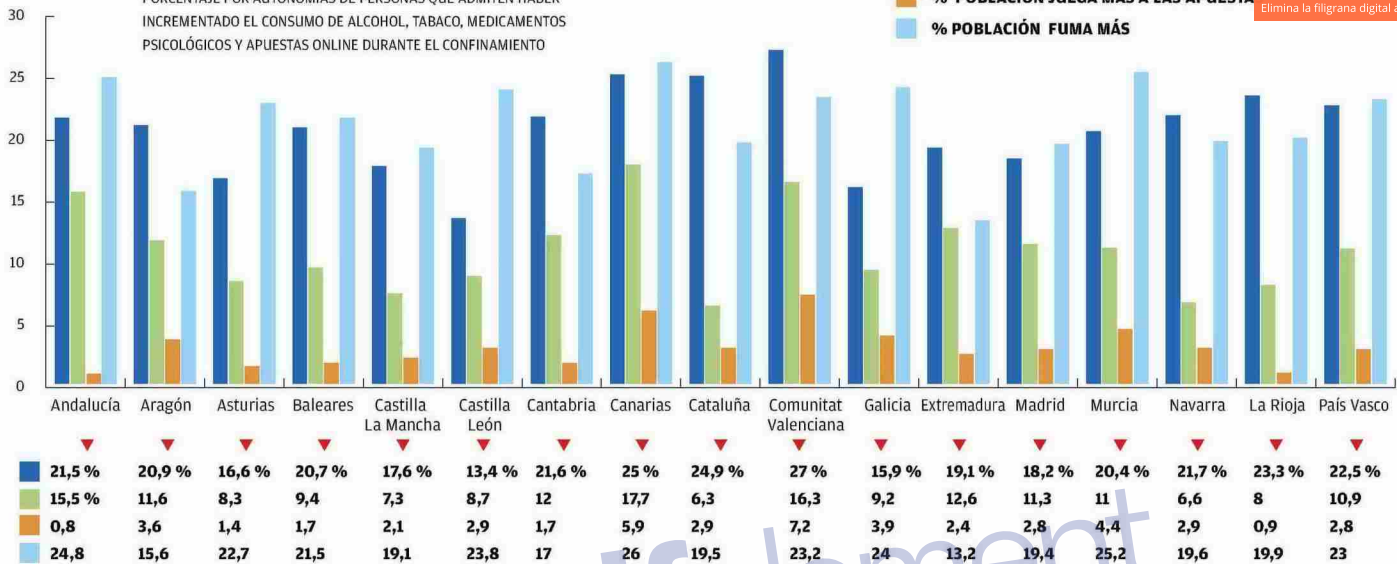


Un 27 % de los valencianos consumió más alcohol durante la cuarentena

PORCENTAJE POR AUTONOMÍAS DE PERSONAS QUE ADMITEN HABER INCREMENTADO EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO, MEDICAMENTOS PSICOLÓGICOS Y APUESTAS ONLINE DURANTE EL CONFINAMIENTO



Elimina la filigrana digital ahora

Fuente: "Las consecuencias psicológicas de la covid"

INFOGRAFÍA / LEVANTE-EMV

DIEGO AITOR SAN JOSÉ, VALÈNCIA

■ Daba igual que no se pudiera salir a la calle y que, por ende, los bares estuvieran cerrados. O, quizás, su desencadenante haya sido precisamente que no se podía salir a la calle y los bares estaban cerrados. Sea como fuere el orden causa-efecto, la Comunitat Valenciana fue la segunda donde mayor porcentaje de población admitió haber aumentado su consumo de alcohol durante el confinamiento.

Son datos del informe *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento* elaborado por seis universidades entre las que se encuentran la Uned y la Universidad Miguel Hernández de Elx. Según este informe, la Comunitat Valenciana es la autonomía donde más personas han asegurado haber incrementado el consumo de alcohol durante el confinamiento (un 27%) por el 16,8% que afirmó que había reducido su toma durante este periodo.

También fue la segunda que más incrementó la ingesta de medicamentos relacionados con la salud psicológica (un 16,3%, solo por de-

Las adicciones se cobran la factura del confinamiento

► Los valencianos son los que más reconocen haber aumentado el consumo de alcohol en la cuarentena y los segundos en medicamentos psicológicos

trás de Canarias, un 17,7%) así como la que más personas admiten haber hecho más apuestas que antes de la pandemia (un 7%).

Casi como si la solución fuera extraída de una canción de Sabina con sus pastillas para no soñar y el alcohol como cura de heridas, la realidad es que la cuarentena en casa ha pasado factura y el consumo de determinados productos es el mejor desglose de la cuenta. «Hay muchas personas que han optado por el consumo de estas sustancias como una forma de evasión de los sentimientos negativos que han vivido durante los tres meses de confinamiento», expresa la psicóloga experta en psicología clínica y adicciones, Consuelo Tomás.

El propio estudio pone cifras a esas sensaciones negativas de las que habla Tomás. Así, el porcentaje de personas que tuvo mayor sentimiento de incertidumbre, de preocupación ante la posibilidad de enfermar gravemente o a perder un ser querido supera el 70% mientras que el 40% dijo haber experimentado más situaciones de irascibilidad, de depresión, de malestar psicológico o de dificultad para concentrarse que antes del encierro hogareño.

La psicóloga clínica habla de soledad, hastío, aburrimiento, desasosiego o dificultad para dormir ante casas pequeñas, cambios de rutina, obligación de teletrabajo,ertes o tristeza por fallecimientos. También del

«Hay muchas personas que han optado por el consumo de sustancias adictivas como evasión de sentimientos negativos»

consumo de alcohol, medicamentos, tabaco, comida basura u otras actividades que acaban generando adicción como las redes sociales, los videojuegos o las compras online. «Algunas no tienen una percepción de riesgo, pero acaban generando adicción, alterando las conductas de

vida y creando una dependencia psicológica y física con segregación de estímulos positivos en el cerebro», expresa Tomás.

Aumento de tranquilizantes

La especialista señala que los profesionales han observado que el aumento de los tranquilizantes es mayor en mujeres que en hombres sobre las que ha recaído la mayor parte de los cuidados a lo que se suma que, en muchos casos, los empleos de primera línea contra la covid han estado «muy feminizados». Asimismo, indica que el alcohol ha descendido entre los más jóvenes que sí beben lo hacen de fiesta así como el consumo de drogas más duras «porque no podían abastecerse».

Este consumo, explica, ha sido un reflejo de una realidad, la salud mental, sobre la que asegura que ya se nota un incremento. Aunque recuerda: «Esto aún no ha acabado, estamos todavía en un pseudoconfinamiento, por lo tanto, paciencia, mucha paciencia para sobrellevar lo que queda porque todos somos de riesgo a las consecuencias de la pandemia».