



La psiquiatra María Teresa Álvarez posa en el centro palentino. MANUEL BRÁGIMO

«Si hay un nuevo confinamiento, ayudará a saber que existe un final»

María Teresa Álvarez Psiquiatra en Hermanas Hospitalarias

La especialista cree que se puede juntar el enfado a los miedos anteriores, pero «todo lo que ha funcionado hay que volver a ponerlo en marcha»

ESTHER BENGOCHEA



PALENCIA. María Teresa Álvarez estudió en Valladolid e hizo su residencia en Madrid. Después de trabajar en distintos lugares, hace un año llegó al Centro Sociosanitario Hermanas Hospitalarias en Palencia, donde trabaja en tres áreas distintas: mayor salud mental. Junto a ellos, junto a los residentes, ha vivido la

pandemia, el confinamiento y todo lo que eso conlleva. Cree que hemos aprendido mucho y tenemos herramientas para afrontar otro –en caso de que llegue– de la mejor manera posible.

–¿A qué cree que se tiene más miedo, a un nuevo brote o a un nuevo confinamiento?

–Creo que tenemos miedo a ambas cosas. En esta época lo que pueden resurgir son los sentimientos que ya tuvimos la otra vez. Miedo, miedo a la soledad, inseguridad y abandono. También ahora se puede juntar el enfado y la frustración, un poco por el desgaste por la prolongación en el tiempo de la enfermedad. Hay que valorar que en este tiempo también hemos adquirido una serie de herramientas como un mayor conocimiento de la situación, de la experiencia que nos ha dado, de confianza de que de este brote ya hemos salido y que

de otro también podemos salir. Todos esos recursos que hemos adquirido nos pueden ayudar a sobrellevar un nuevo confinamiento.

–¿Sería un derrota o un paso atrás?

–No, considero que, en rasgos generales, sabemos que esto era una carrera a largo plazo y que del primer brote habíamos salido, pero también se nos había ad-

vertido que, hasta que no hubiera una vacuna o una cura definitiva, la posibilidad del segundo brote iba a estar ahí.

–¿Ha existido también el miedo a desconfinarse?

–Sí, hemos visto mucha patología ansiosa, depresiva y miedo en los momentos de desescalada, al tener contacto con personas por miedo a un contagio. Sobre todo también, personas que

Una televisión para llegar a todos los internos

El servicio de terapia ocupacional del centro ideó la televisión gurgú (ya existía la radio gurgú), para llegar a los residentes durante el confinamiento. «Ofrecían una programación con retos, con concursos, desde por la mañana hasta por la tarde. Y el técnico deportivo también daba tablas de ejercicios para que cada paciente en su unidad pudiera seguirlos y practicarlos», señala la psiquiatra María Teresa Álvarez, con orgullo.

ya han padecido la enfermedad y saben cómo se pasa o lo han visto en familiares, tienen mucho miedo todavía a contagiarse.

–¿Y cómo nos afectaría que nos volviésemos a confinar?

–Es previsible que vuelva a aumentar el malestar psicológico y la sintomatología ansioso-depresiva como pasó en un confinamiento anterior.

–¿Saber que hay un final, por qué ya lo hemos vivido, nos ayuda a afrontarlo?

–Efectivamente, la capacidad para comprender que esta situación tendrá un final nos ayuda a tolerar la incertidumbre, cosa que en el primer confinamiento no sabíamos absolutamente nada. No sabíamos cómo iba a evolucionar la pandemia. Ahora al tener más datos, aunque sean inestables, nos puede ayudar a manejar la ansiedad que nos genera la incertidumbre. También, el acompañamiento que se puso en marcha en el primer confinamiento, ahora va a ser una continuidad.

–¿Los balcones, las músicas... son un punto de apoyo?

–Sí, creo que en todos los ambientes eso y el tema de la comunicación a distancia, con videollamadas, cartas... lo hemos trabajado mucho. No es la soledad del principio, que nos pilló desprevenidos.

–¿A quién podría afectar más un nuevo confinamiento?

–En principio, creo que todas aquellas personas que padecen la enfermedad son los grandes afectados. Las que pierden a un ser querido por la covid o las que tienen una vulnerabilidad previa, ya sea a nivel social, económico o psicológico, pueden ser las grandes afectadas. Todos los profesionales que se han encontrado cara a cara con la tragedia, también, junto con los niños o adolescentes que no estaban acostumbrados a este tipo de situaciones o de normas.

LAS FRASES PASO ATRÁS

«Otro confinamiento no es una derrota, sabemos que esto iba a ser una carrera a largo plazo»

TELETRABAJO CON NIÑOS

«Es deseable poder dividir el tiempo y el espacio para que no se prolongue la jornada»

«Busco huecos en verano para disfrutar de los míos»

El verano de Ángeles Armiñén Concejala del PP y presidenta de la Diputación

La edil tiene claro que «montaña, campos, Cerrato, todo aquello que no conoces de Palencia, te va a gustar»

EL NORTE

PALENCIA. Ángeles Armiñén no hizo planes durante el confinamiento, ni después; pero siempre busca disfrutar con los suyos y en su querida tierra.

—¿A qué verano que ahora le gustaría volver este verano y no podrá?

—No añoro ningún verano porque el verano es una época para disfrutar de amigos, de familia y hay que intentarlo siempre. Trataré de buscar los huecos para seguirlo haciendo.

—¿Tiene pueblo o le prestan uno?

—Si tenerlo es de mi familia política, sí tengo, porque mi marido tiene como muchos otros, que van al pueblo de sus parejas o de sus familias. Si esos me lo prestan, pues sí. También mis abuelos eran de un pueblo de Palencia.

—¿Qué se llevaría a un pueblo vaciado?

—Si existe pueblo, no está vaciado.

—¿Es de las palentinas de Benidorm o de las palentinas de Santander?

—Ahora voy más a Cantabria por circunstancias familiares, pero no ha sido nunca mi lugar de destino de verano fijo. He ido a distintos sitios y no han sido ni Benidorm ni Santander.

—¿Un concejal puede tener vacaciones?

—Por supuesto que sí.

—¿Este verano qué hay mejor que un amigo con piscina?

—Poder disfrutar de tus seres queridos porque no les ha pasado nada.

—Los profesionales que han trabado delante de la pandemia también han sufrido mucho...

—Se han visto tasas elevadas de ansiedad y depresión en todos los profesionales que han estado cara a cara con el virus. Ya fueran sanitarios o de otros gremios.

—Volverá la crisis del papel higiénico y de la harina?

—Creo que las cosas que han funcionado en un anterior confinamiento son las que hay que tener en cuenta. De toda esta situación desfavorable, hemos aprendido muchas cosas. Situaciones que no sabíamos si íbamos a sopor-tar y lo hemos hecho con mucho ingenio. Eso lo hemos hecho en el centro y también lo hemos llevado a cabo aquí con nuestros pacientes. Todo lo que ha funcionado hay que volver a ponerlo en marcha y mejorar las cosas que no hicimos tan bien en el pasado.

—¿Cómo llevaron el primer confinamiento los pacientes de allí?

—Cada colectivo vulnerable es distinto y cada persona también es diferente. No es lo mismo una discapacidad grave con un problema de conducta grave con una discapacidad leve. A la hora de afrontar una situación de confinamiento, los recursos cognitivos son fundamentales. La capacidad de entender lo que está pasando, lo que va a pasar, ver escenarios futuros, todo eso es muy importante. Los pacientes que tienen menos recursos cognitivos tienen más dificultad para entenderlo.

—Las salidas y las visitas serían fundamentales para ellos...

—Han sido meses muy duros porque tuvimos que restringir las visitas y las salidas. Ha sido mucho tiempo separado de la familia. Son meses difíciles para ellos porque han perdido la rutina de las visitas o de ir a comer a casa. Luego las familias también, el saber que no podían ver a sus seres queridos, que estaban lejos. Hemos hecho un esfuerzo en el centro y ha sido importante el tema de las videollamadas, sobre todo para los pacientes que no tienen comunicación verbal. Los residentes han demostrado una fortaleza increíble, y han dado el 100%.

—¿Y cómo afectaría a los niños no volver al colegio?

—Las personas necesitamos relacionarnos y en épocas de formación, en la infancia y adolescencia, aún más para adquirir una serie de valores y de roles que solo se pueden adquirir cuando tienes una experiencia y una relación. Hay que volver a hablar del concepto de temporalidad y de reinventarse, como han hecho con las clases 'on line'.

—¿Cree que a largo plazo puedan

tener secuelas los más pequeños?

—De las experiencias siempre hay un aprendizaje y no tiene por qué ser malo. Incluso en las situaciones más catastróficas, hay personas que pueden salir reforzadas. Puede haber la misma situación estresante para dos personas y una salir triunfante de ella y la otra tener dificultad y que necesite ayuda.

—¿Y el resto?

—Hay varios estudios al respecto pero, uno de ellos realizado por Balluerka, señala que el 3% de la población ha solicitado asistencia psicológica durante el estado de alarma. Y de aquí un 75% ha pedido ayuda por sintomatología de ansiedad y estrés, y un 56% por sintomatología depresiva.

—Su trabajo aumenta durante el confinamiento y después?

—Efectivamente. Nosotros durante el periodo de confinamiento tuvimos que suspender las consultas presenciales, pero hay determinados pacientes a los que tienes que seguir haciendo un seguimiento y eso lo hemos realizado de forma telemática. Cuando cesó el confinamiento, hemos visto que hay nuevos casos de ansiedad por la angustia durante el confinamiento como la angustia posterior, unido a un nuevo contagio. Familiares de personas que han fallecido, porque no han podido hacer un duelo unidos. También hay cuadros de separación por que el confinamiento lleva al roce de muchas familias.

—Con un nuevo confinamiento, volverá el estrés con el teletrabajo sobre todo a las familias con niños...

—Sí, es importante organizar los tiempos y los espacios. Pero entiendo que en un piso de 80 metros cuadrados es complicado hacer todo a la vez, aunque lo deseable sería poder dividir el tiempo y el espacio, para que no se prolongue la jornada. A lo mejor ahora la hacías en cuatro horas y ahora, como es interrumpida, la haces en siete. El estrés y la ansiedad que genera te rompe el ritmo de trabajo, la concentración, pero hay que hacer un esfuerzo por organizarlo en la medida de lo posible.

—¿Y cómo se puede acabar con ese estrés?

—Es importante buscar espacios para el autocuidado personal. Creo que a veces nos olvidamos y en el tema del confinamiento hay que tener pautas para el ejercicio. Cada uno sabe qué cosas le relaja, a algunos hacer yoga a otros la lectura, pero hay que encontrar momentos para ti, siempre. Y si se está mal, pedir ayuda, ya sea a gente cercana o a profesionales.



Ángeles Armiñén posa delante de la Diputación. MARTA MORAS

—¿De qué se desconfinará primero, de su pareja, del trabajo, de la mascota...?

—Creo que no me voy a desconfinar de nada de eso. No tengo mascota, y del resto no me voy a desconfinar.

—¿Ha realizado ya todos los planes que se le ocurrieron durante el confinamiento o ha dejado alguno para el verano?

—Durante el confinamiento no pensé en ningún plan individual o personal, estaba bastante ocupada pensando en resolver las circunstancias que teníamos y las que se venían posteriormente. No tengo ningún plan, no lo tenía durante el confinamiento y sigo sin tenerlo ahora.

—Volver de la playa con la mascarilla en el morrito, ¿es sexy?

—Sinceramente, si en la playa se cumplen los aforos, esas circunstancias son las que son. Y para que te deje marca la mascarilla no hace falta ir a la playa.

—Para sus hijos o sobrinos ¿quería un verano como el del año...?

—El que les guste a ellos.

—¿Y si nos quedamos aquí? ¿Qué nos recomendamos hacer o descubrir en Palencia?

—Todas las cosas que aún no conoces son las que recomiendo, pero recomiendo montaña, playa, campos, Cerrato, todo aquello que no conoces, te va a gustar de Palencia.

La Diputación recibe 151 candidaturas para los premios de poesía y periodismo

EL NORTE

PALENCIA. La Diputación de Palencia ha cerrado ya los plazos de presentación de candidaturas a los premios de poesía Jorge Manrique y de periodismo Mariano del Mazo, con la recepción de 151 candidaturas. En el

caso de los premios de periodismo, se han presentado, hasta el pasado 31 de julio, un total de 21 candidaturas. En concreto, doce corresponden a la prensa escrita y nueve para prensa audiovisual y gráfica. Por su parte, los premios internacionales de poesía Jorge Manrique han

recibido hasta el 15 de agosto un total de 130 candidaturas de distintas partes del mundo.

El Mariano del Mazo está dotado con 2.000 euros y dos accésit de mil euros que mantiene en la memoria la figura del ilustre periodista palentino Mariano del Mazo y busca reconocer la labor del profesional de la información.

Por su parte, el Jorge Manrique está dotado de 6.000 euros, galardón con el que se pretende dar realce a la figura del poeta palentino prerrenacentista, nacido en Paredes de Nava.