

Lo que la COVID desveló

C. Bonet de Luna

Pediatra. CS Segre. Madrid. España.

Conocer la repercusión final de la pandemia por SARS-CoV-2, no es posible. Seguimos inmersos en la situación, sin poder aun unir los números que acabarán por definir el dibujo de lo que esto está suponiendo. Pero algunas consecuencias con respecto a la salud mental (SM) de niños y adolescentes, son ya evidentes tras meses de pandemia. En casi todos los países occidentales (con o sin confinamiento, con o sin colegios funcionando), la COVID ha incrementado las consultas y urgencias por problemas de SM en niños y adolescentes. El CDC ha declarado entre los años 2019 y 2020, aumentos del 24% entre 5-11 años y del 31% entre 12 y 17 años¹. España ha sufrido también un incremento de estas consultas.

Conocer las causas de esta epidemia dentro de la pandemia, necesita un abordaje multidisciplinar. La realidad es compleja y no existe lo “simple”, pero vivimos en lo “simplificado”. Hay muchas esferas que afectan la salud (economía, medio ambiente, cultura, nivel educacional, valores, desigualdad social, etc.)². Aumentar únicamente las plantillas de psiquiatras y psicólogos (sin duda necesario), sin incluir otros factores que están incidiendo en el problema, será insuficiente. Martín Zurro lo explicó en la metáfora del río, donde se empezaban a ahogar cada vez más personas. Se colocaron cada vez más recursos, hasta que a alguien se le ocurrió pensar, qué estaba pasando en la parte alta para que cayese tanta gente: construyó un puente y mejoró el problema.

Deliberar si la COVID ha sido la causa de esta epidemia o ha puesto de manifiesto, aspectos mejorables de nuestro modelo social es importante. Porque si la COVID ha sido el detonante

de una patología anunciada, podríamos “enseñar a nadar” o trazar puentes, además de aumentar los recursos. Esta hipótesis es verosímil porque la Organización Mundial de la Salud anunció hace 50 años que esto ocurriría y acertó. Se describen incrementos en patología mental en occidente desde hace décadas (sin COVID).

Una civilización se basa en tres aspectos: una idea de la naturaleza, una idea del hombre, una idea de dios. Y las relaciones que mantienen las tres entre sí, que a su vez están determinadas por un sistema de valores. Aunque nuestra relación con la naturaleza es importantísima (depende nuestra supervivencia), no será abordada en esta editorial. Pero no debemos seguir ignorándola ya que incide en importantes aspectos de la salud mental y física. Veamos entonces, aspectos que afectan al desarrollo emocional y moral del ser humano y algunas condiciones sociales y ambientales que pudieran favorecer resiliencia o vulnerabilidad ante la vida.

Sabemos que las necesidades biológicas de los niños pequeños tienen que estar cubiertas por otros para poder sobrevivir. Maslow, en su famosa pirámide puso de manifiesto como hambre y sed, son el escalón básico junto a seguridad. Pero no son suficientes para un adecuado desarrollo mental y moral. Los niños huérfanos de la II Guerra mundial, estaban atendidos en cuanto a comida, sed, limpieza y seguridad, pero carecían de un cuidador principal que atendiese sus necesidades emocionales. Esta falta de cuidados afectivos producía lo que Spitz denominó “depresión anaclítica”: en ella, el niño, caía en un estado de “indiferencia” y algunos llegaban a morir.

Cómo citar este artículo: Bonet de Luna C. Lo que la COVID desveló. *Form Act Pediatr Aten Prim.* 2021;14(3):98-9.

Bowlby habló de las formas de apego que se inician al nacimiento (seguramente antes) y que condicionan vulnerabilidad o fortaleza ante los avatares. Para darse, se necesita de la relación estrecha con un adulto responsable. Hugo Bleichmar³ describió en su “enfoque modular transformacional” la importancia de algunos sistemas de desarrollo emocional, que definirán nuestra personalidad, capacidad de relación y resiliencia. Estos sistemas, si se desarrollan adecuadamente, darán una idea del “sí mismo” positiva y realista (auto concepto), ayudarán a regularse emocionalmente, a relacionarse con otros de forma satisfactoria y a auto conservarse. Por lo tanto, es necesario que un cuidador congruente y constante facilite (o perjudique) el desarrollo de alguno (o todos) estos sistemas. Si el niño no es atendido de forma adecuada o si solo se atienden necesidades biológicas y cognitivas, provocarán lo que Gabor Maté denomina “trauma”. El cómo vivimos o interpretamos los acontecimientos de la vida, es lo que nos traumatiza (más que lo que acontece). Y está condicionada por los adultos que hicieron nuestra crianza y los valores sociales en los que crecimos. En ética, los valores intrínsecos (compasión, paciencia, generosidad, solidaridad, etc.), son aquellos que son fines en sí mismos. Los extrínsecos (dinero, fama, poder, etc.), son medios para conseguir un fin. Los primeros favorecen la plenitud, los segundos la entorpecen. Se sabe que la buena o mala SM, tiene componentes genéticos de resiliencia/vulnerabilidad que vienen dados. Pero los que la determinan y sobre los que tenemos control, vienen definidos por el ambiente. Vamos entonces a analizar algunos aspectos de las relaciones de los humanos entre sí.

La sociedad occidental se caracteriza por ser acelerada. Es la sociedad de la “acción”, del cansancio, de la prisa, del riesgo y del miedo. Desde el punto de vista moral, Z. Baumann la denomina, sociedad “líquida”. El mayor foco en valores extrínsecos (líquidos), nos hace insolidarios, centrados en nosotros mismos y anclados en bucles de desorientación, actividad febril, falta de compromiso y angustia. Esto, incide en el aumento de divorcios judicializados que repercuten negativamente en el desarrollo de los niños y en la infelicidad de los padres. El tiempo dedicado al trabajo fuera de casa puede llegar a restar el que queda para dar a los hijos. Estos a cambio tienen medios materiales y actividades extraescolares, pero crecen con “hambre de padres”. Los profesores y pediatras, que acompañamos a los niños en su desarrollo, estamos inmersos en esta cadena de producción (y de valores). La Atención Primaria, encargada de la prevención,

trabajo comunitario y educación para la salud, hace tiempo que hace aguas. Se ha convertido en un “cupó” de 7 horas donde se han dinamitado los posibles puentes preventivos. Sanitariamente, nos hemos convertido en una “fábrica de arreglos” carísima, donde al no prevenir, mucho del daño ya está hecho. La-londe en 1973, demostró que colocar más recursos a partir de un determinado nivel de salud, no aporta mejoras significativas y encarece de forma exponencial la asistencia.

Nuestro sistema educativo, no es de los mejores de Europa y los profesores tienen (como los médicos) una alta incidencia de síndrome del quemado. En este sistema capitalista y de libre mercado que ha traído muchas mejoras técnicas y económicas, los “otros” suelen ser meros instrumento para fines de poder, fama o lucro. Y no solo con congéneres, sino con el resto de los agentes que conforman el planeta. Se consume en exceso y se cosifica todo. Además, los contactos sociales (tan necesarios para el buen desarrollo), se están cambiando por relaciones virtuales ficticias. El abuso de la tecnología de pantallas crea patología tanto en niños como en adultos. Entonces, ¿qué ejemplo, valores y atención estamos dando a los menores?

No podemos enseñar lo que desconocemos, ni ofrecer roles adecuados, si no los actuamos. Los niños están creciendo en una sociedad más rica, pero más crispada, que atiende bien lo cognitivo y lo biológico, pero que ha perdido valores necesarios para la felicidad y destruye el entorno. La resiliencia ante las dificultades tiene que ver con aspectos micro, meso y macro que habrá que contemplar. No hacerlo, además de un error de bulto, es caro económica, moral, social y emocionalmente⁴. La COVID puede darnos la oportunidad de cambiarlo, si queremos. Porque todo es imposible, hasta que deja de serlo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Leeb R, Bitsko R, Lakshmi R, Martínez P, Njai R, Holland KM. Mental health-related emergency department visits among children aged <18 years during the COVID-19 pandemic. *MMWR* 2020;69:1675-80.
2. Bleichmar H. Avances en psicoterapia psicoanalítica. Barcelona: Paidós Ibérica; 1997.
3. Marmot M. The health gap. Londres, Nueva York: Bloomsbury; 2015.
4. Abassi K. Why prioritising prevention matters in a pandemic of cures. *BMJ*. 2021;373:n1275.