

El consumo de fármacos por problemas de salud física se ha disparado un 15%, mientras que el de medicamentos relacionados con la salud psicológica ha crecido un 16%.

M. A. MONTESINOS

BORJA CAMPOY

■ A las muertes, las secuelas físicas, la grave crisis económica y al vuelco que ha dado la vida social de toda la humanidad hay que sumarle otras consecuencias que está dejando el covid-19, entre ellas los daños psicológicos que está causando a la población. Prueba de ello es una factura mental que se traduce, entre otros factores, en el aumento del consumo de tabaco, alcohol, fármacos, alimentos calóricos, videojuegos o apuestas online que han protagonizado los valencianos durante el último año a causa de la incertidumbre y la angustia que provoca la emergencia sanitaria y los muchos meses de aislamiento social confinados en el interior de sus domicilios.

El aumento de este consumo nocivo queda registrado en cifras en el extenso informe «Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento», un estudio dirigido por la rectora de la Universidad del País Vasco, Nekane Balluerka, en el que han participado otros seis investigadores universitarios, entre ellos el decano de Ciencias Sociosanitarias de la UMH, José Pedro Espada. Entre otras muchas cuestiones relacionadas con la mente humana y la forma en la que le está afectando la pandemia, el informe refleja mediante encuestas los cambios en hábitos y conductas de consumo por autonomías.

En el caso de la Comunidad Valenciana, un 23% de los encuestados reconoce que ha aumentando el consumo de tabaco en los últimos doce meses a consecuencia de la pandemia. En la misma línea, un 5% asegura que ha aumentado el consumo de cannabis, un 27% el de alcohol, un 15% el de medicamentos por problemas de salud física, un 16% el de

Estudio universitario. La lucha contra el virus ha provocado un aumento de hábitos nocivos entre la población valenciana. Así lo refleja un informe que señala que ha crecido el consumo de alcohol y tabaco, al igual que el de videojuegos o apuestas online.

La factura mental que deja el covid

► Un informe revela que el consumo de tabaco, alcohol, fármacos o alimentos calóricos ha crecido entre los valencianos durante la pandemia

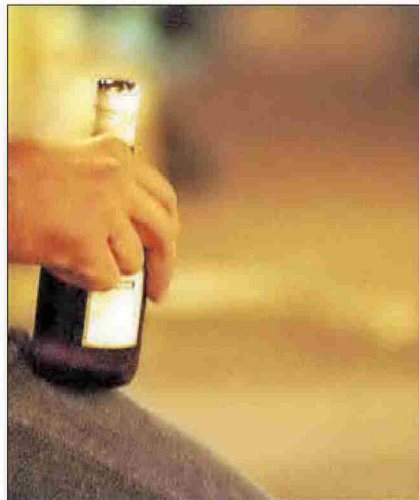


LA CIFRA

27%

El confinamiento provoca que bebamos mucho más

► Un 27% de los valencianos que han participado en el estudio señala que bebe más que antes. El tabaco también ha crecido un 23%.



Uno de cada cuatro valencianos, aproximadamente, bebe o fuma más que hace un año.

ISABEL RAMÓN

medicamentos por problemas de salud psicológica, un 43% el de alimentos hipercalóricos, un 66% el de televisión, un 77% el de redes sociales, un 45% el de videojuegos o un 7% el de apuestas online, mientras que un 46% de los

valencianos que han participado en este informe apuntan que han reducido el ejercicio físico.

Tras conocer estos datos, el equipo de investigadores universitarios que ha elaborado el estudio concluye que el malestar psi-

cológico ha aumentado en todos los grupos de población. Más allá de la ansiedad o el miedo, el mayor incremento de empeoramiento se recoge en tres aspectos claves: la incertidumbre, la preocupación por padecer o contraer

una enfermedad grave, ya sea el covid-19 u otra, y la preocupación por perder a los seres queridos.

Ante este panorama, los expertos ofrecen una serie de recomendaciones de carácter psicológico que se dividen en distintos grupos. Para situaciones como las vidas en los periodos de confinamiento proponen mantenerse informado pero evitar la sobreexposición, aceptar que reacciones como la ansiedad o la incertidumbre son esperables en una situación de pandemia, continuar en contacto con los seres queridos a través de videollamadas, dar apoyo social a otras personas, seguir las rutinas de activación mental y física o comer sano y no aumentar el consumo de alcohol.

Otras recomendaciones están pensadas para el medio plazo con la meta de prevenir los problemas psicológicos que deja la pandemia. En este grupo se enmarca la importancia de elaborar planes de actuación, la realización de estudios de seguimiento, las acciones preventivas del agravamiento psicológico o la integración de recursos del sistema sanitario.