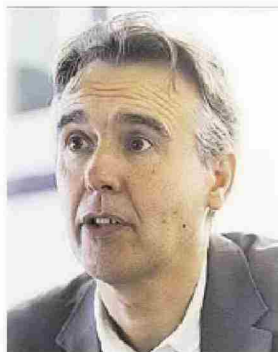




LA OPINIÓN DEL EXPERTO

# «Es bueno mantener un miedo saludable»

**Rafael Ballester**, decano de Medicina de la UJI, analiza las secuelas psicológicas de la pandemia



►► **Rafael Ballester.**

## «Hay claros síntomas de agotamiento psicológico en el personal sanitario»

**M. C. TOMÁS**  
ctomas@mediterraneo.elperiodico.com  
CASTELLÓN

Rafael Ballester, decano de la facultad de Salud y director del programa de Apoyo Psicológico UJI ante el covid-19, explica que en la desescalada «será bueno mantener un miedo saludable y adaptativo». Aunque el confinamiento ha sido duro, nos ha

hecho sentirnos seguros, indica. «Ahora toca volver a incorporarnos al riesgo que supone vivir. Se trata de aprender a convivir y saber manejar un riesgo más, el del covid-19», manifiesta.

Ballester señala la posibilidad de desarrollar problemas de ansiedad y depresión por la pandemia. Secuelas como el desarrollo o empeoramiento del TOC (trastorno

obsesivo compulsivo), agorafobia, duelo patológico, claustrofobia o trastorno por estrés posttraumático. Pero dependerá de factores como las habilidades de afrontamiento, problemas previos o derivados de la situación sanitaria (pérdida de algún familiar, del trabajo), apoyos...».

Su duración «dependerá del caso. Pueden gestarse y manifestarse enseguida o quedarse larvados y aparecer meses después».

«Uno de los problemas que más nos preocupa es que algunas personas que han perdido a seres queridos y no han podido despedirse de ellos sufran un duelo complicado, es decir, una patología que desembogue en una depresión, en lugar de un proceso natural y adaptativo».

Ballester encabeza un equipo de 33 profesores de Psicología de la UJI que ha dado apoyo a profesionales sanitarios de la provin-

cia y a miembros de la Universitat Jaume I. Hasta ahora han atendido a 40 personas.

En el caso del colectivo sanitario «hay síntomas e indicios claros de agotamiento psicológico», señala. «Se han dejado la piel. Han pasado miedo, ansiedad, han vivido situaciones muy duras». «Esperamos que los sanitarios, que han pedido poca ayuda porque estaban en plena guerra haciendo lo más urgente, que era atender a los demás, en el momento en que se relaje la situación empezarán a darse cuenta de la factura a nivel de salud mental y pedirán ayuda», señala. A su vez, «la comunidad universitaria ha pasado todo tipo de problemas, algunos de salud en ellos o en seres queridos, pero también la incertidumbre de este final de curso ha dejado huella y ha generado más ansiedad», finaliza. ≡