

V. CONTRERAS/J. FERRER (EFE) VALÈNCIA

■ Los menores de 30 años y especialmente los jóvenes de entre 18 y 20 son los que dicen estar sufriendo mayores índices de estrés, ansiedad y tristeza durante el confinamiento. También son los que más abusan de las tecnologías y quienes más impacientes se muestran respecto al fin de la cuarentena. Así lo recoge la tercera oleada de la encuesta sobre el impacto de la Covid-19 realizada por un grupo de expertos en big-data que dirige la ingeniera alicantina Núria Oliver, alta comisionada de la Inteligencia Artificial de la Generalitat.

El estudio señala que el confinamiento ha incrementado los niveles de estrés del 52 % de mujeres menores de 20 años y del 44 % de entre 21 y 29 años; mientras que en el caso de los hombres este porcentaje es del 41 % de menores de 20 y del 30 % en los de 21 a 29 años. Por lo que respecta a la ansiedad, la sufren el 49,3 % de las mujeres de 21 a 29 años y el 32,85 % de los hombres de esa edad. La aficción por tristeza tiene un pico pronunciado en las mujeres de 21 a 29 años (30 %), mientras que en el caso de los hombres, los más afectados son de nuevo los menores de 20, el 22,3 %.

«Son datos sorprendentes», reconocía ayer Miguel Perelló del Río, psicólogo clínico del Centro de Aplicaciones Psicológicas de València y experto en adicciones. Tal como explica Perelló, el confinamiento está afectando a la socialización de las personas -«hablamos más con la gente, pero no nos relacionamos», subraya-, y esto es especialmente notable en los más jóvenes. «Para ellos la socialización es muy importante y su referente social no son sus familias sino sus semejantes, los otros jóvenes con los que ahora no pueden relacionarse -añade Perelló-. La población adulta no tiene tanto este problema porque para ella la referencia social es la pareja o la familia, con la que sí pueden convivir».

A esta carencia social habría que añadir la desesperanza ante un futuro inmediato que ya tiene forma de crisis económica y escasas salidas laborales. Por ello, Perelló no dudó ayer en calificar a los jóvenes como «los grandes olvidados del confinamiento». «Los psicólogos estamos publicando estudios y recomendando medidas para los niños, para las parejas, para pasar el duelo... Pero estamos dando por hecho que los jóvenes están bien mientras los datos nos están diciendo lo contrario», reconoció.

El experto indica que un ejemplo de este olvido podría ser el hecho de que desde este domingo los menores de 14 años puedan salir a

«Se debería estudiar que los jóvenes puedan reunirse ya en pequeños grupos, manteniendo las medidas necesarias»

## Aumento en los hogares valencianos de conductas perjudiciales DURANTE EL CONFINAMIENTO

USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA EN ADULTOS  
ALTO NIVEL DE ANSIEDAD  
USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA EN NIÑOS  
ALTO NIVEL DE ESTRES  
ALTO NIVEL DE TRISTEZA  
DISCUSIONES CON MIEMBROS HOGAR  
ALTO NIVEL DE SOLEDAD  
CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL  
CONSUMO EXCESIVO DE MEDICAMENTOS / DROGAS  
NO  
NO SABE / NO CONTESTA



Documentación: Data Science for COVID-19 TaskForce (Generalitat Valenciana)

INFOGRAFIA ▶ LEVANTE-EMV

# «Estrés, ansiedad, tristeza... Los jóvenes son los grandes olvidados del confinamiento»

► Un estudio de la Generalitat indica que los menores de 30 años cargan con el mayor peso emocional de la cuarentena y sufren los mayores picos de tristeza

la calle pero los que tienen entre 14 y 17 años, no. «Una madre me envió ayer un mensaje para decirme que su hijo estaba hecho polvo porque había intentado quedar con un par de amigos y que ahora su estado de ánimo es mucho más bajo del habitual. Esos adolescentes entran en un estado de apatía e intentan salir de la soledad a través de las redes sociales o las videoconsolas online».

El estudio del Data Science for COVID-19 TaskForce recoge que la mitad de encuestados en edad de ser padres advierte un uso excesivo de la tecnología por parte de los niños, pero los porcentajes más rotundos en este campo afectan al 66 % de las mujeres de 21 a 29 años y al 65 % de los hombres entre 18 y 20. «El problema de las redes -añade Perelló- es que te dan la sensación de estar comunicado pero al mismo tiempo te aíslan, porque no te dan la medida real de lo que es la socialización».

¿Y qué hay que hacer ante casos como estos? «Lo principal sería ver cómo fomentar que los adolescentes tengan más relación con sus

iguales», indica Perelló. Algo prácticamente imposible durante el confinamiento. «Pero cuando lo sanitario no sea tan urgente, se debería tener en cuenta la posibilidad de que estos jóvenes puedan reu-

neres entre 21 y 29 años ha notado un incremento significativo en el consumo de medicamentos o drogas. En el caso del alcohol, el porcentaje crece y ofrece los valores más elevados entre los hombres de 30 y 39 años (6,93 %) y las mujeres de 21 a 29 años (5,39 %).

Perelló advertía ayer de que estas cifras incluso le parecen «cortas» y predice que el repunte en el consumo de alcohol, drogas y medicamentos se puede prolongar tras el confinamiento. «Si en 40 días la gente se acostumbra a beber más o consumir más cannabis, por ejemplo, se corre el riesgo de adquirir una dependencia. Hay gente con problemas de consumo a la que el confinamiento le ha venido bien, pero también ha habido un repunte de gente que no era bebedora habitual y ahora lo bebe más». Y lo mismo ocurre con las benzodiazepinas y los hipnóticos: «La inactividad ha llevado a que muchos estén teniendo problemas de sueño y ansiedad y que el 80 % de los psiquiatras han tenido que incrementar la administración de ansiolíticos».

### La UV evaluará los efectos de no poder salir a la calle

► El profesor titular de Psiquiatría en la Universitat de València (UV) e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, Vicent Balanzá, está coordinando un estudio internacional para evaluar los efectos del confinamiento por la Covid-19 en las conductas de vida saludable de la población española. «Esperamos que el estudio nos ayude a conocer mejor el grado en que la población está poniendo en práctica una serie de conductas saludables durante el confinamiento, como son una nutrición, actividad física, patrón de sueño y apoyo social adecuados».

nirse en pequeños grupos manteniendo las medidas necesarias».

El estudio también recoge que durante los más de 40 días de confinamiento, el 3,3 % de hombres entre 18 y 20 años y el 1,99 % de mu-