

# Epidemia silenciosa

**Con la pandemia las personas deben aislarse unas de otras y eso acrecienta la sensación de soledad y con ella la depresión, enfermedad de difícil acompañamiento**

Por **MARÍA VICTORIA VALDÉS RODDA**

**P**OR ahora no hay prueba de carbono 14 que dé cuenta de cuándo fue el primer abrazo entre los primeros humanos modernos o incluso entre los neandertales. Sin embargo, ya se ha demostrado que el tacto es tan reparador como un fármaco.

Robin Dunbar, profesor de Psicología Evolutiva de la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, advierte que los humanos necesitamos contacto físico, en primer lugar debido a nuestro pasado evolutivo como primates, los más intensamente

sociales de todos los animales del planeta.

En ese lejanísimo pasado común, el gesto indisolublemente ligado a nuestras necesidades afectivas pasó a formar parte de las expresiones imprescindibles. Tema con mucha tela por donde cortar. El abrazar y ser abrazado reduce la presión arterial, porque se libera oxitocina; mejora el sistema inmunológico, al producir glóbulos blancos, responsables de combatir enfermedades. Los abrazos además nos estimulan, nos dan tranquilidad y equilibran nuestro sistema

nervioso. Y eso los primates lo sienten y nosotros también.

Pero no todas las culturas están todo el día tocándose; algunas apenas se rozan, en una distancia corporal que no significa social y afectiva, porque las personas se visitan, comparten charlas presencialmente o asisten juntas a actividades placenteras, que incluye el trabajar. De ahí que incluso en aquellas naciones donde el abrazo no es crucial, la covid-19 ha disparado los índices de depresión, uno de los más graves problemas de salud.

### Cómo entender a la depresión

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la depresión es un trastorno mental frecuente, calculado en más de 300 millones de seres a nivel mundial. "Ataca" principalmente a las mujeres, aunque no es exclusiva de nadie y menos ahora. Contribuye a la carga mundial general de morbilidad y es muy trágico su padecimiento, no solo para el enfermo, también para familiares, allegados y amigos, preocupados ante la posibilidad cierta de suicidio. Ahora, no todo debe verse desde el derrotismo, porque existen tratamientos



El abrazo, de los primates lo aprendimos.

bbc.co.uk

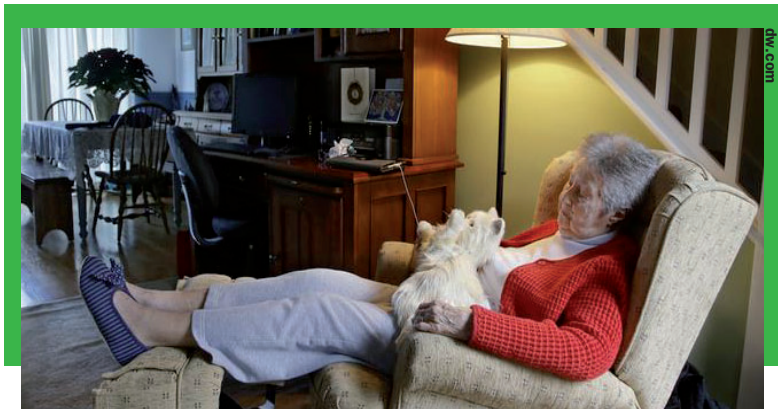
eficaces, por lo que siempre debe estimularse la visita al médico.

No obstante, ese llamado debe hacerse con paciencia y cariño, ya que el padecimiento es resultado de interacciones complejas de factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos y ahora pandemia) tienen más probabilidades de sufrirla. A su vez puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital del afectado. Muchos convivientes desesperan y hasta caen en la impotencia. La OMS, impuesta de la grave situación internacional, ha elaborado manuales sobre intervenciones psicológicas breves, diseñados para familiares y amigos. Sobresalen *Enfrentando problemas plus* o *el Pensamiento saludable*. Si se espera encontrar en ellos fórmulas mágicas sepa que incurre en un error; porque como dijo el fisiólogo francés Claude Bernard, por la década de los 40 del siglo XIX, “no hay enfermedades, sino enfermos”, y también la depresión es diferente para cada quien. Pero son guías útiles estas y otras publicaciones en la web.

### **Covid, maldita covid**

La soledad en sí misma no es un calvario siempre y cuando se escoja como estilo de vida, ya sea permanente o circunstancial. La complicación surge a partir de situaciones derivadas de problemas que nos trascienden como individuos, en tanto seres gregarios.

La publicación alemana **Deutsche Welle** publicó, en febrero de este año, un artículo donde reafirma que el confinamiento obligado acrecienta el impacto de la soledad. En países escandinavos, en más del 40 por ciento de los hogares habita una persona sola. América Latina va hacia ese desolador panorama, debido a una menor cantidad de hijos y al envejecimiento po-



**La alemana Hanni Meier, de 82 años, vive sola acompañada por su perro, Yipsi.**

blacional, y ello no es achacable a la pandemia, más bien a los cambios demográficos, según acreditadas fuentes, tales como el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (Celade) y la Comisión Económica para la América Latina y el Caribe (Cepal). Esta comentarista considera que se debe, además, a nuevos patrones culturales, impuestos por la filosofía del individualismo, aunque en nada ayuda enjuiciar actitudes humanas de manera superficial porque como dice el proverbio: “cada persona es un mundo” y razones para el alejamiento hay montones. Entonces, siguiendo ese razonamiento, cada cual sufre la depresión y la sensación de soledad de múltiples maneras.

Lo cierto es que, junto con el costo económico de la pandemia del coronavirus, este fenómeno también debería ser tenido en cuenta a la hora de elaborar políticas nacionales: a través de líneas de ayuda, disminución de tarifas para la conexión a Internet, de modo que las personas puedan suplir el contacto físico al menos con uno virtual y, lo fundamental, trazar políticas de atención social y humanitaria. Algo cuya generalización suena utópico en tiempos de neoliberalismo.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) alerta de que la soledad es ya una epidemia silenciosa, con riesgos para la salud mental y física en la región: “Es parte de un fe-

nómeno global y nos preocupa especialmente debido a la pandemia”, explica el doctor Renato Oliveira De Souza, jefe de Salud Mental de la OPS. Considera que “en general en la región las familias tienden a ser más numerosas. Muchas veces los abuelos cuidan a los niños, las personas mayores reciben soporte de sus familiares y no es tan frecuente que estén solas. Pero debido a la situación actual, no pueden tener las mismas rutinas de antes y eso causa ese pesar”.

Hay estudios que lo demuestran. El PSY-COVID 19, de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y un equipo de 50 investigadores colaboradores de 20 universidades de 30 países de AL y Europa, iniciado en mayo de 2020, indica en sus resultados preliminares que “la soledad percibida es una de las variables principales que podrían explicar diferencias a la hora de desarrollar sintomatología de salud mental, como trastornos de ansiedad, depresión y somatización, en el contexto de las restricciones de movilidad por la pandemia”. Esta observación también pone el foco en nuestras capacidades de adaptación a circunstancias extraordinarias, evaluando el “crecimiento post-traumático”, es decir, la mejora emocional y cognitiva que experimentan algunos al ser sometidos y haber superado circunstancias adversas: aislamiento social, enfermar



de covid-19 o ser parte del personal de Salud que lidia con esos pacientes.

### Soluciones, no lamentos

“¿Ministerio de la Soledad?, pero qué dice usted periodista, eso es un total disparate”, podrá objetar algún lector; porque en Cuba la depresión se trata en el sistema de Salud. Recuérdese que cada persona es un mundo y cada nación también, a pesar de compartir todos como humanidad rasgos comunes. De manera que ante la abrumadora constatación de que nueve millones de británicos se sienten solos con frecuencia o siempre, ya que el 75 por ciento de sus adultos mayores viven sin compañía, con hasta un mes sin tener una sola conversación con un amigo o familiar, se creó en 2018 el Ministerio de la Soledad.

Esta decisión no fue tomada a la ligera, porque tuvo su génesis en advertencias de la Organización Mundial de la Salud en cuanto a que el Reino Unido es el país europeo con mayor índice de personas que se sienten solas. Y ahora, con esa sapiencia asiática y ante la evidencia de que la pandemia y su aislamiento asociado han aumentado los índices de suicidios (tras 11 años de disminución), Japón ha imitado a los británicos.

La publicación **Nikkei Asia** señala que entre los primeros

retos de la nueva institución está recopilar estadísticas sobre una condición que pocos nipones ven como problemática. La experta social Junko Okamoto advierte que, aunque existen puntos de contactos con el Reino Unido, en Japón los solitarios se concentran entre los hombres de mediana edad, que ahora en pandemia se desesperan ante la depresión. La ONG Asociación para Tomar Medidas para Prevenir la Muerte Solitaria en Japón calcula que en 2020 un total de 4 448 personas fallecieron solas, y fueron halladas entre uno y tres meses después de su deceso. Con este Ministerio crece la esperanza de un cambio de actitud y de despliegue de la empatía hacia los semejantes.

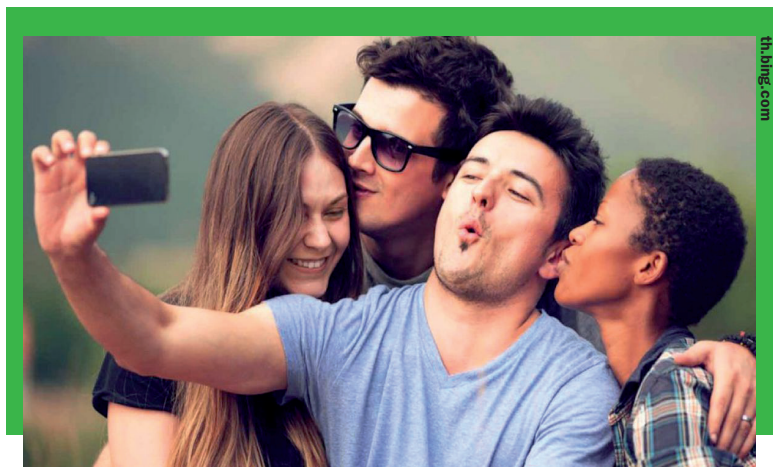
### Cuidar al futuro del planeta

Quedé con varios amigos en abordar el tema de los efectos negativos de la covid-19 en niños y jóvenes, de modo que no puedo cerrar este comentario sin al menos esbozar algunas ideas fundamentales. La sensación de soledad, que puede derivar en depresión, no resulta exclusiva de los ancianos ni de las personas que por algún motivo viven en solitario. Atañe asimismo a la infancia y la adolescencia, cuando la formación de la personalidad y las hormonas requieren del grupo, siempre de los amigos, los besos y

los abrazos. Debo aclarar que los fenómenos mencionados se corresponden fundamentalmente con sociedades de relativa riqueza o igualdad social, porque en las subdesarrolladas es muy difícil poder cumplir cabalmente el aislamiento social que requiere el momento pandémico, por la sencilla razón de que viven en hacinamiento. Y hay hasta familias enteras en las calles.

De todas formas, es oportuno abordar el tema para los lectores cubanos precisamente por nuestras características patrias. Hay dos tipos de soledad: la objetiva y la subjetiva, y es esta última la que arrima el hombro a jóvenes y niños. Sería muy saludable un seguimiento de este sensible problema, lo mismo por el Ministerio de Educación, el Ministerio de Educación Superior; que por las autoridades locales y la familia.

James J. Lynch, en el libro *The Broken Heart-The Medical Consequences of Loneliness* (*El corazón destrozado... las consecuencias médicas de la soledad*) previene sobre achaques que requieren atención médica: la soledad puede producir alteraciones gástricas, ataques asmáticos, erupciones cutáneas, etcétera. También en las edades juveniles actitudes disfuncionales, como alcoholismo, recurrencia a sustancias psicotrópicas, irritabilidad o aislamiento nocivo. Y la guinda del pastel: depresión. La juventud es de naturaleza soñadora, planificadora de futuros, de planes, de metas. Al no tener contacto físico directo, languidece, se apaga en cierta forma y, por ende, se refugia abusivamente en las nuevas tecnologías. Eso, lejos de ayudar, puede acelerar también la ansiedad y el insomnio. Situación tremebunda esta pandemia, pero podemos superar los traumas: si no puede haber abrazos, podemos aprender y asumir el reto de colocarnos en el lugar del que sufre y buscar soluciones, siempre las hay. ●



El joven necesita del grupo.