

# ARTÍCULO ESPECIAL

Gac Med Bilbao. 2020;117(2):120-121



## Tras el confinamiento ¿reiniciamos una nueva anomalía?

**Konfinamenduaren ondoren, beste anormaltasun bati ekingo diogu?**

**After confinement, do we restart a new abnormality?**

Este confinamiento nos ha hecho visibles los problemas derivados del modelo de desarrollo seguido en nuestras sociedades, tanto desde el punto de vista urbano como sanitario.

Durante el confinamiento, a las pocas semanas, nos ha situado ante la crisis de la COVID-19, que nos ha situado frente al espejo con todo un cúmulo de incertidumbres en nuestro trabajo, nuestros vínculos sociales y familiares, nuestra vida cotidiana, nuestro futuro para los meses y quizá años venideros. Pero también nos ha obligado a volver la mirada hacia cuestiones que estaban presentes, aunque no les prestábamos demasiada atención. Recordemos las peticiones de los agricultores, los migrantes y el pequeño comercio, o la contaminación y el hiperconsumo, la precaria investigación, la carente industria relacionada con los equipos de protección y los respiradores, así como la debilidad de plantillas en hospitales, atención primaria y residencias de mayores, tan recortadas en los últimos años, y a añadir a la escasa presencia de profesionales de “lo social”, tan alejada en sus tasas de las europeas.

Todo ello ha puesto de manifiesto esta crisis la precariedad del sistema público de salud y del sistema socio-sanitario de cuidados, agotado por los recortes nunca recuperados desde la crisis financiera de 2008 y años posteriores. No estaría de más mirar y aprender de la Historia, reciente o de hace un siglo. Tenemos grandes conocedores de la pandemia de gripe de 1918, o de la historia de epidemias más recientes; pues aprendamos de ellos.

Recuerdo cómo el alcalde de aquel Bilbao, Mario Arana, fue a los domicilios de su vecindario más desfavore-

cido para interesarse por su salud y su precaria economía, en una actitud de liderazgo, algo que escasea en estos tiempos donde dominan los actos mediáticos. No obstante, aquel año no se atrevieron a suspender las fiestas de la Villa y ello fue motivo de la propagación de la gripe con graves consecuencias.

### **Aprender y apoyar**

Habrà muchas situaciones de inadaptación a cuestiones que no conocíamos y que desde las ciencias de la salud mental hay escasa formación. Profesionales de la salud, y la sociedad en su conjunto, tendremos que aprender de esta pandemia, sobre todo la necesidad de atender colectivamente a sus gentes más vulnerables. Junto con los equipos de atención primaria y colectivos sociales diversos para fortalecer la salud comunitaria, habrá que sortear una tentación existente en la actualidad, la de medicalizar y psiquiatrizarse el malestar psicológico y otros malestares comportamentales, algo que sabemos no es la solución a estos problemas. Una inadecuada decisión ante esos malestares del confinamiento y su salida que conduce a debilitar la capacidad de respuesta de quienes consultan, que preferirán refugiarse en la condición de “enfermo” y no afrontar sus problemas.

No todo es negativo y se trata de aprender a construir en las nuevas situaciones. Tenemos que ser capaces de lograr experiencias propias o ajenas que nos encaminen hacia cambios en la manera de vernos, a nosotros mismos y a nuestro entorno. Donde no todo pasa por la respuesta sanitaria o social. Es el momento de exigir el fortalecimiento de los equipos sanitarios y sociales. Debemos mejorar la calidad de la atención a la salud, tam-

bién en los centros sociosanitarios, donde las residencias de mayores han sido lo más visualizado.

Vamos de valorar lo posible, lo necesario y lo accesible con unos parámetros que se han alterado. La pandemia ha orientado las miradas hacia nuestra fragilidad y hacia la necesidad de tener un sólido sistema de salud pública que salve la vida a la inmensa mayoría, al margen de edades, credos, clases sociales, orígenes, o situación cultural y económica. Íbamos por caminos equivocados, basados en la corrupción, competitividad, indiferencia con nuestro vecindario y destrucción del planeta a costa de cualquier cosa.

### **No sé si deseo la vuelta a la normalidad**

Volver a la normalidad significará hacerlo aplicando los nuevos conocimientos. Si nos acomodamos en esas frases de “cuando todo esto pase”, “como si nada hubiera pasado” no lo habremos hecho bien. ¿Olvidaremos estos meses nada más salir y reivindicando más actividades? No inmediatamente, pero quizá, en pocos años, sí. Ya hemos olvidado el 11-S, la crisis económica de 2008, el 11-M, la epidemia de VIH, el ébola, algunas gripes particularmente graves... y grandes catástrofes debidas al mal hacer humano. Los seres humanos necesitamos mirar hacia adelante, pero ¿qué hacer con un estrés post-traumático tan masivo?, ¿seguiremos contaminando el mundo?, ¿mantendremos las enormes desigualdades? Estamos matando nuestro hábitat, el de las jóvenes generaciones. Evolucionamos, pero no cambiamos comportamientos destructivos y volveremos a tener la apariencia anterior, pero ¿cómo vamos a estar emocionalmente? Hemos acumulado mucha tensión, existirá ira y no sabemos cuánta violencia. Los problemas económicos y la tensión política pueden distorsionar, y mucho, los comportamientos.

Una normalidad no deseada si se acompaña de altas dosis de soledad, junto al individualismo y consumismo generalizados, de grandes desigualdades, con miles de inocentes que se juegan la vida en las fronteras o en el mar y precariedad por doquier. Puede que vayamos a esa llamada “nueva normalidad”, que suena a término retórico y engañoso, actuando con otras formas de poder, con un gran hermano que todo lo quiere ver y controlar. Puede que al salir de esto nos planteemos escapar de otros muchos confinamientos previos que teníamos asumidos: el tipo de familia, la sexualidad, tareas en el domicilio, el brutal consumismo y contaminación, los modos de relación social, las formas de trabajar, el tipo de transporte y traslados, ciertos tipos de ocio o lo que llamamos vacaciones, etc., etc. Cuando salgamos y nos creamos libres, podremos ser respetuosos y comprobar si tenemos autodominio o no. Muchos no cumplirán y querrán hacer fiestas diciendo que eso es libertad. Habrá gente muy generosa y otra egoísta.

Muchos cambios son necesarios y obligados, aunque es posible que amplios sectores no hayamos aprendido en esta oportunidad. Nuestra vida cotidiana, la del hiperconsumo, cuyos hábitos se han visto trastocados por esta pandemia y por las medidas frente a ella, nos ha de obligar a determinar muchas renunciaciones. Tenemos mucho camino por aprender, también de la Historia que llega hasta el presente.

Iñaki Markez Alonso  
25 de mayo de 2020

Bilbao. Basque Country. España

*Médico psiquiatra. Sección de Historia de la ACMB*