

# El lado más triste de la pandemia

**Efectos psicológicos.** Ansiedad, estrés, insomnio, depresión... El miedo y las restricciones elevan las consultas en La Rioja por trastornos emocionales

TERI SÁENZ



Por favor, no me quiero morir». La frase se pronunció el año pasado al inicio de la pandemia y se ha repetido a lo largo de los meses cuando el COVID ha mostrado su cara más letal. Se ha escuchado en la intimidad de un hogar riojano y también ha retumbado entre las paredes de un gabinete de psicología de la comunidad. Seis palabras que son un grito de congo-

ja, que destilan un temor irrefrenable y que resultan aún más perturbadoras al saber que han salido de la boca de un niño de cuatro años. «Sí, los pequeños también están sufriendo el miedo y la angustia que está generando la pandemia», confirma Pilar Calvo, la decana del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja, que da fe de lo que ella y sus compañeros viven día a día: el aumento de las



consultas por las repercusiones emocionales que están generando el coronavirus y las restricciones en forma de depresión, estrés, trastornos del sueño, ansiedad, soledad, tristeza, irritabilidad, apatía... Un diagnóstico que ratifican los farmacéuticos de toda la región, en vista del alza de usuarios que reclaman su consejo para paliar sus síntomas de agotamiento e inquietud, que se constata igualmente a nivel psiquiátrico en el agravamiento de cuadros ya diagnosticados, e incluso presenta una derivada odontológica en los problemas dentales que afloran por la tensión acumulada.

Las alteraciones en el estado de ánimo que la enfermedad está provocando son tan amplias como la franja de población afectada. Prácticamente nadie está exento. Casi ninguna faceta queda inmune. Y lo que resulta más preocupante, según coinciden todos los expertos, es que el malestar interior que hoy se experimenta tendrá a medio plazo consecuencias de gravedad aún por determinar. Para entender el alcance de esa herida menos visible que también provoca la pandemia, Calvo echa la mirada atrás. Prácticamente un año después de que el SARS-CoV-2 diera un vuelco a



Diego, ante la sede en Logroño de la Asociación Salud Mental La Rioja. JUSTO RODRÍGUEZ

## «La frustración se acumula y a veces me entra una tristeza que no sé explicar»

E. SÁENZ

LOGROÑO. A Diego le gusta nadar. Antes de que la pandemia dinamitara las rutinas, una de sus vías de escape más placenteras consistía en prepararse la bolsa con

el bañador, el gorro, las gafas, una toalla y llegarse hasta la piscina. No necesitaba mucho tiempo para disfrutar. Unos largos y flotar un rato sobre el agua climatizada le bastaban para relajarse y sentirse mejor. El confinamiento

primero y el endurecimiento de las restricciones ahora le han arrebatado ese pequeño placer. «Lo echo un montón de menos porque me deja muy calmado», relata. «Igual que me falta el contacto físico con los míos; un beso,

un abrazo, un achuchón...» Con 41 años y un cuadro de esquizofrenia paranoide diagnosticado cuando cumplió los 22, Diego es una de tantas personas con enfermedad mental de La Rioja a quienes el COVID ha trastocado bruscamente el delicado equilibrio que mantienen a base de disciplina, hábitos sociales y una estricta medicación. «Si te digo la verdad, al principio, cuando no podíamos salir de casa, aquello me parecía una fiesta», relata en

las instalaciones de la Asociación Salud Mental La Rioja (antes ARFES), donde es usuario del centro ocupacional. «Luego, a medida que pasaba una semana tras otra y veía que no podía salir ni siquiera a dar una vuelta a la manzana, me entró un agobio tremendo». Una sensación compartida con una buena parte de la población, pero que en su caso se agrava por las especiales condiciones de vida a las que está obligado. «La frustración se acumula y a veces me entra una tristeza que no sé explicar; es como si no tuviera ganas de hacer nada y hasta me cuesta dormir». La misma sensación de malestar interno que en ocasiones se traduce en nerviosismo. «A veces noto tanta impotencia que puntualmente tengo que tomar alguna pastilla para relajarme», explica.

Aún con todo, Diego se reconoce un privilegiado entre tanta incertidumbre. Su estado le permite vivir autónomamente. Percibe una pensión y a su alrededor cuenta con un entorno social que le arropa. No ocurre igual con compañeros que sufren patologías análogas. «Conozco gente que lo está pasando fatal», cuenta. «Yo tengo amigos, una familia, pero hay algunos que están absolutamente solos y no pueden