



La crisis del
coronavirus

CIENCIA
ABIERTA



- La comida puede usarse como reguladora de emociones durante el actual confinamiento

Autocuidado, nuestra mejor herramienta para combatir el Covid-19

LAURA CAMPOS RODRÍGUEZ

Psicóloga



El 14 de Marzo de 2020, como consecuencia de la alerta sanitaria provocada por el virus Covid-19 (1), el Consejo de Ministros del Gobierno de España, declaró el estado de alarma en nuestro país para hacer frente a la crisis sanitaria desencadenada por la expansión de este virus. Esta situación nos ha obligado a llevar a cabo el confinamiento en nuestros hogares y el miedo y la incertidumbre se han apoderado de muchos/as de nuestros conciudadanos/as.

Por lo general este tipo de experiencias suelen ser desagradables para el ser humano ya que un aislamiento obligatorio implica romper con nuestro día a día, nuestras rutinas, nuestras relaciones sociales, nuestro trabajo, nuestra vida... y es entonces cuando comienza a aparecer la sensación de pérdida de libertad, frustración, aburrimiento, agonía, estrés y ansiedad.

Esta situación tiene una potente carga psicológica para nosotros/as ya que no solo el aislamiento genera consecuencias, sino todos los cambios que rodean al confinamiento. Por ello resulta de vital importancia construir resiliencia, generar nuevas rutinas y hábitos, entendiendo que nuestra casa será nuestro lugar de trabajo, ocio y relax. Hablar de rutinas no solo es hacer referencia a la importancia de generar nuevos horarios para nuestras actividades, como trabajar, co-



STEPHANIE DEANGELIS

La alimentación, clave en el confinamiento.

cinar, leer, estudiar o meditar sino también a la importancia de generar hábitos de vida saludable, o bien, mantenerlos.

Hace unos días acudí al supermercado de mi barrio y ¿cuál fue mi sorpresa? Observé un mayor desabastecimiento en las estanterías dedicadas a la bollería industrial, chocolates, chucherías y patatas fritas refinadas. Esto me hizo pensar seriamente en cómo estamos afrontando esta difícil situación y las consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas, que sin ser conscientes, podría tener en nuestra salud a medio y largo plazo.

Esta situación de confinamiento, los trágicos datos de pérdidas hu-

manas y situaciones laborales complicadas, generan mucho estrés y es entonces cuando acudimos a la comida. Esta se convierte en la sustancia que alivia y regula nuestras emociones disforicas, aquellas que comúnmente se las denomina negativas pero que en realidad no lo son y las eufóricas, las conocidas como positivas; esta sensación de hambre no es fisiológica sino emocional. Desde la infancia se ha utilizado la comida para gratificar y aliviar el dolor y la tensión y es cierto que es así, y esta se puede convertir en un gran refuerzo positivo, pero solo de forma temporal, luego nos quedamos con las consecuencias de los excesos cometidos y la confusión de no saber en qué mo-



mento nuestro organismo necesita de los nutrientes esenciales para cubrir las necesidades vitales.

La situación se complica más aún cuando lo hacemos durante un largo periodo de tiempo. Este consumo inadecuado y esta falsa necesidad de alimentos ultraprocesados, que no proporcionan ningún aporte nutricional y que además desplaza el consumo de alimentos naturales, provoca en muchas ocasiones un importante desequilibrio nutricional, que influye directamente en

nuestro bienestar psicológico. La importancia radica en identificar esta apariencia de hambre emocional, identificando qué emociones o pensamientos nos están conduciendo a ella y tomando decisiones conscientes sobre si consumir esos alimentos o no, buscando alternativas, por ejemplo sustituyendo patatas fritas de bolsa por unos pistachos o unas almendras y organizando la lista de la compra antes de salir de casa. Si tu cuerpo y tu mente te pide comer ese alimento no pasa nada, puedes permitirte y disfrutar de ello, sin sentirte culpable, pero también puedes utilizar tus herramientas de seguridad y confianza para que no ocurra a menudo en tu día a día, pues nuestro cerebro requiere una alimentación equilibrada para funcionar bien.

Cuando hablamos de alimentación equilibrada (2) hacemos referencia a una dieta que contenga suficientes cantidades de nutrientes esenciales y calorías, fundamentales para el desarrollo y crecimiento óptimo

del individuo y que prevenga deficiencias o excesos nutricionales. Debe aportar hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables y en proporciones adecuadas, además de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros compuestos y sustancias recomendadas. Por tanto, cuando nuestra alimentación no cumple con estos principios básicos nos encontramos con que esta es desequilibrada e inadecuada y por tanto es habitual que también sea poco saludable, tal y como de-

EL ARCA DE NOÉ

Cancionero para una crisis

RAMÓN RAMOS



MIENTRAS personal de la Unidad Militar de Emergencias (UME) se apresta a acondicionar el hotel Abades para su nueva función de acogida de asintomáticos del coronavirus, este cancionero analítico regresa a la música italiana para encomendar a Sergio Endrigo, uno de sus

representantes de la canción de autor, los acordes que estén acordes con la actualidad del día: 'El Arca de Noé'. Una canción de 1970, que compitió en el Festival de San Remo de aquel año, donde se clasificó tercera, interpretada por su autor y por Iva Zanicchi.

'L'Arca di Noè', su título original en italiano, que grabó Endrigo guarda pocas similitudes con el 'Arca de Noé' que montan estos días los soldados. de hecho, el 'arca' de la canción tampoco se parece mucho al episodio que narra la Biblia. Si en la nave que montó Noé embarcaron todas las

especies animales del planeta con el objetivo de salvaguardar las especies ante el diluvio que se les venía encima, con representación de ambos sexos como garantía de perpetuación, en la de Endrigo solo embarcan "el perro, el gato / y tú también" (en la versión original la tripulación es más precisa: 'il cane, il gatto, io e te'). En italiano no rige la regla del español de colocar el 'yo' en último lugar cuando se acumulan dos pronombres; 'el burro por delante', ya que de animales hablamos).

La canción, que tuvo un relativo éxito en España, recibió críti-

cas positivas en Italia, donde fue calificada como "la única que intentó decir algo nuevo, tocar temas abiertos para la conciencia de la gente de hoy". Porque analizando su letra podemos encontrar una incipiente inquietud por el deterioro ambiental. Solo así podrían interpretarse las alusiones a "playas de conchas muertas", "estrellas de acero" que "confunden al marinero", lunas "llenas de banderas sin viento", toros "tendidos en la arena mientras su corazón "pierde queroseno" o ciudades que "se han perdido en el desierto". Frente a este panorama, un latido de desespe-

ranza, "¡qué difícil es ser hombres!" y una solución escapista: "Partirá, la nave partirá. / ¿Dónde llegará? / Nadie lo sabrá". Y aquí: "Será como el Arca de Noé: / el perro, el gato / y tú también".

En un episodio de 'Los Simpson' el personaje de Abraham se lamenta de los muchos méritos que acumula y que la Humanidad no le ha reconocido, entre ellos el de haber introducido la legendaria rivalidad entre gatos y perros. El episodio es posterior a la canción de Sergio Endrigo y como no compuso la segunda parte de la canción nunca sabremos cómo terminó esta 'vi-

EL DATO

Esenciales Los quioscos de prensa continúan con su actividad diaria para que la población pueda adquirir la información

muestran las estadísticas y como podemos observar nosotros/as mismos/as.

Es importante entender la comida como una ocasión para cuidarte, compartir y disfrutar. Elige un lugar de tu casa en el que te sientas cómodo/a y dedícale el tiempo y la tranquilidad que merece un acto tan importante para nuestra vida. Por ejemplo, comer rápido equivale a distanciarse más de la comida, además de digerir mal y provocarnos con ello múltiples trastornos funcionales como digestiones lentas, gases intestinales, etcétera. Algunas de las consecuencias con las que nos podemos encontrar tras una mala alimentación y malos hábitos son el cansancio y la fatiga, que provoca el exceso de comida basura, el insomnio, problema muy acusado durante este confinamiento, ya que la ingesta excesiva de grasas saturadas y cenas copiosas dificultan a la hora de conciliar el sueño (unido al cambio de horarios y rutinas), además de problemas de estómago, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

También, resulta de vital importancia realizar actividad física, ya que dada la situación a la que nos enfrentamos, el sedentarismo, combinado con una dieta inadecuada puede suponer problemas para tu salud mental y física como la osteoporosis debida a la escasa absorción de calcio, provocada por la nula o insuficiente actividad física. Si se pone en movimiento el corazón, este envía al resto de los órganos el mensaje de que todo está en marcha y el metabolismo hace el resto. Debemos elegir una actividad que nos agrade, solos/as o en compañía de nuestra pareja, amigos/as (¡podemos utilizar las videollamadas!) o de nuestros/as hijos/as, elijamos el momento adecuado que mejor se adapte a nuestro biorritmos y pongámonos en marcha por y para nuestra mejor salud general. Cuídate, esta situación es complicada, pero puede ser el momento perfecto para conocer tu cuerpo y mente, y salir reforzados/as psicológicamente a nivel individual y de comunidad. Salud y ánimo a todos/todas lo superaremos. #QUÉDATEENCASA.



Aurelio Olvera lee un Granada Hoy en el quiosco 'La Rubia' de Albolote.

ANTONIO L. JUÁREZ/PHOTOGRAPHERSPORTS

Los testigos del día a día de los granadinos y la información

● Los quiosqueros se reinventan entregando los periódicos a domicilio ● Así es la jornada de otro trabajo esencial ante la crisis sanitaria

Noelia Gómez Mira GRANADA

“Lo esencial es invisible a los ojos”. Esta frase que el escritor francés Antoine de Saint-Exupéry incluyó en su obra *El Principito* podría ser perfectamente la que más sentido haya cobrado para describir la labor de quienes hacen que la actualidad o el entretenimiento llegue cada día a las casas de aquellos que aún siguen degustando la información en hojas de papel. Tras decretarse el estado de alarma, ellos siguen, al igual que los periodistas, al pie

de la información pero dentro de ese cuadrado que se ha convertido en uno de los establecimientos “esenciales”, aunque ahora también se empleen nuevos métodos al más puro estilo *yankee* como el de entregar la prensa a domicilio. Son los quioscos de prensa.

Desde hace tres generaciones, *La Rubia* parece plantada en la Plaza Ánimas de Albolote para hacer que la información llegue a los vecinos de la localidad granadina. Tras su pequeño mostrador, Aurelio Olvera recibe, ataviado con mascarilla y guantes, a quienes siguen acercándose hasta este quiosco pese al estado de alarma. “Se está vendien-

do menos porque la gente está saliendo mucho menos y eso es un hecho”, asegura Aurelio a *Granada Hoy*, desde el interior de un quiosco que atiende desde hace ya más de un año y que también ha tenido que hacer frente a la gratuidad de la información en la red.

“Ahora los periódicos mandan menos ejemplares, pero se sigue vendiendo. La verdad es que las ventas han caído mucho por el coronavirus, pero también ha influido mucho que se estén facilitando las noticias por internet”, expone este quiosquero, que ha comprobado cómo los gustos del consumidor han cambiado durante la crisis por el Covid-19. “Lo que más se venden son revistas de pasatiempos, el periódico y algunas revistas genéricas pero, por ejemplo, en cuanto a los periódicos deportivos, como no hay competición, sí que se ha notado más la caída, se

venden uno o dos como mucho mientras que antes se vendían entre 20 o 25”, indica.

Sin embargo, el “miedo de la gente” a salir de casa ha hecho que en este quiosco tengan que reinventarse, una tarea que ha recaído en Juan Rodríguez Sáez, tercera generación de la familia Sáez que está al frente de *La Rubia*. “Mi jefe, que antes de eso ha sido y es amigo, antes se encargaba de hacer reparto a bares, ahora sigue con el reparto pero a domicilio. Hemos puesto carteles para que quien quiera pueda solicitar que le llevemos a casa el periódico o una revista”, asegura Aurelio Olvera, un reparto que se hace bajo encargo, solicitándolo vía telefónica al número del quiosco, y que es totalmente gratuito: “Tenemos el fijo del quiosco o el móvil de mi jefe para que puedan solicitarlo y no cobramos ningún tipo de gasto adicional”, afirma.

El quiosco 'La Rubia' de Albolote lleva tres generaciones repartiendo información

Sin embargo, lejos de lo que se pueda pensar del perfil medio de un cliente habitual de los quioscos –edad avanzada– la situación ha hecho que se rompan estos estereotipos: “El perfil de comprador de periódico es de una persona de mediana edad, pero también hay bastante gente más joven que lo compra, que viene también por las colecciones que se dan”, insiste.

Cada mañana, Aurelio Olvera levanta la persiana de *La Rubia* para dar el “buenos días” a todo aquel que se acerca hasta la Plaza Ánimas de Albolote para seguir fiel a su cita con la información. Todo ello, mientras a la par, su jefe, Juan Rodríguez Sáez, se encarga de hacer que la prensa vaya a quienes dada la situación actual no pueden salir de casa. Así el día a día de otros de los *imprescindibles*: los quiosqueros de Granada, en tiempos de coronavirus.

cenda' (vicisitud) de convivencia gato-perruna en esa segunda Arca a la que no embarcaron el resto de unidades animales que pueblan el planeta. En cualquier caso, la predisposición de Endrigo por hacia mundo animal queda también reflejada cuando en 1969 musicó 'La paloma', poema de Rafael Alberti que, a continuación grabó Joan Manuel Serrat. Como la versión de Serrat tuvo en España más repercusión que la del cantante italiano, muchos erróneamente atribuyen al catalán ese tema.

A fin de cuentas y a efectos de este cancionero, interesa más el Arca que monta la UME que la que fabricó Noé o compuso Endrigo. En estos días de adversidad que caminan con lentitud



pero inexorablemente hacia el escenario de devastación que a todos los niveles nos encontraremos cuando la pandemia esté controlada, la prioridad no puede ser otra que la salvación de los enfermos y la prevención de las personas en riesgo o potencialmente capaces de transmitir el mal. No queda aquí cuestión que agradecer a la dirección del hotel las facilidades y al personal de la UME su dedicación. Es otra de esas pequeñas grandes historias que alguien deberá recopilar cuando salgamos de esta. Y también, su cruz, la de los mezquinos que agitan las aguas revueltas de estos días. Sobre estos últimos también se pronunciará en breve este humilde y analítico cancionero.