

Las alteraciones tienen manifestaciones diversas y afectan de manera transversal al margen de edades o circunstancias

La imposibilidad de completar el duelo durante el confinamiento o el temor al contagio acrecienta los trastornos

la que parecía inmutable, el miedo inicial al contagio y el aislamiento por los meses de confinamiento apenas se han amortiguado y el transcurso de los acontecimientos ha operado un efecto acumulativo. «El desgaste por la crisis sanitaria, pero también económica, está siendo brutal», sostiene Calvo. Como recapitula, a la inquietud por la posibilidad de contraer el virus se han ido agregando pesos que amenazan ese equilibrio frágil. Por ejemplo, la imposibilidad de completar el duelo en las familias donde se han producido fallecimientos. O el dolor que inculca la duda de que alguien ha podido ser el causante del contagio de un ser querido. Muchos adultos temieron (y siguen temiendo) por su puesto de trabajo, los adolescentes han visto vetado el contacto con el exterior en una fase vital, los mayores fueron más conscientes de su vulnerabilidad, el cierre de las aulas dejó a los estudiantes sin un referente imprescindible, los

sanitarios sufrieron en primera línea el dolor propio y el ajeno en un ambiente de colapso y cansancio infinito... «Todo ese cóctel derivó durante la desescalada en un miedo muy generalizado a salir a la calle, que el aumento de contagios y fallecimientos en las siguientes olas ha acrecentado y en muchos pacientes se ha somatizado», añade. Una ‘tormenta perfecta’ de temores y ansiedad que cala sin mirar edades ni condición y que, como todos los implicados coinciden, requiere más recursos. Para atender el presente, aunque también para tratar en el futuro las complicaciones que ahora empiezan a darse.

Limitaciones

En las farmacias de La Rioja cunde la misma sensación. Lo dice cuantitativamente el incremento de medicación específica y productos para atemperar la ansiedad o mejorar el sueño durante el último año y lo corrobora algo menos mesurable pero revelador: las consultas que buena parte de los usuarios trasladan a su farmacéutico de cabecera. «Cada vez hay más gente que nos transmite la inquietud que les invade y muchas veces les resulta difícil describir; una con-



LAS FRASES

«Tengo amigos, familia, pero hay quien está completamente solo; si yo a veces tengo malos ratos, para ellos la pandemia es un auténtico infierno»

«Lo llevo bien, aunque noto tanta impotencia que puntualmente tengo que tomar una pastilla para poder relajarme»

recurrir a nadie». «Si con todo esto del virus a veces tengo malos ratos, para ellos es un auténtico infierno», dice.  
Con sus palabras describe sin pretenderlo la realidad que acompaña a una parte de los enfermos mentales. Especialmente entre las personas diagnosticadas de un trastorno mental severo o grave de curso crónico, no es infrecuente que su situación esté lastrada además por carencia de recursos y un contexto en condiciones muy precarias, incluida la vivienda y la alimentación. No es el caso de Diego. En su casa dispone por ejemplo de conexión a

Internet o televisión, que en los momentos de mayor soledad le salvan de dar vueltas a la cabeza. Y también el respaldo y las prestaciones de una asociación abocada a hacer un ejercicio de imaginación y sobreesfuerzo para amoldarse a las restricciones sin descuidar el servicio. «El día que cerró el centro ocupacional por el confinamiento -16 de marzo- lo pasé fatal, pero me fui acostumbrando y cuando volvieron a abrir en junio lo cogí aún con más ganas», rememora Diego. La cobertura va más allá y, a falta del contacto directo tan necesario en este tipo de perfiles, se ha articulado un seguimiento psicoterapéutico vía telefónica cuando no es posible a nivel personal. «Y la comida», apostilla. «Era un puntazo que te trajeran los platos a casa en aquellas semanas que no tenías ganas ni de levantarte del sofá».  
Diego sólo aspira a que «este rollo agobiante» pase por fin. A que una mañana se levante y los días vuelvan a ser como antes de que la mascarilla se convirtiera en una prenda de vestir más y los negocios de su barrio echaran la verja. «No sabes lo que daría por ir a tomar un café a mi aire», suspira. Tanto como zambullirse otra vez en el agua de una piscina.

Pilar Calvo  
Colegio de Psicólogos

«La clave es resiliencia; poner la mirada en lo posible, no instalarse en el lamento»

Los síntomas son múltiples y el diagnóstico unívoco, de forma que mas allá de constatar los efectos psicológicos de la pandemia, la pregunta es cómo combatirlos. La decana del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja condensa la respuesta en el concepto de resiliencia. «La clave está en conectar con nuestra fortaleza personal», sugiere. «Poner la mirada en lo posible, no instalarse en el lamento, sino esforzarnos en una percepción equilibra y realista de lo que nos rodea», reflexiona,



Pilar Calvo. M. HERREROS

consciente de que el entorno de incertidumbre y el bombardeo abrumador de noticias respecto al virus -«llega un momento en que monopo-

liza todas las conversaciones, cada fase del día»- es el combustible de un pesimismo que amenaza con somatizarse, pero es posible enfrentar. Las estrategias son múltiples. «Desde respirar profundamente hasta intensificar el ejercicio corporal», destaca de un catálogo al que suma una buena planificación del tiempo que contrarreste la apatía. «Dejar siempre unos minutos para lo que nos resulta más gratificante», aconseja. Y, sobre todo, no perder el contacto con nuestro entorno. «La falta de contacto físico o el teletrabajo no debe hacernos perder la interacción social, aunque sea a distancia». Y sí, perder el miedo a reconocer nuestras debilidades, porque «expresar lo que sentimos nos refuerza a nosotros y quien nos escucha».

Mario Domínguez  
Colegio de Farmacéuticos

«El pesimismo y la tristeza están a la orden del día entre nuestros usuarios»

Pocos termómetros hay más fiables para tomar el pulso de cómo la pandemia está minando el estado de ánimo de los riojanos como las farmacias repartidas por la comunidad. Allí acuden para reclamar consejo, exponer sus sensaciones, confiar sus dudas a los profesionales más cercanos. «Estamos viendo a pie de oficina cómo muchos usuarios nos ponen de manifiesto situaciones compatibles con cuadros de ansiedad y miedo por la incertidumbre que se vive, así como también muchos cuadros de trastornos del sueño», confirma Ma-

rio Domínguez. «Es evidente que una parte importante de la población está psíquicamente agotada, inquieta, profundamente preocupada por el presente y por el futuro», abunda el presidente del Colegio de Farmacéuticos de La Rioja. La consecuencia de esta coyuntura es el aumento de la demanda de tranquilizantes y relajantes a base de plantas medicinales como valeriana, pasiflora, amapola de California... Productos concebidos como ayuda a regular los ciclos de sueño y el descanso, entre los que abunda la melatonina, y también por prescripción médica ansiolíticos, antidepresivos o sedantes. «El pesimismo y la tristeza están a la orden del día entre muchos de nuestros usuarios», recalca Domínguez. La accesibilidad que aportan las farmacias confiere también un plus a sus recomendacio-



Mario Domínguez. F. DÍAZ

nes para superar la situación y que, más allá de lo clínico, instan a mantener una actividad tanto física como de estimulación cognitiva lo más regular posible.

Antonio Tamayo  
Colegio de Odontólogos

«El estrés y la ansiedad tienen una incidencia directa en la salud bucodental»

La angustia y la inquietud que está provocando la pandemia no sólo tienen reflejo en el equilibrio emocional. Hasta aspectos que a priori podrían antojarse ajenos como la salud bucodental se ven afectados. «El estrés y la ansiedad tienen una incidencia directa», informa Antonio Tamayo, presidente del Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de La Rioja. ¿De qué manera? «Principalmente en el rechinar de dientes a consecuencia de la presión acumulada y que puede derivar en



Antonio Tamayo. S. TERCERO

bruxismo, pero también en el desgaste de las superficies oclusales e incluso, en ocasiones, en pequeñas roturas y hasta dolor de oído». El marco

se completa con la influencia perniciosa de otra circunstancia sobrevenida como es el teletrabajo. «Adoptar malas posturas en un entorno que no es el habitual ni está suficientemente acondicionado repercute en el cuello y los hombros, que a su vez transciende en la articulación temporomandibular», expone Tamayo antes de describir otra de las afecciones asociadas al contagio que los profesionales del ramo vienen observando y tiene nombre propio: lengua-COVID. «Es frecuente entre quienes pasan la enfermedad que la lengua esté más engrosada, con manchas rojizas y pérdida de papilas gustativas», resume para cifrar en torno al 20% el aumento de usuarios en este contexto, entre los cuales también proliferan niños.