

### LAS FRASES

**Dafne Cataluña**  
Psicóloga

«El 'hambre de piel' es otra secuela; en las consultas lo que más se verbaliza es la pregunta de cuándo acabará esto»



**Vicente Martín**  
Colegio de Psicólogos de Castilla y León

«En la escuela se enseña cuál es la capital de Bélgica, pero no a pensar, a afrontar la vida, a manejar la impotencia y la adversidad»



**Isabel Reyes**  
Psicóloga del Hospital Río Hortega

«Últimamente se percibe un enorme bajón de ánimo por el cúmulo de malos datos y por agotamiento»



En la consulta de la psicóloga Isabel Reyes, en el centro de salud mental del Hospital Río Hortega, saben de los efectos que las restricciones se cobran entre la población. «El toque de queda a las ocho de la tarde coincide con la suma de otras medidas y el añadido del mal tiempo, que reduce aún más las opciones de hacer cosas; en las consultas la gente nos transmite pesar por todo ese conjunto de factores que alteran su vida», alega.

Constata esta profesional que la incertidumbre y la angustia de la primera ola ha dado paso ahora a la sensación de «agotamiento terrible». «Todo el mundo repite lo mismo, hay un enorme pesar que fatiga. Y últimamente se percibe un bajón de ánimo enorme por el cúmulo de malos datos de contagios, restricciones y el mal tiempo que nos limita tantísimo; si fuera verano, esto se afrontaría de otra manera».

## «No había tenido tantos casos de ansiedad y depresión como ahora»

**Ana Sánchez** Directora del Instituto Palentino del Duelo

El toque de queda «es una situación a la que nunca nos hemos enfrentado y depende de las capacidades de adaptación de cada uno»

**ESTHER BENGOCHEA**

PALENCIA. Diez meses de restricciones, de normas, de abrazos no dados, de quedadas pospuestas y de cumpleaños pausados y relegados al ya famoso «cuando se pueda». De confinamientos a cierres perimetrales, a bares cerrados, a vacaciones perdidas y a horas muertas en casa. La pandemia ataca a la salud física de las personas y daña la economía, pero también atenta contra la salud mental. Ana Sánchez creó el Instituto Palentino del Duelo en junio, para hacer frente al dolor derivado del coronavirus, de las pérdidas, de las situaciones, de todo, dentro del gabinete de psicopedagogía que dirige en la calle Becerro de Bengoa desde hace diez años. «Estoy trabajando con terapias individuales, pero no llegan a salir grupos. Veo que a las personas les cuesta hablar sobre eso, que es algo que pasará, que no creen que necesiten terapia», reconoce.

Trabaja con familiares que han perdido a un ser querido por ca-

sos de covid y con las depresiones y la ansiedad que padecen muchas personas, derivadas de la pandemia. «Yo no lo había tenido tantos casos de depresiones. Sobre todo es gente mayor que se encuentra sola, aislada, los hijos no pueden ir a verles los domingos, tampoco quedan con la vecina o hacer alguna actividad en un centro social y se sienten muy solos», explica. «Ven que esto se va alargando mucho y te dicen que ya están cansados y quieren abrazar a sus nietos», agrega.

Trabaja con ellos con las técnicas que puede —modificación de los pensamientos irracionales y su detección, técnicas de relajación, de distracción...—, ahora que no se recomienda hacer vida social. «Les busca vídeos para que hagan gimnasia en casa, cada uno adaptado a su edad y sus posibilidades y actividades cognitivas. Les mando psicoestimulación, unas fichas con unas sopas de letras u otros ejercicios para que se entretengan y no se deterioren sus capacidades cognitivas. También las videollamadas o simplemente una llamada para seguir manteniendo el contacto, que es muy importante», sentencia.

La ansiedad y la depresión no afectan solo a personas de edad avanzada, también está apareciendo en niños. «No pueden sa-



Ana Sánchez. M. MORAS

«Surge el aburrimiento, la irritabilidad, los conflictos familiares y los pensamientos más catastrofistas»

lir, ni jugar con los amigos, algunos han aumentado de peso. Y los padres les limitan el uso de la tablet, que es normal, pero ahora tampoco tienen cómo entretenerse y entonces aumentan los conflictos familiares», señala.

A todas las restricciones y miedos se añade el toque de queda, impuesto por la Junta a las ocho de la tarde en todo Castilla y León.

«Cuando ves coartada tu libertad también aparece ansiedad e inseguridad, el no tener control sobre tu ambiente, sobre lo que tú hacías... Es un poco la pérdida de control y de indefensión y desesperanza. Ahí surgen ya pensamientos más fatalistas, cuesta más encontrar la esperanza...», explica la psicopedagoga.

Después de tantos meses de limitaciones, esta última exigencia para controlar los contagios de la pandemia, se convierte en una nueva losa, un nuevo varapalo. «Surge el aburrimiento, la irritabilidad o la impulsividad. Crecen los conflictos familiares y los pensamientos más catastrofistas», afirma. «El toque de queda es algo nuevo, una situación a la que la mayoría nunca se ha enfrentado y también depende de tus capacidades de adaptación, porque hay personas que se adaptan mejor y logran sobrellevar estos cambios», agrega.

Ana Sánchez subraya la importancia de no crear expectativas porque, entonces, la caída es más brusca. «A ver qué pasa con la Semana Santa, han dicho. Pues es mejor no anticiparse porque luego llega la frustración. Si te agarras a una cosa como tu salvación y no llega, pues a la gente le cuesta más mantener las normas», incide.

Junto a la depresión y la frustración, sigue existiendo, desde el comienzo de la pandemia, el sentimiento de culpa. «No por los contagios, nadie me lo ha verbalizado en sí, sino por el sentimiento de culpa de no poder acompañar en la situación de duelo, eso sí», explica. «No poder realizar la despedida como uno quisiera. Eso también genera que cueste más superar el duelo», concluye.

## El alcalde insta a salir de casa «lo mínimo imprescindible»

**EL NORTE**

PALENCIA. El alcalde de Palencia, Mario Simón, aprovechó la sesión de la Junta de Gobierno Local del Ayuntamiento para informar a todos los grupos políticos municipales de la actual situación de incidencia de la co-

vid en la capital, como ya lo viene haciendo semanalmente. El regidor indicó que tiende a estabilizarse en la cifra de contagios por covid en Palencia, pero alertó de que la presión asistencial sigue siendo muy alta, con 204 ingresados en planta en el Complejo Asisten-

cial Universitario de Palencia, incluidos los trasladados al Hospital San Juan de Dios (en virtud de un acuerdo con la Junta, igual que en la primera ola de la pandemia), y 25 en la UCI, por lo que de nuevo insistió en la necesidad de «salir de casa para lo mínimo imprescindible».

Palencia anotó en los datos de ayer (la Junta facilita los referidos al día anterior) seis nuevos fallecimientos en el hospital, por lo que el número de víctimas mortales (no están incluidas las muer-

tes en residencias y domicilios particulares) asciende a 366 desde que arrancó la pandemia. Y de los 366, coincidiendo con esta tercera ola, 97 han fallecido desde que comenzó este 2021.

Por otro lado, Palencia registró, según los datos de las últimas 24 horas, 186 nuevos casos de covid, con lo que su número actual acumulado es de 16.523 casos, de los 16.241 han sido confirmados mediante pruebas de infección activa PCR y antígenos.



20 AÑOS  
HACIENDO HOGARES FELICES



C/ ALFAREROS 44 - P.L. SAN ANTOLÍN - 34004 PALENCIA - TEL. 979 720 659 WWW.AISLAMIENTOSJAVIER.COM