

¿Cómo lidiamos con la pandemia? ¿Cómo nos cuidamos?

[Anabel González](#), Psiquiatra, doctora en psiquiatría. Hospital Universitario de A Coruña (CHUAC).

Puedes encontrar a Anabel González en [Instagram](#).

Autores del estudio *Impacto psicológico del fenómeno asociado al COVID-19*:

Ana García Dantas (Psicóloga clínica especialista, doctora en psicología)

Ania Justo (Psiquiatra, psicóloga y doctora en psicología)

Lucía del Río Casanova (psiquiatra y doctora en neurociencias y psicología clínica)

Milagrosa Sánchez (Doctora en psicología)

Lara Lavadiño (Psiquiatra)

En el estudio ISAMEC19 sobre las consecuencias emocionales de la pandemia hemos evaluado a alrededor de 5.000 personas en tres momentos: cuando se declaró el estado de alarma (de finales de marzo a primeros de abril), al final del primer periodo de confinamiento, con la desescalada (mayo) y al inicio de la segunda ola, con la apertura de los colegios y universidades (septiembre). Presentamos algunos datos sobre la evolución en este tiempo.

Estamos más acelerados que antes de la pandemia, **se dispara nuestro nivel de alerta**. Esto se ve de modo directo en los problemas de sueño y en la presencia de más síntomas

emocionales. En este sentido, en la actualidad hay un 17,5% de personas que dicen tener más problemas de sueño que antes. Encontramos también **indicadores indirectos**: es nuestro cuerpo el que da señales de alarma a través de diversos tipos de somatizaciones. Aunque en el segundo momento casi un 30% somatizaba más que de costumbre, aún existe un 20% que sigue teniendo este problema, lo que nos lleva a preguntarnos: ¿se quedarán muchos de estos problemas emocionales con nosotros cuando esto pase? Muchas personas recurren a diversas sustancias, como el tabaco o el alcohol, o bien a tranquilizantes, para regular el malestar. En torno a un 7% lo hace con mayor frecuencia que antes. ¿La pandemia ha propiciado un aumento de personas que hayan desatendido su autocuidado?

Un dato interesante es nuestra relación con **estar dentro o estar fuera de casa**. El confinamiento y las restricciones al movimiento de la población ha acrecentado nuestra sensación de claustrofobia, la medición que más aumenta (6,1% entre marzo y septiembre) de las que presentamos aquí. Esto es llamativo, ya que la segunda medición fue cuando llevábamos ya semanas confinados en nuestras casas. También estamos viendo el fenómeno contrario: a la gente le cuesta salir, está experimentando lo que se denomina agorafobia. Esto último puede deberse a que al estar en casa y limitarse las relaciones, las personas que tenían dificultades en determinados contextos sociales no han tenido que enfrentarse a ello, y ahora les cuesta el doble. Todo ello sumado a un peligro que no ha pasado y a muchas fuentes de estrés que siguen muy activas.

Vemos en la gráfica que, aunque en la tercera medición hay un descenso general respecto a la segunda, salvo en lo que se refiere a la claustrofobia, **en ninguno de estos aspectos hemos vuelto a los niveles pre-pandemia**. Parece que nos vamos adaptando un poco, pero **no llegamos a habituarnos a lo que estamos viviendo**. Esto se refleja en otro dato que hemos visto

en el estudio: muchas personas continúan teniendo, a pesar de los meses transcurridos, una cierta sensación de irrealidad, de que todo esto es como un mal sueño del que no acabamos de despertarnos.

¿Cómo podemos **neutralizar** el efecto de un estrés sostenido como éste, de una amenaza persistente con tanto nivel de incertidumbre? Una de las claves que analizamos es el **autocuidado** (puede consultarse la escala utilizada en www.anabelgonzalez.es). Cuando todo esto empezó, un tercio de las personas empezaron a cuidarse más que antes, y otro tercio lo hacía peor que antes. Esto hemos visto que tiene gran influencia en cómo evolucionaron los participantes en cuanto a los indicadores de estrés, ansiedad y depresión. En esta tercera medición hay una buena noticia: es menor el porcentaje de personas que se cuidan peor.

La regla básica del autocuidado es “**cuanto peor, mejor**”. Es decir, cuanto peor se ponga la vida, más y mejor hemos de cuidarnos nosotros. De ese modo, podemos amortiguar los efectos de etapas como esta.

Lecturas recomendadas

Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor. Anabel Gonzalez. Ed. Planeta.

Bibliografía

Justo-Alonso A, García-Dantas A, González-Vázquez AI, Sánchez-Martín M, Del Río-Casanova L. (2020). “How did Different Generations Cope with the COVID-19 Pandemic? Early Stages of the Pandemic in Spain”. *Psicothema*. 2020 Nov;32(4):490-500. doi: 10.7334/psicothema.168. PMID: 33073754.

González-Vazquez, A.I.; Mosquera-Barral, D.; Knipe, J.; Leeds, A.M.; Santed-German, M.A. (2018). Construction and initial validation of a scale to evaluate self-care patterns: The

Self-Care Scale. *Clinical Neuropsychiatry*, 15, 6, 373-378.

Número 7, 2021