

Temas de Sábado

400 días en “modo Covid”

Seis síntomas de la fatiga pandémica

D

etenidos por fiestas clandestinas. Reducciones marginales de la movilidad en las calles. Cifras récord

en los permisos, colectivos e individuales, y estampidas de fin de semana hacia los balnearios. Estas escenas se han vuelto cada vez más recurrentes en el país y revelan un panorama muy disímil al de la primera ola, cuando la cuarentena logró vaciar las calles: los salvoconductos se acotaron, se masificó el teletrabajo y, con la población confinada, se sorteó un peak de 6.938 contagios de Covid-19 y 2.592 hospitalizaciones en UCI.

En este segundo aumento exponencial de los casos, la respuesta de la ciudadanía -también los grupos empresariales, productivos e incluso los religiosos- no ha sido la misma. ¿El problema? Esto ocurre justo cuando el país enfrenta la fase más compleja de la crisis. De hecho, ayer se reportó la cifra diaria más alta de la pandemia, con 9.121 contagios y 3.894 pacientes internados en las UCI.

Pero el cansancio de un año viviendo en “modo Covid”, con temores, restricciones y distanciamiento social, ya pasan la cuenta. Y están generando resistencia a las medidas sanitarias que obliga la emergencia, plantean los expertos.

Estas son seis de sus representaciones más comunes, las que deben ser combatidas con una fuerte comunicación de riesgo, coinciden distintos especialistas, para evitar una catástrofe mayor.

1 Rebeldía

La seremi de Salud Metropolitana, Paula Labra, sostiene que, en general, las personas cumplen las medidas dispuestas. “Sin embargo, hemos evidenciado un relajamiento en el autocuidado, por lo que es relevante hacer un llamado a la ciudadanía a que continúen con las mismas medidas que adoptamos en la primera ola”.

Labra destaca que si bien en la primera ola también se detectaron fiestas clandestinas, “este año hemos evidenciado un número mayor de este tipo de eventos, gracias a la implementación del teléfono denun-

cias, que comenzó a funcionar el 11 de diciembre de 2020 y que sólo durante Semana Santa recibió 236 denuncias”.

El académico de la Usach, Claudio Castillo, explica que se está dando en la población un análisis de que los costos de la pandemia “son mayores al riesgo de la exposición al virus” y que eso hace que tomen decisiones que no apuntan a las recomendaciones ni a los factores protectores “por deseos de más libertad y autoteterminación a medida que las restricciones se mantienen por más tiempo”.

2 Menor percepción de riesgo

El temor a contraer el virus y contagiarse a los cercanos han sido los bases de la estrategia para prevenir el aumento de casos y mantener las medidas de autocuidado. Pero en 400 días de pandemia, la premisa ha ido perdiendo fuerza.

Alejandro Koppmann, psiquiatra de Clínica Alemana, advierte que las

medidas coercitivas generan desgaste y estrés, al que las personas terminan por acostumbrarse: “Y así van surgiendo conductas de abandono y menor percepción de riesgo. Los estímulos aversivos dejan de tener eficacia por el cansancio, pérdida de interés y porque ya se ha experimentado exposición al estímulo aversivo”.

El experto añade que “hoy ya conocemos el enemigo, sabemos que las consecuencias pueden ser graves, pero que no todo el mundo se enferma. Y la semilla de la vacunación cayó en un terreno fértil, que es el deseo que todos tenemos de que esto se acabe”.

A su vez, Claudio Castillo plantea que se ha instalado “una percepción de que la amenaza del Covid-19 es menor, porque hay un acostumbramiento a la convivencia con la pandemia. Y esto hace que situaciones críticas pasen a normalizarse, como el aumento de los fallecidos o el colapso de la red”.

3 Hastío

“El año pasado, cuando nosotros habíamos por Zoom con las personas, habíamos de ‘cuando esto pase, vamos a hacer tal cosa’. Lo que escuchamos ahora es ‘¿cuándo esto se acaba?’. Eso demuestra esta incertidumbre que tenemos”, así define la

salubrista y directora de la Universidad de Talca, Erika Martínez, la sensación de hastío a más de 400 días de pandemia en el país. El encierro y las restricciones que se profundizan, como el toque de queda, prohíben, precisamente, “las actividades que nos balancean la vida hacia la salud mental”, explica el psicólogo de Red Christus UC, Pablo Toro.

“Uno es capaz de tolerar horas de trabajo, un jefe enojado, el transporte lleno, porque en las tardes hago cosas que a mí me gustan”, explica Toro.

Martínez añade que las actuales condiciones sanitarias tampoco ayudan a remover la sensación de hastío. “En algún momento pensamos que la vacuna iba a ser una gran solución, y justo comenzaron a aparecer estas cepas nuevas. Hay etapas de las crisis, y hoy estamos en la desilusión”.

4 El dolor del duelo

Con 24.108 personas fallecidas por Covid-19 durante toda la pandemia -y con 129 decesos informados ayer-, el psiquiatra Alejandro Koppmann advierte que “en términos colectivos desde la cotidianidad de la muerte, las cifras diarias hacen que éstas sean más fácilmente anónimas. Uno empieza a objetivar la muerte, hacerla un objeto, y eso marca distancia”.

Con esta perspectiva coincide el psicólogo de la Universidad San Sebastián, Rodrigo Venegas. “Frente a las cifras, empiezan a desaparecer la

Fecha: 10-04-2021
 Medio: La Tercera
 Supl.: La Tercera
 Tipo: Actualidad
 Título: Seis síntomas de la fatiga pandémica

Pág.: 11
 Cm2: 899,1
 VPE: \$ 8.944.721

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: ☐ No Definida



capacidad de asombro. Los seres humanos tenemos dolores individuales, lo otro son cifras”.

Koppmann describe que hay “duelos inconclusos”, pues la misma situación sanitaria no ha permitido que cada familia, que cada persona, pueda enfrentarse a la muerte de un cercano. “Muchos de estos fallecimientos han sido sin ritos apropiados, con urna sellada. Son cosas que a nivel de salud mental todavía no vemos, pero uno empieza a verlo indirectamente en quienes quedan: viudas, huérfanos”.

5 Trastornos de la conducta

“Estamos viendo en las consultas un aumento de demanda. Los pacientes que teníamos están peor y hemos visto cómo personas sanas, que nunca se habían acercado a la experiencia de tener una enfermedad mental, por primera vez la tienen. Nosotros atendemos hace rato a los pacientes más susceptibles, ahora tenemos pacientes que nunca

habían cruzado el umbral de agobio o el estrés”, describe el psicólogo UC Pablo Toro.

Según cifras de la Superintendencia de Seguridad Social, si el 2019 se emitieron 1.090.682 licencias médicas por trastornos mentales y del comportamiento, el 2020 cerró con 1.427.277. Y mientras en enero de 2019 y 2020 se habían emitido 74.279 y 106.487 licencias, respectivamente, en el mismo período de este año la cifra se elevó a 144.275.

El psiquiatra de Clínica Alemana Nicolás Libuy detalla que las manifestaciones sintomáticas de trastornos ansiosos pueden repercutir en el ánimo, en la regulación del sueño o del apetito. “El desánimo puede estar relacionado al consumo de sustancias -drogas y alcohol-, pues se busca aliviar este estrés, pero esa conducta se transforma en un problema en sí mismo”, advierte el especialista en adicciones.

Dentro de los tratamientos psico-

lógicos, el especialista describe que hay pacientes que “sufren de síntomas psiquiátricos leves y los compensan por medio del deporte, darse espacios con los amigos, salir a almorzar con los colegas. Y ese andamiaje comenzó a desarmarse”.

6 Protestas por restricciones

Fuera de las fronteras del país, durante el último año han surgido manifestaciones, saqueos y disturbios, principalmente en América y Europa, en respuesta a las restricciones impuestas por los gobiernos para frenar la propagación del virus en sus

territorios.

Durante la cuarentena en España, en 2020, se realizaron varios “cacerolazos” en los balcones, como protesta por la gestión de la pandemia, generalmente cerca de las 21.00, una hora después del aplauso a los trabajadores de la salud. El 8 de abril se convocó a través de redes sociales a una protesta virtual pidiendo la renuncia del Presidente Pedro Sánchez. Y desde entonces se han llevado a cabo más manifestaciones en todo el país, virtuales y presenciales.

Organizadas por los “Hombres de negro”, con antorchas de fuego y bajo las consignas “Libertad para Dinamarca” y “Ya hemos tenido suficiente”, los daneses tuvieron su propia versión de estas protestas. El fenómeno se repitió en otros países de la región, como Francia, Italia, Países Bajos y Rusia, y América no se quedó atrás.

El 15 de abril de 2020 se llevó a cabo una protesta en Michigan, Estados Unidos, contra la decisión de la gobernadora Gretchen Whitmer de extender la cuarentena. Esto inició una oleada de manifestaciones en California, Colorado, Indiana, Kentucky, Carolina del Norte, Ohio, Oregon, Pennsylvania, Texas y Washington, entre otros. El entonces Presidente Donald Trump tuiteó su apoyo a los manifestantes en todo el país, en un intento por “liberar” a los estados de las restricciones impuestas por sus gobernadores.

En Argentina también se desarrolló un movimiento anticuarentena, formado por personas que se oponían al encierro y varios grupos negacionistas. La situación escaló tanto, que Facebook decidió remover los anuncios de eventos que convocaran a la gente a romper la cuarentena. ●