



Tras casi dos meses confinados en casa hay quienes no tienen ninguna prisa en salir a la calle. Ni hora de paseo ni visita a su bar de siempre, muchos temen el momento de abandonar el que se ha convertido

en su refugio por miedo a contagiarse o infectar a un ser querido. Los psicólogos aseguran que es algo normal en las primeras semanas y que solo debe tratarse si se prolonga en el tiempo, provoca ataques de

ansiedad y pánico o limita a quien lo sufre en sus tareas cotidianas. El resto deben ir poco a poco marcándose retos, cada día haciendo una nueva actividad en el exterior y siempre sin presiones, a su ritmo.

ANA RAMIL ■ A Coruña

Mientras hay quien cuenta los minutos para que llegue la hora permitida del paseo o el que no dudó en ir a su terraza de siempre en cuanto reabrieron los bares, otros ciudadanos mantienen a rajatabla la cuarentena y ajenos a las fases que marca el Gobierno temen el momento de volver a la calle y abandonar el que se ha convertido en su nuevo refugio: su hogar. Los psicólogos aseguran que, ante una situación excepcional como una pandemia, es normal tener cierto temor e instan a no presionar a nadie para que recupere sus rutinas cuanto antes. El miedo al exterior solo debería empezar a preocupar si se prolonga en el tiempo y es "incapacitante", es decir, condiciona la vida de quien lo sufre.

Los expertos aseguran que el contexto actual favorece que aparezca cierto miedo a salir a la calle y que no hay que sentirse mal por ello. "Tras el confinamiento pueden surgir temores porque supone salir a un mundo diferente y del que no nos han dicho que sea del todo seguro. Estas personas saben cómo funcionaban en el mundo anterior pero ahora se sienten novatos y tienen miedo a los peligros de ir en transporte público o volver a trabajar. Además a eso se suma la incertidumbre constante de si pasamos de fase, de cuando se dejará de teletrabajar o las novedades diarias que se dan sobre el coronavirus", explica la psicóloga Beatriz Madrid, miembro de la plataforma Doctoralia. "El miedo inicial a salir en las circunstancias actuales es normal e incluso positivo. Los miedos por sí solos no son malos, nos permiten adaptarnos y ser prudentes. En este caso, con la pandemia, los que deberían preocuparnos son quienes no tienen ningún miedo", añade José Eduardo Rodríguez, presidente de la sección de Psicología y Salud del Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Pese a que desde algunos sectores se ha bautizado a este miedo a salir de casa como síndrome de la cabaña, estos dos especialistas niegan tajantemente que se trate de una patología sino de una situación puntual que puede provocar una serie de síntomas y que tiene un origen común: el miedo a contagiarse de coronavirus o de transmitirlo a sus allegados. "No tiene la entidad de un síndrome pero sí es cierto que puede compartir rasgos comunes con otros trastornos como la agorafobia como puede ser la ansiedad que provoca el salir al exterior", indica Rodríguez. "Hay desde los casos más leves que son quienes bajan a la calle pero sienten angustia hasta los más graves que son quienes están confinados porque tienen miedo permanente a pasar de la puerta de su casa", añade Madrid.

Los expertos reconocen que hay quienes por su personalidad o su si-

Cuando la calle es el 'enemigo'

Psicólogos aseguran que es normal sentir temor a salir de casa por el coronavirus e instan a "respetar los ritmos" de cada persona para no agudizar la angustia que pueden sufrir

tuación personal están más predispuestos a sufrir este problema. "La gente muy controladora, que tiene que tener siempre cada cosa en su sitio y que no toleran bien la incertidumbre lo llevará peor", indica Beatriz Madrid. "La mayoría se adaptará poco a poco a la nueva situación, pero siempre hay personas más sensibles, con problemas de ansiedad o fóbicos previos que llevarán peor la desescalada", añade José Eduardo Rodríguez.

La clave para sobrellevar mejor la vuelta a la rutina está en la "constancia y la prudencia". "Hay que ir saliendo poco a poco, algo más cada día, no de forma brusca. Al prin-

cipio se puede hacer acompañado, en un contexto de seguridad y progresivamente ir avanzando", dice este psicólogo gallego. "Lo primero es darse permiso para sentir lo que sentimos, es decir, saber que cada uno somos diferentes. Muchas veces estas personas aumentan su angustia al sentirse como bichos raros, al ver que los demás sí pueden salir. No hay que compararse con nadie porque igual ellos no tienen a personas mayores en casa y tú sí, por ejemplo. Cada uno debe llevar el ritmo de desconfinamiento que desee", añade Beatriz Madrid, que también aboga porque las primeras salidas sean a sitios de poco riesgo,

es decir, un paseo mejor que ir en transporte público para reducir progresivamente el temor a interactuar con los demás en la calle.

Solo en aquellos casos en los que abandonar el hogar genere ansiedad o ataques de pánico, el deseo de confinamiento se prolongue mucho el tiempo o limite la vida diaria de quien lo sufre -por ejemplo, se niega a salir pese a tener que volver a trabajar- es cuando los expertos hablan de un problema grave que debería tratarse con especialistas. En el resto de casos bastará el paso de las semanas para adaptarse a la nueva situación y por ello instan a que nadie presione a quien no se anima todavía a salir a pasear. "Tengo pacientes a los que les agobia tener que salir ahora porque lo hace todo el mundo y que tienen la sensación de ser un bicho raro. Presionarles solo aumenta su angustia, hay que decirles que no pasa nada, que cuando les apetezca", indica Beatriz. "Las presiones nunca son buenas. Es más aconsejable preguntarle en qué le podemos ayudar para que salgan", indica Rodríguez. La clave, respetar el ritmo que cada uno se haya marcado en la desescalada.



Vecinos de una calle de A Coruña asomados a las ventanas durante el confinamiento. // Víctor Echave

"No fui a pasear hasta este miércoles porque prefería que se calmara la cosa"

María L. (nombre ficticio) es una de las cientos de personas que han decidido desconfinarse a su ritmo. Pese a que desde el pasado 2 de mayo es posible salir a pasear o hacer deporte en determinadas franjas horarias, esta treinteañera de A Coruña no dio su primera caminata fuera de casa hasta este miércoles. Lo hizo temprano, a las 09.00 horas, para evitar encontrarse con una calle masificada de viandantes. "No sa-

lí hasta ahora porque prefería que se calmara la cosa ya que al principio la gente salió un poco a lo loco", explica esta joven coruñesa, quien reconoce que tiene miedo al coronavirus, "pero más por traer el virus a casa y contagiarse a mi familia" que por poder padecer la enfermedad ella misma.

Aunque durante el confinamiento sí salió de casa para hacer la compra o los recados que estaban permitidos -una situación

que al principio le inquietaba pero que ahora lleva mejor al ver las medidas de seguridad que se han tomado y las que sigue a rajatabla-, María L. reconoce que no piensa seguir el ritmo de desconfinamiento que marcan las fases del Ministerio. "El ritmo de desescalada irá una fase o fase y media por detrás de lo que vayan indicando hasta que la gente esté más calmada", asegura esta joven coruñesa.

El Covid-19 agrava la situación del 60% de los hogares desfavorecidos de Galicia

Los niños, los jóvenes y las mujeres son los colectivos más golpeados por esta crisis

REDACCIÓN ■ Vigo

Antes de la pandemia del coronavirus, uno de cada cinco menores en Galicia -cerca de 80.000- vivía en un hogar en situación de pobreza. Como consecuencia de la crisis sanitaria, seis de cada diez hogares desfavorecidos donde viven menores han visto agravada o muy agravada su situación. Este es uno de los datos del informe "Del confinamiento a la exclusión: impacto de la crisis sanitaria en la infancia y la juventud más vulnerables en Galicia" de la ONG Igaxex, que mide sus consecuencias económicas, sociales y educativas.

El 74% de las madres y padres consultados en el informe estaban trabajando antes del estado de alarma. Un mes más tarde, solo el 43% siguen trabajando y el 18% están afectados por ERTE. La mayor parte de estas familias ya carecían de ahorros. Si antes llegaban a fin de mes con dificultades, ahora deben hacerlo con un 30% menos de ingresos, en el mejor de los casos.

"Todo esto hace todavía más frágiles a los niños y niñas. El empobrecimiento pone en riesgo su adecuada alimentación y su salud emocional. También afecta a su desarrollo cognitivo y a sus oportunidades de aprender y de relacionarse", advierten desde Igaxex.

En el mes de marzo solo un 23% de los jóvenes consultados tenían trabajo; tres semanas después de declararse el estado de alarma, solo sigue trabajando el 8,5% y otro 10,8% está afectado por ERTE.

También esta crisis discrimina más a la población femenina. El 84% de las mujeres entre 16 y 29 años en riesgo de exclusión están desempleadas y otro 9% afectadas por un ERTE. De entre las madres mayores de 30 años, una de cada dos ha visto alterada su situación laboral en esta crisis. Y más grave todavía es la situación que enfrentan muchas madres solas con niñas y niños a su cargo. De cada diez familias monomarentales, cuatro saldrán del estado de alarma sin empleo y otras dos, en ERTE.

"A la vista de los resultados, desde Igaxex queremos elevar una voz de alarma sobre los altos riesgos que esta crisis trae para el bienestar y las oportunidades de futuro de la infancia y la juventud más vulnerables", afirma el colectivo.