

Un estudio de seis universidades sobre el impacto de la pandemia alerta del aumento del "malestar psicológico"

Las secuelas se ceban en las mujeres

DOMINGO MARCHENA
Barcelona

Un estudio de la Universidad del País Vasco y en el que han colaborado otras cinco universidades (de Barcelona, Murcia, Elche y Granada, además de la Universidad Nacional de Educación a Distancia), destaca a las mujeres como las grandes perjudicadas por la pandemia. Así se desprende de su radiografía sobre el impacto psicológico de la crisis sanitaria entre la población. Casi 7.000 personas, de entre 18 y 92 años, han sido encuestadas.

El trabajo concluye que el problema afecta a toda la población, pero en especial a las mujeres. Ellas son quienes han perdido más confianza y optimismo. También las mujeres muestran "un mayor empeoramiento en los sentimientos de vitalidad y energía". Cuando se pregunta por la ansiedad y los cambios de humor, "la conclusión va en la misma dirección: el incremento de casos es general, pero más entre ellas".

Algunas conclusiones no sorprenderán a nadie, pero sí la contundencia de sus porcentajes. El 44% de los encuestados ha visto disminuir su optimismo y confianza durante el confinamiento. Si el estrés ocasionado por la forzada reclusión fuera un taburete, sus tres patas serían: la incertidumbre, la preocupación por perder a seres queridos y el miedo a padecer o contraer la Covid-19 u otra enfermedad grave.

Aunque el "malestar psicológico" ha aumentado de forma general (un 46% de la población admite este problema), la situación se ha agudizado todavía más entre las mujeres, entre los más jóvenes y entre quienes han tenido síntomas o han desarrollado la enfermedad. Pero si los integrantes del segundo y del tercer grupo desaparecen en función de las variables analizadas, las mujeres se mantienen inalterables en casi todos los podios.

"Si nos hubieran contado esto hace unos meses, no nos lo hubiéramos creído". Seguro que los lectores habrán escuchado muchas expresiones parecidas en los últimos meses. Es normal. La in-

certidumbre y un ambiente de irrealidad se ha disparado entre la población. El 38% de los hombres admite haber tenido la sensación de vivir una pesadilla de la que no se puede despertar. Ese porcentaje es del 48% entre ellas.

"El incremento de la proporción de personas que han empeorado es realmente muy elevado", dicen los autores del estudio, que no sólo se ocupan de aspectos psicológicos. Como era previsible, el letargo por el confinamiento no sólo ha propiciado un aumento del uso de redes sociales y del tiempo que pasamos ante la tele, sino un mayor consumo de alimentos hipercalóricos.

El 40% reconoce que ha aumentado sus visitas a la nevera en busca de "alimentos de alto contenido calórico". El consumo de alcohol, tabaco y fármacos también ha experimentado un "ligero

aumento". Ello, unido al hecho de que el 46% redujo la práctica de ejercicio físico, lleva a los investigadores a pedir que las autoridades sanitarias tomen cartas en el asunto. "Serán necesarias -dicen- recomendaciones y medi-

El bajón anímico pasará, pero el estudio alerta de eventuales problemas crónicos entre los sanitarios

das de prevención posteriores al confinamiento para atenuar al máximo el impacto negativo".

La nueva normalidad será el tiempo de los nutricionistas... y sobre todo de los psicólogos. El pesimismo, la desesperanza, la

soledad e, incluso, los sentimientos de culpa han crecido. Este aumento es perceptible muy en particular, y por razones obvias, entre quienes viven sin compañía, pero también entre los enfermos. Y, una vez más, entre las mujeres.

El 43% de los encuestados dice haber experimentado síntomas propios de un cuadro depresivo (pesimismo, desesperanza...). El 45%, cambios repentinos de humor. El 47%, mayor propensión a la irritabilidad y los enfados. El 49% admite que se le *apagan las pilas* y pierde vitalidad y energía".

A estas alturas ya no extraña que el problema sea mayor entre los habitantes de poblaciones donde el virus ha golpeado con más fuerza y entre las mujeres. El 78% confiesa ansiedad, miedo e incertidumbre. El 83%, angustia ante la posibilidad de perder a un ser querido por el virus. "La so-

breinformación es una forma de desinformación", decía Umberto Eco. El estudio, de 210 páginas, recuerda que es bueno mantenerse informado, "pero dependiendo de los perfiles personales, esta necesidad puede ser más o menos imperiosa". Hay que procurar ver la botella medio llena y evitar el exceso de información si es causa de "alteraciones emocionales".

La tormenta "era previsible en una situación de pandemia y confinamiento, aunque es transitoria". Sólo si la ansiedad y otros síntomas son muy intensos o duran mucho "será necesaria la ayuda de profesionales". Pero ¿quién cuidará de quienes nos cuidan? El estudio dice que si hay un colectivo que puede desarrollar problemas crónicos es el sanitario. Habrá que atenderlo para evitar que el estrés padecido degenera en "inestabilidad emocional".



Un transeúnte con mascarilla, ante el Museo del Prado

DANI DUCH

Más de 100.000 personas que no han dicho adiós

El estudio se realizó cuando España lamentaba unas 27.000 muertes por la pandemia (que pronto superarán las 28.000). No son fallecimientos *normales*. "No ha sido posible realizar funerales ni otros rituales que favorezcan la despedida de los seres queridos". Los investigadores calculan que más de 100.000 personas podrían presentar problemas en el futuro por no haberse despedido de los suyos como habrían querido. Estos deudos podrían necesitar ayuda psicológica, así como los trabajadores y usuarios de lugares especialmente afectados por la pandemia, como las residencias geriátricas, las UCI y los centros escolares. A los niños y adolescentes pueden afectarles las anomalías derivadas del estrés familiar y del curso escolar.