

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

SALUD MENTAL

Lo que el apagón reveló sobre nuestra salud mental: «El haber tenido experiencias previas como el covid-19 nos protege un poco»

LAURA MIYARA / LUCÍA CANCELA

LA VOZ DE LA SALUD



XOAN A. SOLER

La pandemia nos ha permitido entrenar nuestra resiliencia emocional para no caer en el pánico ante este tipo de sucesos y mantenernos centrados en el presente sin pensar en el peor escenario posible

30 abr 2025 . Actualizado a las 13:26 h.



Comentar · 9

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

Este lunes, a las 12:31 del mediodía, España se sumió en una situación de desconcierto cuando un **apagón** generalizado dejó sin suministro eléctrico a millones de ciudadanos durante gran parte de la jornada. El evento causó problemas en las conexiones y el transporte y puso a prueba no solo la infraestructura energética, sino también el equilibrio **emocional** de la población.

Desde el punto de vista psicológico, las consecuencias podrían ir más allá del inconveniente en la rutina diaria. Las personas más vulnerables podrían revivir, a raíz de esta situación, **traumas** colectivos o individuales anteriores. Sin embargo, los expertos insisten en que podemos confiar en nuestra capacidad de **resiliencia** colectiva, sobre todo si dejamos de lado las diferencias y, en momentos de crisis, nos apoyamos unos a otros.

Falta de información

El apagón fue una fuente importante de ansiedad para muchas personas. Como explica **Ana María Núñez Rubines**, coordinadora del Grupo de Intervención en Catástrofes y Emergencias del Colexio Oficial de Psicología de Galicia (COPG), «no es solo que no tengamos luz, es que de repente todos nuestros planes se trastocan». Desde no poder cocinar hasta la imposibilidad de desplazarse por la falta de servicios básicos como gasolineras, pasando por la pérdida de comunicación por fallos en redes móviles, el corte de suministro eléctrico desató una sensación de descontrol que hizo mella a nivel emocional.

A este cóctel de incertidumbre se sumaron los bulos que circularon por la dificultad del acceso a información. En redes sociales, se difundieron teorías acerca del alcance, la duración y el origen de esta situación, que contribuyeron a generar **ansiedad y angustia**. La psicóloga advierte que en momentos así es fundamental limitar la exposición a información no verificada y apoyarse en fuentes oficiales, ya que la sobreexposición a noticias alarmistas solo incrementa el malestar.



Efectos del corte de suministro eléctrico. Sin cobertura y humo en la refinería de A Coruña. **MARCOS MÍGUEZ**

Vulnerabilidad y resiliencia

Sonia Gómez Pardiñas, psiquiatra del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (Chuac), señala que si bien aún es pronto para detectar secuelas clínicas a raíz del apagón, no se puede minimizar el impacto emocional que eventos de este tipo tienen sobre sectores sensibles de la población. «Las **personas mayores**, especialmente aquellas que viven solas, y los niños y **adolescentes**, suelen ser los más vulnerables ante situaciones de incertidumbre», explica.

Además, aquellos pacientes con antecedentes de ansiedad o trastornos psicológicos pueden haber experimentado un agravamiento de sus síntomas. Por otro lado, Gómez subraya que no todas las consecuencias de un evento como este se evidencian inmediatamente; algunos efectos pueden aflorar con el tiempo.

Para muchos, el apagón de este lunes fue «un suceso más» entre muchos otros recientes: desde la pandemia del covid-19 hasta la dana en Valencia, de los conflictos bélicos al cambio climático. Núñez señala que estos eventos pueden dejar a la población más susceptible a nivel psicológico. Como explica la experta, la percepción de que ha habido una serie de **adversidades acumuladas** puede agravar el sentimiento de impotencia colectiva y generar una actitud de resignación ansiosa ante futuros eventos inesperados.

pasó lo del covid-19, las personas que habían pasado hambre en la posguerra revivieron esas escenas. Ibas al supermercado y no había ciertos productos. Esto, para otros que no han estado en esa posición, puede no ser para tanto. No van a la compra y listo. Pero en cambio, el que ha vivido esa situación tan traumática de la posguerra puede realmente tener una ansiedad importante por esa rememoración del trauma», explica **Josep Vilajoana**, coordinador de la División de Psicología de la Salud del Consejo General de la Psicología.

Todo el mundo recomienda ir al psicólogo: preguntas y respuestas sobre cuándo y cómo acudir a psicoterapia

LOIS BALADO



Con todo, estos eventos permiten apreciar nuestra **resiliencia** colectiva y la capacidad de aprender para estar mejor preparados ante futuros problemas. Algunas personas ya están tomando **medidas preventivas**, haciéndose con kits de emergencia y estableciendo planes de acción en caso de que esta situación se repita, lo que refleja una actitud activa y adaptativa ante lo incierto. Este tipo de respuestas pueden amortiguar el impacto emocional de futuras contingencias.

«La incertidumbre siempre es un factor que genera estrés, pero de ahí a que repercuta directamente en la salud mental, dependerá de la predisposición personal que tenga cada persona. El haber tenido experiencias previas nos protege un poco y por lo menos nos da alguna herramienta a la hora de sobrellevar este tipo de situaciones», señala en este sentido la doctora Gómez.

«A los más vulnerables les recomendaría intentar evitar anticiparse a lo que pueda estar pasando, mantener la cabeza ocupada en otras cuestiones y centrarse en el momento presente, no en opciones del futuro que a lo mejor nunca lleguen a darse» indica la psiquiatra. Además, ante situaciones de estrés, enfatiza la importancia de evitar la sobreexposición informativa y acompañar a las personas más vulnerables.

Uno de los elementos más disruptivos del apagón fue la **pérdida de conexión a internet** y la caída de las redes móviles. Este aislamiento repentino fue especialmente difícil de afrontar para los más jóvenes. «Los pacientes con mayor dependencia de las redes sociales o del uso de consolas y videojuegos lo pasaron peor», señala Núñez. La experta anticipa que la interrupción forzada del acceso digital será un tema recurrente en consulta durante los próximos días. Gómez señala

presentan predisposición a ello.

En el contexto psicosocial, la información se puede entender como una necesidad. «Si recordamos la pirámide de necesidades de Maslow, en la base están las más básicas: comer y dormir. Un poco más arriba, está el tener un techo. Y este techo es tanto físico como psicológico, es decir, gente que está contigo y que te da apoyo. Dentro de este techo psicológico también entra la información que brinda seguridad, por ejemplo, se dijo enseguida que los hospitales tienen generadores y que tienen una cobertura de suficientes horas, ese tipo de información tranquiliza a las personas», explica Vilajoana.

Un sistema poco preparado

Uno de los puntos críticos que ambas especialistas observan es la falta de preparación estructural del **sistema de salud mental** para atender este tipo de eventos. Núñez destaca la necesidad de integrar adecuadamente la figura del psicólogo en centros de atención primaria y en instituciones educativas, para ofrecer recursos inmediatos a aquellos que más los necesitan, especialmente en situaciones como estas.

Esto es fundamental sobre todo cuando se trata de la atención a niños, ya que ellos pueden haber vivido el apagón como una experiencia desconcertante y angustiante. Contar con profesionales de la psicología en los entornos escolares, propone Núñez, podría servir no solo para atender crisis puntuales, sino para desarrollar herramientas emocionales duraderas desde edades tempranas.

¿Qué es la ansiedad?, ¿cuáles son sus síntomas?, ¿se cura? Todos los consejos para enfrentarte a ella

UXÍA RODRÍGUEZ



La importancia de la comunidad

Numerosos estudios han demostrado que las redes de apoyo social funcionan como amortiguadores del estrés y del trauma. Por eso, Núñez insiste en la importancia de fortalecer los vínculos comunitarios: «Tener una buena red de apoyo nos ayuda a sobreponernos, a sacar nuestras estrategias de afrontamiento y a cultivar esa resiliencia de la que tanto hablamos».

conversar en el portal puede ser reconfortante y disminuir la sensación de aislamiento. El apagón, paradójicamente, fue en este sentido un recordatorio de la importancia de los vínculos humanos. «El rol del entorno comunitario, su función, en este sentido, es la de contener, ayudar y acompañar si hace falta. Cuanto menos aislados estemos en estas situaciones, mejor, si podemos estar con familiares, vecinos o amigos, esto nos va a ayudar a todos», sostiene Vilajoana.

Estrategias ante lo imprevisto

El apagón del lunes dejó una huella emocional que, en algunos casos, debe ser atendida. Si bien emociones como el miedo, la frustración, la impotencia o la ansiedad son respuestas normales ante lo inesperado, si persisten o se intensifican, es buena idea buscar ayuda profesional. También se recomienda acudir a **un psicólogo o psiquiatra** si aparecen problemas para dormir, una complicación frecuente tras un evento psicológicamente traumático.

«El buscar desesperadamente información es una práctica que deberíamos abandonar. No nos conviene estar leyendo todo el rato o entrando en las redes o al móvil. En situaciones excepcionales como estas, es mejor coger un canal de confianza, oficial y quedarnos con la información que nos dé, reducir al máximo el ruido. La ansiedad nos va a llevar a sobredimensionar lo que puede pasar, así que también puede ser útil hacer ejercicios de respiración y relajación, si tenemos la posibilidad, tumbarnos para hacerlos. Hay que recordar que estos eventos no dependen de nosotros», aconseja Vilajoana.

Finalmente, recomienda prepararse para eventos futuros. «Los **aprendizajes** que podamos aplicar como soluciones para estar mejor preparados la próxima solo van a aparecer si aceptamos esta situación. En cambio, negarla y quedarnos con que no va a volver a pasar, aunque es algo comprensible, porque obedece al deseo, no nos sirve para nada», asegura el experto.

Archivado en: Apagón en España Ansiedad



Comentar · 9

Te recomendamos

El lugar al que todavía no han llegado las enfermedades de la vida moderna

LUCÍA CANCELA



Ovidio Fernández, oncólogo: «Todo hombre mayor de 50 años que haya sido fumador y tenga sangre en la orina debe acudir al médico»

LAURA MIYARA



Comentarios

Título:

Comentario:

Notificarme respuestas ¿Qué significa esto?

SECCIONES

- Salud mental
- Vida saludable
- Enfermedades
- La tribu
- El botiquín
- Estilo de vida

REGISTRADOS

- Mi perfil
- Newsletters
- Regístrate

CONTACTO

- Quiénes somos

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

Redes sociales

Síguenos en redes sociales



© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Condiciones generales](#)

[Configuración de cookies](#)