04/
Pandemia y postpandemia: efectos sobre nuestras vidas.

Julio de la Torre,
Profesor Adjunto de Facultad
Escuela Universitaria de Enfermería San Juan de Dios.
Universidad Pontificia Comillas. Madrid.

Los efectos del confinamiento claramente fueron perjudiciales para la población, en muchos aspectos, que van de lo social a lo económico y centrándonos en la salud, aun vemos muchos de los efectos del impacto pandémico: adicciones, sobrepeso, violencia intrafamiliar, divorcios, problemas de salud mental en niños y adolescentes, reducción de ingresos económicos, etc. Aunque el autor también plantea algún aspecto positivo como que volver a lo auténtico, a lo sencillo y a lo habitualmente inmaterial, se hace importante y ojalá, se convierta en el principal motor de nuestras vidas, a fin de ser plenos en ellas.

Palabras clave: Andemia, Población, Efecto, Vida.

The effects of the lockdown were clearly harmful for people in many ways, ranging from the social to the economic spheres and specially as regards health. We may still see many results of the pandemic's impact: addictions, excess weight, intra-family violence, divorces, mental health problems in children and adolescents, reduction of financial income, etc. Although the author presents some positive aspects, such as a return to what is authentic, simple and usually intangible, we may only hope that they will take on a growing importance and become the principal driving force of our lives, fostering our fulfilment.

Palabras clave: Pandemic, People, Effects, Life.

LH n.334

Cuando el campeón mundial de Boxeo **Mike Tyson** ingresó en prisión (con cargos por asalto y violación, entre otros) la opinión pública aplaudía la decisión de la justicia, que no contemplaba la riqueza o el poder mediático que había llegado a tener el deportista: muy al contrario, la sociedad podría llegar a compensar a las víctimas con la justicia.

Una vez cumplió su condena, Tyson declararía que los años de cárcel habían supuesto para él una liberación, y que los consideraba como los mejores de su vida. Posiblemente, y en su caso, los efectos de un encierro obligado, unidos a una la férrea disciplina tanto física como mental, y, sobre todo, el re-encuentro con Dios a través del islam, le proporcionaron la paz interior que necesitaba y que ni la fama ni el dinero pueden ofrecer.

Otro ejemplo, en este caso literario, donde el encierro no es considerado como tal para el recluso, lo tenemos el Hannibal Lecter, personaje de ficción creado por el escritor **Thomas Harris,** y desde donde su celda podía asomarse al mundo a través de la lectura de libros y la prensa, donde analizaba lo que acontecía, especialmente en las páginas de sucesos, ayudando así a la agente del FBI Clarice Starling a descubrir y neutralizar a un peligroso asesino.

En España, y buena parte del mundo, el confinamiento en domicilio de toda la población desde los meses de marzo a mayo del año 2020 tuvo efectos que nada tienen que ver con estas historias, la primera, decididamente novelada, y la segunda puramente novelesca, descritas anteriormente.

Los efectos del confinamiento claramente fueron perjudiciales para la población, en muchos aspectos, que van de lo social a lo económico y centrándonos en la salud, aun vemos muchos de los efectos del impacto pandémico.

En cuanto a las adicciones, aumentó el consumo de alcohol, agravándose en los casos donde ya era un problema. Según un informe realizado por la OECD, un 36% de los encuestados había aumentado su consumo en relación con el año anterior a la pandemia.

Este patrón se ha visto también reflejado en las ventas de alcohol, que en 2020 han aumentado entre un 3% y un 5% en países como Alemania, Reino Unido o EE.UU., en comparación con el 2019. El porcentaje de fumadores con dependencia al tabaco se triplicó durante los meses de confinamiento.

Según un estudio realizado por la **Sociedad Española de Obesidad** un 44% de los españoles aumentamos de peso durante el confinamiento. Una mala alimentación y el sedentarismo, principales causas de este repunte en el peso medio de los ciudadanos que viven en España.

El nivel de ingresos, tamaño de la vivienda y nivel educativo son las variables que más han influido en el aumento de peso durante el confinamiento.

En estos momentos, se estima que en España un 60% de la población tiene exceso de peso y más de un 20% presentan obesidad. Todos estos efectos no han revertido del todo.

Los casos de violencia intrafamiliar, de diferentes causas, también aumentó. Los divorcios y separaciones en España volvieron a aumentar un 13,2% en 2021 tras su caída en 2020 por la pandemia, según la Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios del **Instituto Nacional de Estadística (INE).**

Los efectos en los estudiantes fueron, han sido, y siguen siendo llamativos, pues vieron cómo se les apartaba de amigos y vida social en colegios, institutos y universidades, y donde, además, los procesos de aprendizaje y estudio cambiaron de manera radical. La pandemia de la Covid-19 y las medidas adoptadas para su mitigación, principalmente encaminadas a la protección a través del aislamiento personal, modificaron de golpe sus hábitos sociales dejando al descubierto muchas de las fragilidades existentes y afectando a la salud mental de niños y adolescentes, así como a sus familias.

Un estudio realizado en España e Italia muestra los síntomas referidos por los padres durante el confinamiento: sentimientos de soledad (31,3 %), nerviosismo (38 %), inquietud (38,8 %), irritabilidad (39 %) y dificultad de concentración el 76% de los jóvenes.

En cuanto al impacto económico, varios colectivos han sufrido un deterioro importante en sus ingresos. Se estima que en torno a 280.000 personas han perdido la totalidad de sus ingresos durante la pandemia (adicionales a las aproximadamente 565.000 que ya estaban en esa situación antes de la llegada del COVID-19). Además, estimado en torno a 1,2 millones de personas, ha sufrido una reducción sustancial de sus ingresos (siempre superior a un 30%).

1/

Educación y salud.

En las sociedades tanto desarrolladas como las que no, los pilares fundamentales que trabaja cualquier organización no gubernamental se cimientan en la salud en primer término, y seguidamente en la educación. Ambos en un sentido amplio y que parte de lo más sencillo: provisión de servicios como ayuda sanitaria, basada en la contratación de profesionales médicos y de enfermería, además de asegurar el acceso al agua potable y a un sistema adecuado de saneamiento; la educación engloba aspectos que van desde la alfabetización hasta la provisión de becas de estudio para alumnos destacados.

Ambos pilares son el soporte fundamental en cualquier sociedad, y son los que, desde las ONGD implementamos desde hace tiempo en países menos afortunados que el nuestro en lo económico.

Cuando en una comunidad hemos conseguido estos dos objetivos primarios, pasamos a otros, como el fortalecimiento de la economía local y la creación de redes que comuniquen diversos proyectos, hasta que alcanzan la independencia de los donantes.

En la España de las Autonomías, las diversas Comunidades fueron asimilando las competencias en educación y sanidad progresivamente, de tal manera que no hay políticas comunes en muchos aspectos que son vitales, tales como el acceso a tratamientos oncológicos, puesto de manifiesto en diversas ocasiones por las sociedades científicas correspondientes.

Así todo, y pese a la denuncia, la pertinaz inequidad pone por delante los diversos intereses políticos, frente a la seguridad del paciente o a la posibilidad de acceso al mejor tratamiento del cáncer.

La Covid19 no debería habernos pillados desprevenidos. Tal y como en otras ocasiones había ocurrido con otras pandemias, como la Gripe A provocada por el virus H1N1 entre los años 2009-10, el nivel de prevención era clave para evitar, tanto la propagación, como el posible colapso del sistema sanitario.

Muchos creemos que es necesario poner en evidencia las deficiencias del sistema o de los procedimientos de recogida de datos: no es ya una cuestión política (que atañe en responsabilidad compartida a quienes gobiernan en estado y au-

tonomías) sino de seguridad y de salud pública. Un grupo de expertos en Salud Comunitaria ha insistido de forma reiterada, por una parte, en la desigual forma de encarar la pandemia.

Aquí se pone de manifiesto la necesidad de coordinar una política conjunta en salud y prevención para todo el territorio nacional, como han hecho el resto de los países de nuestro entorno, incluso los que, como Portugal o Grecia, tienen una menor capacidad sanitaria e inversión en el sistema de salud. Por otra parte, se ha denunciado la falta de material, protocolos unificados, test diagnósticos, y la imposibilidad de hacer real el cuidado a la población por parte de las autoridades.

Los datos y la información deben servir para poder atender mejor las necesidades que en una pandemia son tan cambiantes: debemos manifestar una postura clara hacia la transparencia, veracidad, coherencia en el acceso a esos datos. Hemos de alabar el buen hacer de los profesionales que, desde los servicios públicos y el sector privado, tanto de sanidad, como seguridad, comercio y servicios, han demostrado en estos meses, y continúan haciéndolo. La población, en su mayor parte responsable y comprometida con la situación, ha respondido a las medidas sobre prevención y protocolos de distanciamiento social.

También hemos de considerar dentro del comportamiento social, cuestiones culturales, relacionales y estacionales, donde factores como el verano y el ansia de libertad, y después del confinamiento de varios meses de duración, han propiciado la permanencia de la pandemia.

Volviendo a los datos, los firmantes de la conocida carta a Lancet sobre la petición de una auditoría independiente que aclarase la gestión de la pandemia, dirigida tanto desde gobierno central español, como autonómicos, estaban cargados de razones para pedir la evaluación de todas las acciones llevadas en materia de salud. Principalmente con la idea de implementar medidas de mejora.

2/

De ideas y pensamiento.

El filósofo y pensador español **Emilio Lledó** (1927) afirma que, si no se tiene libertad de pensamiento y sentido crítico, es inútil disponer de la libertad de expresión. Y es una máxima que debería estar presente siempre en nuestro análisis político.

Hace falta una exposición sosegada, independiente y con la capacidad de tomar decisiones vinculantes para las autoridades, tanto en Comunidades Autónomas, como en el Gobierno central. Contamos con expertos en epidemiología, cuidados críticos, atención primaria, y todos los que han sido protagonistas en esta situación, en la atención y cuidado de pacientes, tanto de Covid, como de otras enfermedades graves y prevalentes, como las cardiovasculares y cáncer. Escuchémoslos.

El librepensamiento está en la encrucijada entre lo políticamente correcto y salir de la norma: somos llevados de la mano por una clase dirigente sin una adecuada preparación y sin experiencia profesional suficiente (a lo sumo, el contrato con el partido, que no deja de ser papel mojado). Y así, claro, estamos perdidos.

Miramos a los países de nuestro entorno, encontramos referencias, unidad de acción frente a la pandemia en materia de salud, y en el nuestro no dejamos de ver actuaciones que se alejan de lo urgente, y hasta de lo importante, para ir hacia cuestiones secundarias que necesitarían reposo y diálogo prolongado para que fructificaran.

Kant afirmaba que el ser humano es lo que la educación hace de él, y podemos y tenemos el deber de que la educación sanitaria, del buen hacer y la responsabilidad de todos, consiga frenar la propagación de una pandemia: los políticos no nos salvarán, todos y cada uno debemos ser responsables de nuestras obras. En este sentido, vivimos un dilema dentro de otro, una crisis en forma de remolino. De todos depende invertir el sentido que tome la corriente en esa espiral, para salir de ella o hundirnos del todo.

La población, en su mayor parte responsable y comprometida con la situación, ha respondido a las medidas sobre prevención y protocolos de distanciamiento social

Recuerdo a un profesor de Psicopatología que, al llegar al aula, en una de esas magníficas clases magistrales que se fijan en la memoria, donde casi dos centenares de alumnos guardábamos un silencio absoluto, dibujó una línea, muy recta, con tiza, desde un extremo a otro de la pizarra.

El trazado se escuchó con todo detalle, y la explicación fue breve, pero completa: si nos situamos ante la realidad de un paciente, o cualquier persona, la situación vivida, sea ante la enfermedad, la opinión, o incluso el pensamiento político, siempre será variable.

En lo habitual, nunca permanecerá inmóvil en un punto: decía que solamente quien no sepa escuchar, o quien, de manera patológica, sea inalterable ante cualquier estímulo exterior, podrá moverse en su postura y aceptar el diálogo como camino hacia el cambio.

Una de nuestras profesoras de Salud Comunitaria explica en el aula la variedad de la escala de grises que va entre el blanco y el negro, y la gran paleta de colores a la hora de afrontar cualquier problema de salud en la población.

Ante problemas complejos, soluciones que deben darse desde muchas perspectivas: con Covid19, hemos de trabajar desde el laboratorio y la virología, para el desarrollo de vacunas y medicamentos eficaces, desde la medicina intensiva, para el manejo de la enfermedad en estadios avanzados, desde Atención Primaria, para el control de pacientes con síntomas leves y con una perspectiva familiar, desde la Salud Pública, para el control epidemiológico, desde la Educación para la Salud, para hacer que los cambios en cuanto a la higiene, el lavado de manos y el uso de mascarillas, sea el adecuado. Más allá de la salud, donde dejamos las especialidades que tratan a pacientes de todo tipo de patologías, tanto agudas como crónicas, están las perspectivas económicas, de movilidad, laborales y de consumo, y todas ellas, de una u otra manera, afectan a las personas.

Pero no queda ahí eso: sin una perspectiva cultural y social, nada de lo que hagamos será eficaz. Los determinantes sociales en salud son clave en esta pandemia, y pocas son las voces que se escuchan en este sentido. También se basan en ciencia, y se deben considerar como tal: la aparición o la exacerbación de enfermedades mentales, la sensación de soledad.

La presencia de la tristeza, como respuesta ante una situación adversa de pérdida, tanto de seres queridos, como la incertidumbre ante un futuro que se dibuja incierto, no solamente en el área de salud, que parece cada vez más encaminado hacia la resolución, sino en el área social, económica y laboral a una escala global y que provoca a su vez, problemas de salud, como ejemplo, las adicciones.

Ante cualquier crisis social, aumenta el consumo de drogas:

> **"Los grupos vulnerables y marginados, los jóvenes, las mujeres y los pobres pagan el precio del problema mundial de las drogas. La crisis del COVID-19 y la recesión económica amenazan con agravar aún más los peligros de las drogas, cuando nuestros sistemas sociales y de salud han sido llevados al límite y nuestras sociedades están luchando para hacer frente",**

en palabras de la directora ejecutiva de UNODC, **Ghada Waly.**

LH n.334

3/

Futuro y covid.

El ser humano, por naturaleza, es optimista: la neurobiología explica que el optimismo florece, frente a la adversidad, con una fuerte resiliencia y frente al horror de la desesperación de la enfermedad y la muerte. Ejemplos de este hecho hay muchos: el de **Ana Frank,** confinada durante más de dos años en pocos metros cuadrados, que sería víctima del nazismo y moriría en el campo de concentración de Bergen-Belsen, y escribía en su diario:

"Me siento demasiado alegre para ser lógica, demasiado contenta con la expectativa de poder sentarme de nuevo, en octubre, en los bancos de la escuela. ¡Oh, oh! ¿No he dicho hace un instante que no hay que anticiparse nunca? ¡Perdón, perdón! No por nada me llaman 'un amasijo de contradicciones'".

La revista **Lancet** publicó el año pasado un modelo estimativo del impacto de la vacunación en países en desarrollo, con el resultado de que la vacunación de diez patógenos seleccionados y cuya vacunación es la habitual en países desarrollados (virus de la hepatitis B, Haemophilus influenzae tipo B, Virus del Papiloma humano, Encefalitis Japonesa, Sarampión, Meningococo tipo A, Neumococo, rotavirus, rubéola y fiebre amarilla). Esto habrá evitado aproximadamente 70 millones muertes entre 2000 y 2030, de las cuales 37 millones se evitaron entre el año 2000 y 2019.

La necesidad de una sociedad activa de la vuelta a la normalidad pasa por la confianza en el sistema de una manera global, pero de forma específica, en los gobiernos que gestionan cada uno de los sectores afectados por la crisis. Indudablemente compleja una gestión de este tipo, con diferentes niveles de actuación y que, de forma global, debe ofrecer una respuesta en todos los aspectos dañados por la pandemia.

La relación entre el número de víctimas mortales y el desempleo puede ser un indicador válido de la gestión de la pandemia y un elemento diferenciador entre los países que mejor (o peor) han gestionado la crisis del coronavirus.

En África hay muchas tradiciones, una de ellas es la del espíritu Ubuntu, que es una filosofía de vida basada en elementos como la confianza y ayuda mutua, el respeto, el cuidado de lo colectivo, con el comienzo del cuidado de uno mismo; además es la denominación de una magnífica distribución de software libre.

Muy aplicable en tiempos de pandemia, donde la responsabilidad y acciones individuales tienen efectos en toda la comunidad. La vacunación y medidas de distanciamiento son ejemplos de ello.

La pandemia ha supuesto una buena regla de medir la situación de cada país respecto a conocer la fatiga de sus sistemas de protección en materia de salud a la población: no es sólo la disponibilidad de camas de hospitalización, o de cuidados intensivos: esta cobertura va más allá y comprende aspectos que van desde la educación para la salud, realizada desde atención primaria, a la disponibilidad de enfermeras en los colegios.

Por otro lado, en nuestro país se ha polarizado (también) la discusión sobre el papel de la sanidad privada en esta crisis, llevando de nuevo las aguas hacia un discurso político que una gran parte de la población no acepta, pues demanda soluciones para la vida real, vengan de la iniciativa pública, privada, o como es tan frecuente, de la colaboración de ambas.

4/

Aprender para la próxima.

Los confinamientos masivos y sin una justificación de transmisión comunitaria posiblemente sean un planeamiento equivocado, más a estas alturas de la postpandemia, donde las vías de transmisión son conocidas y fácilmente controlables. Urge que los confinamientos sean justificados de forma transparente y con una sólida base científica desdeelpuntodevistadelatransmisióncomunitaria. Esta transmisión está mucho más relacionada con el comportamiento inadecuado de algunos sectores de la población (de todas las edades, pero especialmente, de jóvenes).

Hay países, como Japón, que ha programado y lanzado una agenda de recuperación basada en la tecnología, y en políticas de aceleración de desarrollo científico y no en una agenda basada en la ideología. La toma de decisiones a golpe de decreto, sin conformidad de mayorías representativas en una agenda política forzada, en el contexto de una pandemia, y en temas clave para el desarrollo de un país, debería tener mucho más aire de consenso que de confrontación.

Hay ejemplos cercanos, como el de Portugal donde lo normal es ver que los partidos políticos se han puesto de acuerdo en cada una de las decisiones tomadas en cuanto al control de la crisis, unas más acertadas que otras, y haciéndose cargo de la responsabilidad cuando las cosas no han ido bien.

En el marco de la sostenibilidad, puede ser una oportunidad si las inversiones no se dispersan en proyectos realmente inviables: la creación y mantenimiento del empleo y la transformación de la industria de servicios hacia un modelo de mayor calidad y productividad, pueden ser motores de un verdadero progreso. Dentro de la agenda y del empleo de los fondos de recuperación, además de la transparencia, deberían priorizarse cuestiones como la digitalización de la sanidad y la educación, donde el efecto de la pandemia será negativo a medio plazo (a corto ya lo es) y que las áreas económicas más afectadas sean capaces de adaptarse y transformarse en un salto hacia adelante.

El espíritu Ubuntu es mucho más que una posibilidad o un deseo, se covierte en una necesidad, donde todos debemos trabajar y remar hacia adelante.

Las secuelas post Covid incluyen aspectos no sólo físicos, que suelen ser de tipo respiratorio y gastrointestinal, sino también psicológicos, con una elevación en el consumo de medicamentos para el dolor, además de antidepresivos, por poner algunos ejemplos.

Además, se presentan trastornos metabólicos, problemas cardiovasculares y un marcado impacto en negativo a la calidad de vida.

Se hace también necesaria una reflexión sobre el control de la incertidumbre, o sobre el dolor, o la pérdida, de amigos, de seguridades, o de seres queridos, pues es algo que está impregnado en la naturaleza humana, y en la resiliencia natural que nos caracteriza, también desde lo intangible, lo espiritual.

Escribía a mis alumnos en el contexto de exámenes y a las prácticas en el hospital unas líneas de ánimo, enfrentando su situación de pandemia y postpandemia:

Concentraos en lo que podéis controlar a corto plazo, disfrutad del sabor de un buen café, o un helado. Sed valientes: mirad los problemas como un reto a solucionar. Estad preparados para cualquier sorpresa, nunca hasta ahora lo hemos vivido como sociedad, en este tiempo de pandemia. Abrirse a las sorpresas, buenas o malas, y aceptarlas, ayuda mucho.

LH n.334

Dedicaos un tiempo de silencio para vosotros, para el control, y sed capaces de "reiniciar" y sobre todo de apagar, para volver a encender con energía renovada. Si lo consideráis, pedid ayuda. Aprendamos de cada una de las relaciones que hacemos, de lo que nos rodea, para construir o seguir construyendo.

En nuestro país, para que todos los ciudadanos nos sintamos integrados en la idea de esa conservación, deberemos despejar de la ecuación el activismo político radical, que se adueña de posiciones que deberían tener un sentido que aunara estos propósitos de forma natural, para la consecución de los Objetivos para el Desarrollo Sostenible 2015-30, como continuidad de los Objetivos de Desarrollo del Milenio 2000-15, planteados con la aspiración de llegar a un equilibrio necesario para el bienestar de todos.

De las 17 metas, la tercera, dedicada a la Salud, puede que sea vista como piedra angular en estos momentos, y, sin embargo, no se alcanzará si no es con el apoyo del resto de objetivos, que incluyen, como no puede ser de otra manera, la educación, la creación de empleo, el cuidado y la protección social, la defensa de los derechos humanos, y el cuidado del medio ambiente.

Como conclusión general, la pandemia ha traído efectos negativos, como cualquier catástrofe, no es nada nuevo una situación que ha dejado 115.901 personas fallecidas por coronavirus en nuestro país. España registra, según los últimos datos oficiales, de noviembre de 2022, 13.595.504 personas confirmadas con infección por coronavirus.

Estas cifras en la práctica son mucho mayores, pues las patologías previas han ido enmascarando los diagnósticos finales, tanto de enfermedad como de muerte por su causa. Como ejemplo, un estudio de Reino Unido afirma que el 75% de los fallecimientos de niños por Covid-19 tenía patologías previas.

Sin embargo, la pandemia, como en cualquier otra crisis donde se toca fondo, presenta la oportunidad de volver a la superficie, de renovar ideas acerca de trazar nuevos proyectos, de dibujar sobre lienzo en blanco muchas de las líneas que se desdibujan con la monotonía.

La pandemia ha permitido que muchas personas paremos, miremos hacia dentro, que reflexionemos sobre dónde estamos y hacia dónde y cómo queremos caminar.

Se ha producido, tras la crisis inicial, una vuelta a la práctica espiritual y a la vivencia de lo religioso como un hecho necesario. Es uno de los efectos positivos que la pandemia ha traído, que lo auténtico, sencillo y habitualmente inmaterial, se hace importante y ojalá, principal motor de nuestras vidas, a fin de ser plenos en ellas.