

DREAMSTIME



**La pandemia deteriora la salud
de la mitad de los españoles**

La pandemia deteriora la salud de la mitad de los españoles

Los casos de estrés y depresión han crecido un 30% y se han incrementado el insomnio, la demencia y la obesidad, lo que dispara el riesgo cardiovascular

RAQUEL BONILLA
MADRID

La Covid-19 le ha arrebatado la vida, oficialmente, a más de 74.000 personas en nuestro país, aunque la cifra ya está al borde de las 100.000 si sumamos las estimaciones autonómicas. Sin embargo, además de tener que lamentar esos dramáticos números, el precio de la crisis sanitaria, que trae consigo una crisis económica sin precedentes, resulta mucho mayor, ya que ha deteriorado la salud de la mitad de los españoles, según estiman las principales sociedades científicas de nuestro país consultadas por A TU SALUD.

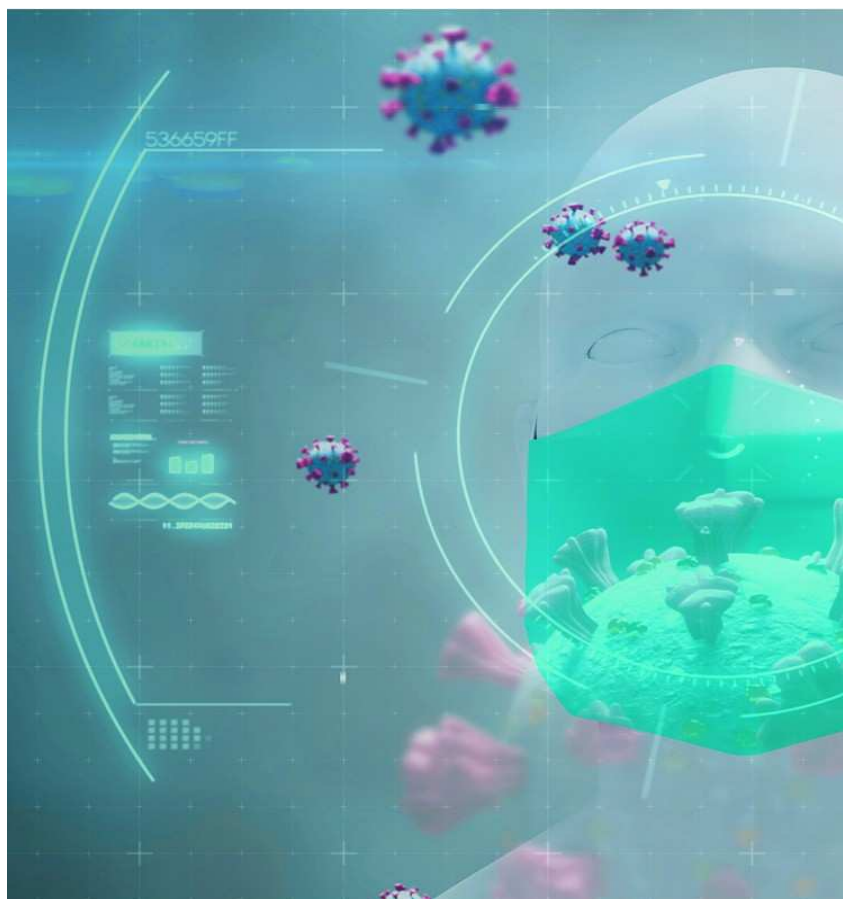
El confinamiento, la incertidumbre y el miedo a enfermarse son solo tres de los ingredientes más obvios que forman parte del cóctel molotov que ha provocado la pandemia y cuyas consecuencias ya se ven en la salud mental de los españoles. De hecho, un 6,4% necesitó ayuda profesional durante el último año y hasta el 5,8% reconoce que le ha sido prescrito algún psicofármaco, según el último barómetro del CIS, que revela que la ansiedad está presente en el 43,7% de las personas que buscaron ayuda, mientras que la depresión es el motivo de consulta en el 35,5% de los casos. «Estamos viendo un aumento superior al 20% de los trastornos psicológicos en los consultorios, lo que refleja que la próxima ola que se nos avecina estará relacionada con la salud mental», advierte Gabriel Ródenas, portavoz de la Asociación Nacional de Psicólogos y Residentes (Anpir), quien hace hincapié en que eso «puede derivar en un aumento del riesgo de suicidios de

hasta un 30%, tal y como ocurrió en la anterior crisis económica, un asunto silenciado que supone la primera causa de muerte no natural en nuestro país».

ANSIOLÍTICOS Y ANTIDEPRESIVOS

El deterioro de la salud emocional tiene un alto precio, ya que «se estima que la depresión será la primera causa de discapacidad en el mundo en los próximos años», avanza Ródenas. Y nuestro país no es ajeno, ya que «sabemos que antes de la pandemia en torno al 50% de los motivos de consulta de atención primaria estaban vinculados a la ansiedad y a la depresión, que suelen abordarse a través de una perspectiva farmacológica, hasta el punto de convertirnos en uno de los primeros países de Europa en el consumo de ansiolíticos y antidepresivos, a pesar de que el tratamiento psicológico está recomendado como la primera línea de abordaje» explica Ródenas, quien lamenta que «la falta de profesionales complica mucho esta situación».

A esos fármacos se suman, además, los dirigidos a mejorar el sueño, ya que la fatiga pandémica ha disparado los problemas de insomnio. «Muchas personas se encuentran sometidas a una gran ansiedad por motivos económicos, laborales, de conciliación o familiares enfermos, entre otros, y no son capaces de quedarse dormidas, lo que se conoce como insomnio de conciliación; o experimentan muchos despertares durante la noche, lo que se denomina insomnio de mantenimiento; o se despiertan antes de hora y no son capaces de volver a dormir, de modo que padecen insomnio



50%

DE LA POBLACIÓN reconoce haber engordado estos últimos meses, según un estudio realizado por la Sociedad Española de Obesidad

40%

HA AUMENTADO el consumo de psicofármacos como los antidepresivos y las benzodiacepinas durante la pandemia por problemas de insomnio

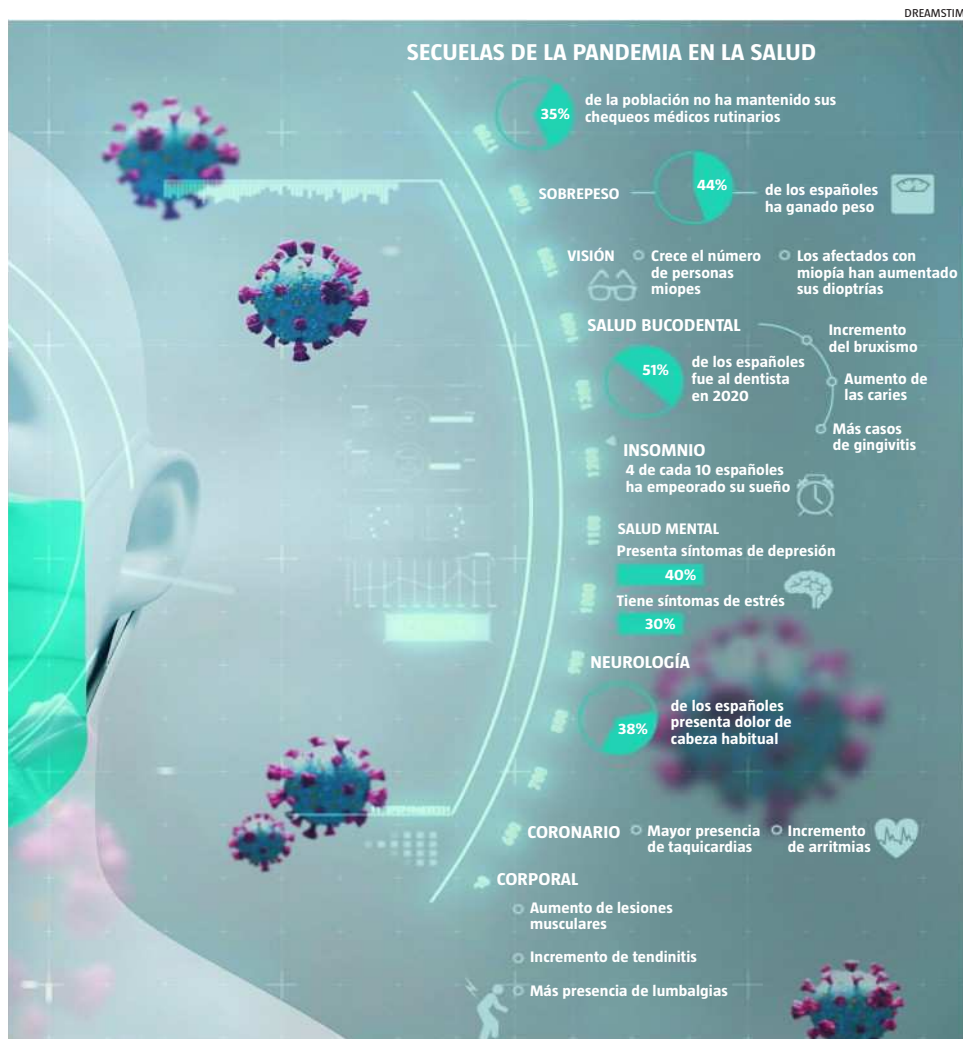
de despertar precoz. Al no descansar las horas suficientes, al día siguiente están irritables y cansadas. Debido a esta situación, ha aumentado un 40% el consumo de psicofármacos como los antidepresivos y las benzodiacepinas», detalla Olga Mediano, neumóloga y coordinadora del Área de Apnea del Sueño de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ).

Empeorar la calidad del descanso y reducir los estímulos exteriores se traduce en hacer más débil a nuestras neuronas, «de ahí que las personas que tenían un deterioro cognitivo leve son las que se han visto más perjudicadas por esta situación, avanzando mucho más la pérdida de capacidades», asegura Jesús Porta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien destaca que «las migrañas y las cefaleas

también han aumentado con frecuencia, mientras que en personas sin patologías neurológicas de base estamos viendo pérdidas de memoria. Esto se debe a que nuestro cerebro tiene un sistema que se denomina "por defecto", pero ante situaciones estresantes como la actual se centra más en ideas obsesivas y eso provoca despistes habituales, falta de concentración y fallos de memoria».

CINCO KILOS DE MÁS

Insomnio, incertidumbre, ansiedad, estrés... El cóctel va sumando ingredientes poco recomendables al que se añaden, además, la mala alimentación, la falta de recursos y el sedentarismo. «El desconcierto emocional de estos meses a veces se traduce en la necesidad de ingerir alimentos nada saludables, como dulces, alcohol, snacks, ultraprocesados... Sin olvidar



que la falta de recursos económicos puede hacer que se tienda a consumir productos más baratos, pero también más dañinos, a lo que se añade la mejor actividad física derivada de los confinamientos y la reducción de actividades», advierte Francisco Tinahones, presidente de la Sociedad Española de Obesidad (Seedo), quien confirma que «todo eso ha provocado que la mitad de la población reconozca haber engordado en estos meses, según demuestra un estudio elaborado por Seedo recientemente y que pronto será publicado».

Y aunque podría parecer que tres o cinco kilos de más no resulta nada grave, lo cierto es que las consecuencias para la salud son inmediatas: «Que haya un exceso de adiposidad localizado no supone un problema estético porque aparezca un michelín donde an-

EN PERSONAS JÓVENES SANAS HAN AUMENTADO LAS PÉRDIDAS DE MEMORIA DERIVADAS DEL ESTRÉS PANDÉMICO

TAQUICARDIAS, MIOPIA, DIABETES O BRUXISMO SON ALGUNOS DE LOS NUEVOS PROBLEMAS QUE SUFRE LA POBLACIÓN

tes no lo había, sino que significa la acumulación de grasa que dispara el riesgo cardiovascular y la mortalidad, pues sabemos que la obesidad acorta la esperanza de vida al abrir la puerta a otras patologías como la hipertensión, la diabetes o algunos tipos de cáncer», insiste Tinahones.

Y así lo refrenda Antonio Pérez, presidente de la Sociedad Española de Diabetes, quien reconoce que «el hecho de que un diabético coja unos kilos se traduce en cruzar una línea roja que implica en muchas ocasiones dejar de controlar la enfermedad». Sin embargo, lo más grave, según Pérez, es que la pandemia ha traído consigo la aparición de nuevos casos de diabetes, y lo que es más peligroso incluso, es que hay muchos que todavía no han sido diagnosticados por la falta de controles y de analíticas rutina-

rias debido a la reducción de consultas presenciales».

En la radiografía de la mala salud que nos trae la pandemia no faltan tampoco los problemas coronarios, «derivados en gran medida por la combinación del aumento de peso generalizado y de los niveles de ansiedad. Estos meses estamos viendo en consulta un gran incremento de taquicardias, arritmias y problemas de ese tipo en personas cada vez más jóvenes», asegura Rosa Fernández Olmo, vocal de la Asociación de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Con kilos de más, apatía emocional difícil de contener y con la sensación de que la salud nos falla, el sedentarismo derivado de la pandemia también pasa factura a la salud de nuestros músculos y articulaciones, lo que se traduce en el aumento de un amplio abanico de patologías, como alteraciones del equilibrio, el incremento del riesgo de caídas, la fragilidad, la atrofia muscular y el aumento de dolores por patologías de miembros inferiores y por sobreesfuerzo en miembros superiores.

VISIÓN Y SALUD BUCAL DAÑADAS

La boca y la vista tampoco escapan a las garras de la pandemia, pues, aunque el 87% de los españoles piensa que hay que hacer una visita al dentista al menos una vez al año, solo el 51% lo hizo en 2020. Pero además de no prevenir «el estrés pandémico ha incrementado los casos de bruxismo (apretar los dientes mientras dormimos). Es recomendable acudir al dentista ante los primeros síntomas, que suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en los músculos de la cara, desgaste dental y chasquidos al abrir o cerrar la boca», aconseja Óscar Castro, presidente del Consejo General de Dentistas. Y algo similar ocurre con la vista, ya que se han disparado «los problemas relacionados con el abuso del trabajo de cerca y la falta de visión lejana. Nuestro ojo no está preparado para estar encerrado en casa y eso ha provocado la aparición de problemas que antes estaban latentes, pero que no habían dado la cara, como hipermetropía, astigmatismo o miopía, así como un aumento de lo que denominamos síndrome visual informático, por el abuso de pantallas y que implica sequedad ocular, escozor, enrojecimiento o visión borrosa, tanto en adultos como en menores», detalla Francisco Zunzunegui, portavoz del Consejo General de Colegios Oficiales de Ópticos-Optometristas.