

**ANA M<sup>a</sup> NÚÑEZ RUBINES**

PSICÓLOGA

## “Hay que dotar a la población de recursos de gestión emocional”



Durante los primeros momentos del confinamiento “hubo muchos problemas de ansiedad porque era una situación en la que habíamos perdido el control totalmente; de repente, nuestra vida se paraba en seco y la gente no sabía si conservar sus trabajos o qué podía hacer para no contagiarse”, explica la Ana Núñez Rubines, miembro de la junta de gobierno del Colexio Oficial de Psicología de Galicia (COPG).

“También hubo muchos conflictos dentro de las casas y, en otros casos, sensación de soledad, sobre todo entre las personas mayores”, expone. El confinamiento nos obligó a “estar ante las pantallas mucho tiempo”, tanto para las clases *online* como para el teletrabajo, con todo lo que eso supone. La pandemia “puso de manifiesto que ya antes había muchos problemas en la población y en el sistema sanitario, en lo que a salud mental se refiere, y a los que apenas se les daba importancia”, afirma la psicóloga. Y lo que afloró después “es lo mismo que había antes, pero mucho más intenso”. “No es que la pandemia provocase estos problemas en salud mental, sino que lo que había previamente se intensificó, enormemente”, valora.

“Desde el Colegio de Psicología de Galicia pedimos que se incorporen psicólogos a la Atención Primaria y a los centros educativos. Esperemos que desde las administraciones nos den una respuesta rápida porque las cifras anuales de suicidio que tenemos no mejoran”, advierte. “Hay que normalizar que ir al psicólogo no es para locos, que es algo normal, que nos ayuda a regularnos emocionalmente, a perder el miedo a sentir también las emociones más desagradables”. Así, considera necesario “dotar a la población de recursos para esta gestión emocional; a lo mejor ahí sí que hacemos que estemos preparados para una siguiente pandemia” porque, opina, “realmente muchos hemos salido de la pandemia sin recursos emocionales. No tenemos más”.

**MAIKA LÓPEZ**

FARMACÉUTICA Y NUTRICIONISTA

## “Crecieron los trastornos de conducta alimentaria”



“Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) han aumentado en la clínica significativamente. En España, un 264%”, apunta la farmacéutica y nutricionista Maika López, directora de la clínica de nutrición multidisciplinar NutriSalud. Matiza que “son datos del aumento de los TCA diagnosticados, pero hay un tipo de TCA ocultos, que conllevan atracones y vómitos”. “Las consecuencias físicas de estos últimos desórdenes alimentarios no son tan evidentes como las de las anorexias restrictivas; se producen en el silencio de

una cocina o de una habitación y provocan consecuencias psicológicas que se agravan con los años de evolución”.

“El desencadenante en muchos casos diagnosticados en estos últimos 4 años ha sido el confinamiento”, expone: “Cocinar se convirtió en aquellos meses en una válvula de escape para muchas personas, pero comer también lo fue para algunas de ellas”. Además, “el confinamiento provocó que una generación (sobre todo de niñas) empezara su adolescencia haciendo ejercicio encerradas en su habitación, comiendo los bizcochos que habían cocinado y temiendo el posterior aumento de peso que anunciaban en los medios de comunicación y en las redes sociales”. Ese mismo confinamiento empujó también “a numerosas mujeres, madres, adultas de entre 30-45 años, a entrar en ese mismo bucle”.

“Los estándares de belleza y éxito que promovían y siguen promoviendo las redes sociales también actúan como desencadenantes de esos trastornos, de esos atracones que se ocultan, que avergüenzan, por eso no se cuentan, no se diagnostican y se perpetúan en el tiempo”, subraya. “Hay alteraciones nutricionales que van asociadas a estas enfermedades que también han aumentado, como las gastritis, el reflujo gastroesofágico, las hernias de hiato, alteraciones en las analíticas como aumento de colesterol o de triglicéridos, hígados grasos... Pero todas ellas no avergüenzan, sí se cuentan y sí se pueden diagnosticar”.

**EMMA MARTÍNEZ**

PRESIDENTA DE AGALIN

## “Sigue el furor por las casas con terraza o jardín”



La pandemia también ha provocado cambios en las tendencias de compra de vivienda. Ahora se valoran más las casas con terreno o los pisos con terraza, confirma Emma Martínez, presidenta de la Asociación Galega de Inmobiliarias (AGALIN). “Justo después de la pandemia hubo un furor por las viviendas con terraza o con jardín, de irse de la ciudad al campo... Eso sigue estando vigente”, afirma. “El siguiente paso es el tema de la red, aunque ya no es tanto para el teletrabajo”, añade: “También se arreglaron muchas casas de campo o de la aldea, y se adecuaron para vivir todo el año, convertida en vivienda habitual”.

Una tendencia que también ha tenido consecuencias en los precios: “Hay viviendas que están sobrevaloradas, porque pueden ser viviendas con muchos años pero que si tienen jardín o si están en una zona atractiva de paseos marítimos o con parques o zona verde cerca, son lo que la gente más está buscando ahora, para poder tener zona de esparcimiento”. De este modo, Emma Martínez constata que “ha cambiado el perfil de compra”. “La gente sigue queriendo una terraza, aunque sea pequeña, y, por supuesto, siguen teniendo muchísima demanda las casas, aunque sean para reformar. Ahora se valora más vivir en el campo”. En cuanto a los pisos, “en las promociones nuevas, que aunque hay pocas empieza a haber, cada vez hay más en las que la construcción tiende más a tener un balcón o una terraza”, subraya.

# Las cifras del COVID en Galicia, similares a las de marzo de 2020

El número de pacientes con coronavirus ingresados en los hospitales públicos gallegos cayó en un 80% desde que comenzó el año

**RAFA LÓPEZ/E.P.**

VIGO/MADRID

La fotografía actual del COVID en Galicia, según los datos del Sergas, es muy similar a la de hace justo 4 años, cuando comenzó el primer estado de alarma: 32 hospitalizados, 3 en UCI, 107 pacientes con infección activa y 3 casos abiertos en las últimas 24 horas. Las cifras se asemejan también a las registradas en verano de 2020, después del confinamiento. El número de pacientes con coronavirus ingresados en los hospitales públicos gallegos se ha desplomado en un 80% desde que comenzó el año. La situación es de calma.

El virus sigue circulando, pero al ser el número reproductivo básico instantáneo (Rt) menor a 1 (está en 0,82), la transmisión del SARS-CoV-2 no está aumentando. Los datos están en sintonía con el conjunto de Europa, donde la tasa de positividad se sitúa en un 2,2%, menos de la mitad del umbral (5%) considerado de riesgo por la OMS.

La “gripalización” —o minimización— de la estadística dificulta comparar datos. El más trágico y definitivo, el de los fallecimientos, no se ha actualizado en Galicia desde el pasado 27 de noviembre, quedando fijado en 4.211 muertos. Hace tiempo que los casos han dejado de rastrearse de forma aleatoria y de contabilizarse como antes: primero solo se hacían constar los casos en mayores de 60 años. Después se adoptó el sistema centinela, que ya existía para otras infecciones respiratorias agudas, y que busca a los posibles positivos entre las personas que muestran síntomas en los centros de salud. Con todo, esta temporada muchos diagnósticos se han realizado en Galicia sin test, suponiendo que los pacientes con síntomas como tos y fiebre tenían gripe A y no COVID.

### Paradoja

Las infecciones se están detectando principalmente entre los pacientes que requieren ingreso hospitalario. Así, se da la paradoja de que el COVID muestra una aparente tasa de hospitalización del 33 por ciento: desde enero, *grosso modo*, 1 de cada 3 activos detectados están hospitalizados. Durante el pasado año, la media estaba en 1 de cada 6 activos.

La gripe eclipsó al COVID en el auge invernal de infecciones respiratorias. Este virus estacional volvió con más fuerza esta temporada, pero actualmente ya hay tres veces más personas ingresadas por COVID en Galicia que por gripe. La tasa de hospitalización por gripe es de 0,4 casos por 100.000 habitantes, mientras, que la de COVID es de 1,3 casos.

En los últimos meses se ha registrado en varias zonas de España un au-

mento de infecciones como neumonías bacterianas, *Mycoplasma pneumoniae*, mononucleosis y tosferina. Las cifras de tosferina, en concreto, se han disparado en las primeras seis semanas del año, con un aumento de más del 5.000 por ciento. Se discute si el virus del COVID, en su repliegue, ha dejado nicho ecológico a estos patógenos, o si tal vez este coronavirus causa un bache inmunológico que aprovechan infecciones oportunistas o latentes.

Otro punto oscuro es el del exceso de mortalidad. El sistema de monitorización MoMo informó de un exceso de 6.080 defunciones por todas las causas durante las fiestas navideñas en España (desde la semana 52/2003 hasta la semana 04/2024), número que casi cuadruplicó las cifras de la última estadística prepandemia (2019-20). Este aumento se verifica incluso después de incorporar al MoMo el exceso de mortalidad registrado durante los años de la pandemia.



Fernando Simón, ayer, en Madrid. // Alberto Ortega

## “Nunca estaremos perfectamente preparados para una nueva crisis”

El director del Centro de Coordinación de Emergencias y Alertas Sanitarias, Fernando Simón, señaló ayer que “nunca” se estará “perfectamente preparado” para una nueva crisis sanitaria, pero se estará “cada vez mejor”. “Estamos mejor preparados que estábamos en 2020, igual que en 2020 estábamos mejor preparados de lo que estábamos en el 2000, igual que en el 2000 estábamos mejor preparados de lo que estábamos en el 80. Nunca estaremos perfectamente preparados, pero sí que estaremos cada vez mejor”, señaló en un acto conmemorativo por el cuarto aniversario de la declaración del estado de alarma, en el Instituto Cervantes de Madrid, bajo el eslogan “El día en que empezamos a vencer”.

Preguntado sobre su visión de la pandemia cuatro años después,

reconoció que no ha podido pararse a pensar en todo ello. “No hemos tenido ese tiempo de pensar en lo que pasó porque, una vez que pasa esto, hemos tenido que ponernos a trabajar como locos para prepararnos para una siguiente situación parecida”, afirmó.

Por su parte, el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, reivindicó la “solidaridad” de la ciudadanía para poner fin a la pandemia, un “logro colectivo” que se consiguió porque “era España entera remando a una, dando una lección única de patriotismo”. Sánchez reconoció que aquella comparecencia del 14 de marzo de 2020 fue “la más difícil” en el ejercicio de su responsabilidad como presidente del Gobierno por las “consecuencias sociales, económicas, y de plano filosófico y moral”.