

El confinamiento pasa factura en la salud física y emocional, pero refuerza la red de apoyo y solidaridad social y familiar

Así se refleja en un estudio del ISPLN, que anima a retomar, con responsabilidad, la actividad física al aire libre

Martes, 05 de mayo de 2020

El confinamiento pasa factura en la salud física y emocional, pero refuerza la red de apoyo y solidaridad social y familiar. Estas son algunas de las conclusiones de un estudio realizado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), que anima a retomar, con responsabilidad, la actividad física al aire libre.

Del estudio se desprende que a pesar de que la sensación general sobre el propio estado de salud empeora (con efectos negativos en términos de incremento de estrés, malestar y disminución del ejercicio físico), el confinamiento ha tenido como aspectos a tener en cuenta, entre otros, una mejoría en los hábitos alimentarios, así como el mencionado de la red de apoyo.

Este estudio ha sido contextualizado hoy en rueda de prensa por el director general de Salud, Carlos Artundo, “en un proceso de transición hacia la desescalada, que se está desarrollando con base y liderazgo técnico, pero con una filosofía participada y de actualización continua, que ha reforzado la necesidad seguir avanzando en clave de corresponsabilidad ciudadana”, ha indicado.

En este acto informativo también ha participado la jefa del Servicio de Promoción de la Salud Comunitaria del ISPLN, María José Pérez Jarauta, que ha indicado que el estudio, realizado durante la fase más dura de confinamiento y pico de la epidemia, ha puesto de manifiesto que “el confinamiento ha sido un logro colectivo que contenido la epidemia, y que ha tenido además otras consecuencias positivas en nuestra salud”.

Además, Pérez Jarauta ha mostrado “la satisfacción del Instituto por la posibilidad que tiene la ciudadanía, desde el pasado fin de semana, de recuperar cierta actividad física y salidas a la calle”. “Estas salidas, que deben hacerse con toda la prudencia y cumpliendo las medidas y recomendaciones, permiten afrontar y



Carlos Artundo.

paliar una gran parte de las consecuencias negativas que haya podido tener el confinamiento sobre nuestra salud y nuestro bienestar”, ha subrayado Pérez Jarauta.

Cambios en los estilos de vida relacionados con la salud

El estudio, realizado en cuatro oleadas durante el mes de abril, permite analizar la variación de los problemas físicos y los malestares emocionales. Y, pese a un aumento de problemas o dolores físicos y malestares emocionales, la población encuestada manifiesta también algunas consecuencias positivas del confinamiento: la mencionada mejora de la alimentación, la convivencia en casa y el apoyo familiar y social, y la reducción del consumo de alcohol.

Con respecto a hábitos alimentarios, un 21% de los encuestados ha aumentado su consumo de frutas y verduras, y un 10% ha reducido el de bollería industrial. También es positivo un descenso en el consumo de alcohol (un 18% de las personas encuestadas así lo asegura), pero, en negativo, destaca que un 11% de la muestra ha incrementado su recurso al juego online como forma de ocio.

Y es que el confinamiento no ha permitido otras actividades de ocio (algo que también parece haber influido en el descenso del consumo de alcohol, por el cambio de hábitos sociales), y ha impedido el ejercicio físico al aire libre. Esto hace que se constate una clara disminución del ejercicio físico respecto a antes de la situación de confinamiento: -34% en la 4ª ola, -40% en la tercera, -34% en la segunda y -39% en la primera.

Ahora que es posible realizar ejercicio físico al aire libre de manera individual, el Instituto de Salud Pública y Laboral invita a recuperar los niveles de actividad previos al confinamiento para paliar las consecuencias negativas en el estado de salud.

Más estrés y sensación de peor estado de salud

Preguntadas en concreto por sus problemas físicos, un 8% de las personas encuestadas afirma que se han incrementado sus dolores de espalda, y un 6% asegura que han aumentado sus cefaleas o dolores de cabeza. Con respecto a los malestares emocionales, se incrementan las dificultades para dormir (para un 16% de las personas encuestadas), así como el nerviosismo (10%), el miedo (8%) o el cansancio y agotamiento (7%). También destaca un incremento de la percepción que la ciudadanía tiene sobre sus niveles de estrés. Así, cuando antes del confinamiento eran un 22% de las personas encuestadas que referían tener un estrés de nivel moderado o alto, durante el confinamiento esa situación afectaba al 36% de la población.

Todo esto hace que el 51% de la población encuestada señale que ha visto incrementado algún problema de salud o malestar durante el confinamiento; y justifica un descenso de 4 puntos porcentuales en el denominado “estado de salud autodiagnosticado”. Este concepto se refiere a la autovaloración de la persona encuestada entre los 0 puntos de un estado de salud muy malo a los 100 puntos del estado de salud muy bueno. En esa escala, el estado de salud autodiagnosticado de la población navarra ha

descendido de una media de 84 puntos previa al confinamiento hasta los 80 puntos registrados en la última semana de abril.

A este respecto, el ISPLN subraya que la actividad física como la permitida desde el pasado fin de semana ayuda a dormir mejor, y a reducir el nerviosismo y la ansiedad.

Se mantiene el sentimiento de apoyo familiar, y se valora el voluntariado

El estudio también revela otras cuestiones, como la valoración de apoyo que la ciudadanía adulta navarra siente del entorno familiar, a las amistades y al entorno social. En ese sentido destaca el crecimiento de la valoración del apoyo familiar, que durante el confinamiento valora como “muy importante” un 8% más de la población que antes de esta situación. Asimismo, se incrementa la consideración dada al apoyo del barrio o pueblo, cuya percepción como “importante” asciende para un 3% de los encuestados. Por el contrario, baja la consideración como “muy importante” del apoyo de amistades y entorno (desciende un 3%), algo que María José Pérez Jarauta ha enmarcado en la “diferente percepción que tenemos de las relaciones online y presenciales”.

Por otro lado, cabe destacar que entre un 8 y un 11% de la población (alrededor de 50.000 personas) ha participado en alguna actividad de voluntariado, alrededor de 50.000 personas.

Además, un 29% valora como “aspecto positivo” del confinamiento el hecho de haber visto reforzadas sus relaciones familiares y un 19% de las personas encuestadas manifiesta haber visto reforzadas sus relaciones sociales. El 57% sin embargo no encontraban ningún aspecto positivo al confinamiento en la 4ª semana de abril (en la primera era del 51%).

El estudio realizado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra ha contado con una muestra de 1.200 personas, representativa de la población de 18 años y más residente en la Comunidad Foral, y ha sido efectuada mediante entrevistas telefónicas a la muestra escogida en 4 oleadas de 300 personas cada una, una por cada semana de abril.



Carlos Artundo.



María José Pérez Jarauta.



Carlos Artundo y María José Pérez Jarauta.

☒ El director general de Salud, Carlos Artundo

☒ María José Pérez Jarauta