits. La vulnerabilitat ens fa estar necessitats, no solament de béns, com la salut i l'economia, sinó de vincles basats en el respecte i l'estima. En definitiva, la crisi, o les crisis, ens obrin un camp ètic de reflexions al voltant de temes importants, i remarquen la importància d'actuar amb prevenció de cara al futur i el present —com l'actual crisi mediambiental.

| ⁵ <<https://interactive.unwomen.org/multimedia/explainer/covid19/es/index.html>>

D'aquest parèntesi també han eixit grups de música, cançons, així com la sororitat i la solidaritat entre nosaltres, la cura, la compassió i la reciprocitat, l'honestat de molts individus s'ha mostrat de manera directa i indirecta a través de mitjans massius de comunicació. Una compensació, si més no parcial, ha sigut l'atreuiment de voler ser la millor versió de nosaltres mateix, amb totes les dificultats i adaptacions que això comporta, i compartir, també altres emocions. Les crisis mostren, sempre, la millor i la pitjor part de cadascuna de les cares de la moneda.

I, maleïda tessitura! La pitjor situació social, econòmica i sanitària ens ha fet obrir els ulls, i davant una crisi hem sabut demostrar que el nostre lloc al món som nosaltres.

Davant situacions personals que han significat sofriment i, moltes, àmpliament difoses en mitjans de comunicació massius, han suscitat emocions morals d'unió entre nosaltres, tot i el metre i mig de distància social. El sofriment reconegut de l'altre de empàticament ens humanitza i ens demostra, la igualtat entre nosaltres, independentment de la cultura, del color, del país, de l'estat econòmic o social. Aquesta igualtat, molt infravalorada i qüestionada, per aquells que es basen a difondre l'odi i l'estigma.

Aquest reconeixement de sofriment personal, essencial i coprotagonista amb el sistema sanitari i la pandèmia, també s'ha portat a l'òrgan institucional on es prenen decisions que marquen el nostre futur. Al Congrés dels Diputats s'ha debatut el paper de la salut mental a les institucions sanitàries, la qual ha estat objecte de burla, per un partit polític que desconeix l'empatia. L'objectiu del discurs de qui la defèn també s'ha de posar en dubte, però s'agraeix.

La pandèmia ha mostrat que és necessària la reconsideració de la salut —entesa com un tot— com un dels béns més importants. Sense salut física i psicològica, no hi ha economia ni estabilitat. Per això cal més inversió en els sistemes sanitaris públics. Des de fa dècades ens hem estat equivocant les nostres prioritats, és el moment de reconsiderar que la despesa militar ha suposat una enorme quantia de recursos públics en pro d'una falsa noció de seguretat que no té res a veure amb les necessitats de les persones ni dels seus drets a la sanitat, l'educació, l'habitatge i altres serveis socials essencials.

El 89 % dels països que formen l'OMS van assenyalar que la salut mental i el suport psicosocial formaven part dels seus plans nacionals com una resposta als efectes en salut mental ocasionats per la Covid-19, i només el 17 % disposen de finançament addicional suficient.



Aquesta necessitat no ha estat recollida per l'actual govern espanyol. Així ho demostra que l'increment en el nombre de places d'accés a la residència per a la seua especialització en els graus de medicina (374 places més) o infermeria (188), mentre que en el grau de psicologia (10) es troba entre les més afectades en aquest augment. També observen que a Europa són divuit els professionals de la psicologia destinats per a la intervenció en la salut mental, per cada cent mil habitants, mentre que Espanya en té quatre.

Abans de la pandèmia, els països destinaven menys del 2 %⁶ dels seus pressupostos nacionals de salut a la salut mental, tot i tenir dificultats per respondre a les necessitats de la seues poblacions. Queda clar que la salut mental és una necessitat immediata per l'increment de la demanda a causa de la variada simptomatologia, i això fa que els recursos hi siguen insuficients i l'atenció desbordada. La sanitat pública necessita 7200 professionals de la psicologia perquè el servei de salut mental siga digne.

És necessària, igualment, una major presència de psicòlegs especialitzats en psicologia de la salut en els serveis hospitalaris diferents als de salut mental, per atendre les demandes i aplicar els tractaments de caràcter psicològic, tant individuals com grupals i familiars, de totes les edats. Apostar per una atenció biopsicosocial, més que biomèdica.

Als hospitals cada dia es perden vides, arriben casos que perfectament compleixen les condicions d'emergència, les famílies entren en crisi, i el nostre país és un dels que presenta més abús en el consum de psicofàrmacs. Els resulta més barat, alhora que s'ha normalitzat. Molts pacients els demanen directament a Atenció Primària sense intenció de ser supervisats per professionals de la salut mental. L'ús de medicaments deu restringir-se per als casos estrictament necessaris per evitar una medicalització dels problemes i alteracions psicològiques reactives a circumstàncies estressants o traumatitzants o els seus efectes secundaris. En conseqüència, es deuen prioritzar els tractaments psicològics.

De la mateixa manera, es deu garantir que els serveis socials disposen de professionals de la psicologia que puguin atendre els problemes psicològics que està havent-hi com a resultat de la crisi socioeconòmica, que comporta un risc d'incrementar encara més les desigualtats i, que pot acabar ocasionant més problemes de salut mental.

⁶ <https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/oms-advierte-covid-19-afectando-servicios-salud-mental-mayoria-paises_88441_102.html>

Finalment, tenint en compte que en aquest tipus de pandèmies els comportaments relacionats amb la higiene i el contacte social han estat la principal eina per controlar l'expansió del virus i de les malalties associades, fins que han aparegut les miraculoses vacunes, resulta imprescindible incloure professionals de la psicologia que assessoren les autoritats sanitàries corresponents en el plantejament de les distintes fases d'abordatge de la pandèmia, en la comunicació de les mesures que suposen canvis en els seus comportaments i hàbits de vida i, en general, en totes les accions dirigides a la salut pública.

Els professionals de la psicologia tenim un important bagatge de coneixement i de tècniques i estratègies d'intervenció per assegurar en una millor implementació d'aquest i un millor manteniment sense causar tants efectes secundaris. ☺

La revista *Caràcters* passa a format digital

Els mateixos continguts a l'abast del teu mòbil o tauleta

I, ara, gratuïts

Descarrega't l'aplicació

Disponible en Google Play Store i iTunes

