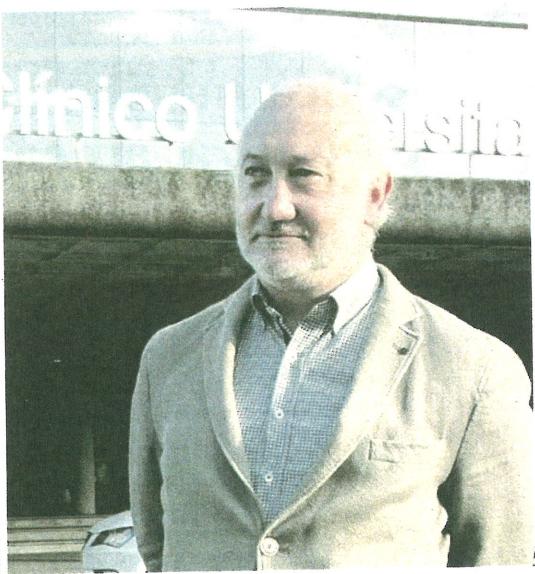




A psicóloga Paula Martínez e o psiquiatra Mario Páramo.



Nós Diario

Neurólogas advirten no Día Mundial do Sono da importancia de durmir ben

A ansiedade é o problema de saúde mental más persistente desde o confinamento

Mar Álvarez | Nós Diario

Esta semana fixéronse tres anos do comezo do confinamento pola Covid-19. O 11 de marzo de 2020, a Organización Mundial da Saúde (OMS) declaraba a pandemia do coronavirus e, tres días despois -o 14 de marzo-, o Goberno español proclamaba o estado de alerta sanitaria e o confinamento da poboación. Nós Diario conversa con dous especialistas en saúde mental para facer balance sobre o aprendido nestes tres anos: a psicóloga Paula Martínez e o psiquiatra Mario Páramo.

Unha das principais consecuencias que provocou a pandemia e o feche da cidadanía nos fogares foi o aumento de casos de persoas con problemas de saúde mental. "A pandemia volveunos máis vulnerábeis, foi un amplificador das preocupacións", explica a este xornal Paula Martínez, membro do Colexio de Psicoloxía.

"De repente, chegou unha situación de inseguridade e de absoluta incerteza" da que a moita xente lle está custando recuperarse. No seu traballo diario, Martínez asegura estar "desbordada", ao chegar a duplicar, case triplicar, o número de pacientes que atende. "Antes

A xuventude lastra problemas emocionais derivados do encerramento

A psicóloga Paula Martínez e o psiquiatra Mario Páramo aseguran que o grupo social máis prexudicado pola pandemia foi a mocidade. "Os adolescentes están nunha etapa evolutiva moi complexa" e o confinamiento "fixoos máis vulnerábeis", indica Martínez. Nesta liña, Páramo agrega que "a xuventude continúa a ter moitos problemas emocionais" derivados "das restricións [de movementos] e a ansiedade" que lles transmitía a familia. Martínez insiste na necesidade de que se siga dando visibilidade á saúde mental, que a considera "unha materia pendente na sociedade". Así, reclama ás institucións públicas que se "aumenten os recursos, tanto materiais como humanos, para que máis xente teña acceso a estes servizos" pois, a día de hoxe, "segue sendo un privilexio ir a terapia".

[da pandemia] podía ter unha lista de espera dun mes e medio, hoxe é de oito meses", salienta. Pola súa parte, o xefe do servizo de Psiquiatría do Hospital Clínico Universitario de Santiago (CHUS), Mario Páramo, sinala que o impacto psicolóxico da pandemia estivo causado por tres cuestións: a restrición de movementos durante o confinamento, a sensación de perigo constante e o propio impacto directo do virus. En tanto ao feche nos fogares, o psiquiatra explica que "trouxo problemas de relación na proximidade" e de incerteza "ao non saber que lá pasará". Cando esta situación foi rematando, "apareceu o esgotamento", que veu da man "de depresión e do incremento das consultas".

Con todo, Martínez asegura que, dentro do malo da pandemia, houbo "un cambio de mentalidade". Agora "está máis normalizada a importancia da saúde mental" e existe unha conciencia social "de que é preciso pedir axuda; ir a terapia xa non está tan estigmatizado" como antes, sostén.

Ambos os especialistas concordan en que o trastorno máis agravado desde a pandemia foi a ansiedad. De feito, a propia OMS

indicou o pasado ano que a pandemia provocou un aumento de 25% na prevalencia da ansiedad e da depresión. "Xente que ten medo a morrer, hipocondriacos, trastornos obsesivos compulsivos... vexo moitas persoas con distintos tipos de ansiedad que non deixa de ser a expresión da falta de control", di Martínez. Así, conclúe que, "sen dúbida, nestes tres anos agudizáronse moito os trastornos de ansiedad". Páramo engade que, ademais da ansiedad, tamén observa moitos casos de insomnio que, áinda que habitúan ir asociados a esta patoloxía, "ás veces poden chegar por distintas vías ou formar parte de queixas diferenciadas".

A importancia do sono

Onte, no Día Mundial do Sono, a Sociedade Estatal de Neuroloxía advertía de que 48% da poboación adulta e 25% da infantil non teñen un sono de calidade. Salienta que, polo menos, a metade da poboación ten problemas para conciliar o sono e 32% esperimenta con sensación de cansazo. Os grupos sociais máis afectados polos problemas de sono son as mulleres, as persoas maiores e adolescentes.

Pais de crianzas con cancro poden reducir a xornada laboral

Redacción | Nós Diario

Os traballadores e as traballadoras con crianzas pequenas con cancro ou algúna enfermidade grave poderán pedir unha redución de xornada, segundo se establece no Real Decreto de medidas urgentes para a ampliación de dereitos das persoas pensionistas, a redución da fenda de xénero e o establecemento dun novo marco de sustentabilidade do sistema público de pensións, publicado onte no Boletín Oficial do Estado (BOE). Segundo a normativa, terase dereito a unha redución da xornada de traballo, coa diminución proporcional do salario de, polo menos, a metade da duración desta, para o coidado, durante a hospitalización e tratamento continuado do menor a cargo, até que este cumpra os 23 anos.

A Galiza fechou 2022 como unha das autonomías más seguras

Redacción | Nós Diario

A Galiza rexistrou no ano 2022 un total de 95.048 infraccións penais, o equivalente a 7,7% máis que en 2021. Fechou así o último trimestre do ano como a terceira autonomía máis segura no Estado español, cunha media de 35,5 ilícitos por cada 1.000 habitantes. Así o recollen as estatísticas do Ministerio de Interior publicadas onte, nas que se indica que as infraccións rexistradas o pasado ano superan as 88.255 de 2021 e as 80.024 de 2019 -os datos de 2020 non son comparables debido ao confinamento-. Segundo demonstran os datos, das máis de 95.000 infraccións, 25.981 foron esfatas e, 20% destas -18.547-, foron cometidas por medios telemáticos.