

Emergencia sanitaria



El entorno del Mercat Central de Tarragona está prácticamente vacío. Solo se ve gente con mascarilla y empujando el carrito de la compra. FOTO: P. FERRÉ

Así ha cambiado la vida en un mes

La población ha visto como se han modificado sus rutinas y hábitos en cuestión de 30 días a causa de la pandemia mundial

CARLA POMEROL
TARRAGONA

La vida ha cambiado bruscamente en el último mes. La pandemia ha modificado todos nuestros hábitos y rutinas, y toca hacer frente a otros, como por ejemplo, no olvidar nunca ponerse los guantes al salir a la calle. El día a día se ha reducido, en la mayoría de los casos, a las cuatro paredes del comedor de casa. El *Diari* hace un repaso a diez de estos cambios y habla con especialistas en la materia.

1. Una nueva manera de comunicarnos

Hace un mes éramos capaces de no hablar con nuestros amigos en dos semanas. Y no pasaba nada. Ahora se ha vuelto impensable. Las relaciones entre amigos y familiares, y la manera de comunicarnos entre nosotros, es una de las cosas que

más ha cambiado. Se debe, según Eva Llatser, presidenta del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya en Tarragona, a la necesidad que tenemos las personas de compartir momentos difíciles, de compartir el sufrimiento. «Es importante saber que no estamos solos y que somos imprescindibles para otros. Un filósofo decía que el hombre es un ser social, y ahora se está demostrando», explica Llatser.

Por otro lado, parece que el confinamiento nos ha llevado a valorar mucho más las muestras de afecto y contacto, como por ejemplo los abrazos. «Antes, estábamos en una mesa y cada uno estaba a su rollo, mirando el móvil. Ahora lo daríamos todo por un beso», añade Llatser. Sin lugar a dudas, la manera de comunicarnos ha cambiado mucho desde hace un mes.

También en lo que se refiere a plataformas. Del café con los com-

pañeros de trabajo y de la comida del domingo con los padres, hemos pasado al encuentro casi diario a través del *Jitsi Meet*, del *Houseparty*, del *Skype* o del *FaceTime*. Todos ellos, aplicaciones para hacer videollamadas. La tecnología se ha puesto de nuestro lado para facilitarnos el confinamiento.

2. Hiperactividad en redes sociales e información

Siguiendo con las tecnologías. Ha aumentado considerablemente el consumo de televisión y medios de comunicación *online* en el último mes. El motivo es la necesidad de estar constantemente informados. Nos hemos obsesionado. El tema preocupa y produce angustia. Los psicólogos aconsejan consumir información solo entre 30 minutos y una hora al día. Es suficiente para estar al tanto de lo que ocurre. «Muchas de las cosas que dicen en

la tele son supuestos y probabilidades, y esto implica incertidumbre. Este es uno de los sentimientos que peor llevamos los humanos», explica Llatser, quien añade que «tenemos que pasar de estar superinformados a estar correctamente informados». La psicóloga propone cambiar este tiempo de televisión por otras cosas, como hacer manualidades, leer o tocar un instrumento.

Pasa algo parecido con las redes sociales. Sino, mirar en vuestro móvil las horas que habéis estado utilizándolo al día desde que empezó el estado de alarma. «No nos damos cuenta pero, después de pasar dos horas mirando *Twitter* y *Facebook*, nuestro estado de ánimo empeora», explica Llatser.

3. Mascarillas, guantes y de uno en uno

Antes, al salir de casa para ir a la compra, teníamos que acordarnos de llevarnos las bolsas reutilizables. Desde hace un mes, además hay que ir con mascarilla y guantes. Y lo más importante, de uno en uno. Está prohibido ir en pareja. Se trata de uno de los cambios más bruscos. Sin embargo, la población se ha adaptado rápidamente. «Estamos programados para sobrevivir y sabemos que las mascarillas nos alejan del peligro. Justo por eso nos las ponemos casi de manera instintiva. Se llama instinto de supervivencia», apunta Llatser.

4. Espacios que antes estaban llenos y ahora vacíos

Es una escena común ahora en todo el mundo: las calles vacías, los

BALANCE

P08

Tarragona ya suma 143 fallecidos

La provincia registró ayer cuatro muertos más y supera la cifra de 1.500 contagiados

SALUD

P13

La venta de medicamentos falsos se dispara. Los productos fraudulentos corren en el mercado negro



Nueva gestión en la residencia Nostrallar

El Departament de Salut de la Generalitat anunció que la empresa STS-Grup asume la gestión a partir de los próximos días de la residencia Nostrallar de Els Pallaresos.



Temor a una larga recesión económica

El 40 % de los españoles cree que el coronavirus provocará un impacto negativo de largo plazo y una recesión económica prolongada, según la consultora McKinsey.



En muchos balcones, incluso en fachadas de centros sanitarios, hay colgada una lona con el arco iris y el mensaje 'Todo irá bien'.

FOTO: PERE FERRÉ



Es impactante ver las carreteras de todo el país vacías en plena operación retorno de las vacaciones de Semana Santa.

FOTO: PERE FERRÉ

parques infantiles en silencio y el pasajero solitario. Los espacios que llenábamos ahora lucen casi vacíos. Nos centramos en Tarragona ciudad. En la Plaça de la Font y en Corsini ya no hay terrazas montadas. Solo se ven vecinos empujando el carrito de la compra. Los clientes del Mercat Central apenas se dirigen la palabra, ya que deben hacer cola separados a un metro de distancia. Las iglesias y el campo de fútbol del Nàstic están vacíos. En la Tarraco Arena Plaça y en el Teatre Tarragona ya no hay ni conciertos ni espectáculos. La vida parece haberse parado.

5. Nuevos canales de consumo de cultura y ocio

Lo dicho. No podemos ir presencialmente ni a conciertos ni al teatro ni al cine. Pero los artistas se han buscado la vida para ofrecer contenidos. En el último mes, han nacido nuevos canales de consumo de cultura. «Estamos buscando nuevas maneras de hacer directos, ya que no sabemos cuándo las salas volverán a funcionar», explica Paco Enlaluna, guionista, músico y humorista tarraconense, que está pasando el confinamiento en Valencia. Son muchos los artistas y disc-jockeys que programan conciertos y sesiones a través de las redes sociales, buscando siempre la consolidación del público. Paco Enlaluna asegura que «cuando hay un drama como éste, la cultura es lo primero que se recorta. Y en realidad, es lo que más nos ayuda a superar estas situaciones», añade.

Las frases

«Como seres humanos, tenemos la necesidad de sentirnos útiles. Por eso hacemos deporte» Eva Llatser Presidenta Col·legi Psicòlegs	«Estamos buscando nuevas maneras de hacer directos a través de las redes» Paco Enlaluna Artista
«Hay que compartir el duelo con nuestro entorno a través de videollamadas» Montse Domènech Psicòloga	«El personal sanitario ha ido aprendiendo a marchas forzadas, día tras día» Tani Francesch Médica

Por otro lado, las plataformas de películas y series, como Netflix, HBO o Amazon Prime, han llegado a sus máximos de suscripciones desde el pasado 14 de marzo.

6. El duelo

El virus no solo ha paralizado el mundo, sino que también ha intentado deshumanizar a la humanidad. Prueba de ello es que hemos tenido que aprender de nuevo a despedirnos de nuestros seres queridos sin apenas poder darles el último adiós. Enferman, ingresan y, en algunos casos, fallecen. No hay entierro, ni despedida colectiva. Hace un mes, esto no entraba en los planes de nadie. Montse Domènech, psicóloga tarraconense experta en procesos de duelo, aconseja compartir el duro momento con los más allegados a través de videollamada. «Debemos

expresar el duelo, lo que sentimos. Es importante explicar a los niños lo sucedido», asegura Domènech, quien recomienda a las familias hacer una caja y depositar en el interior una carta de despedida, un dibujo o una foto.

7. El colegio en casa

El pasado 12 de marzo, los colegios cerraban sus puertas sine die. Hace unos días, la Generalitat anunciaba que las clases volverían a través de dispositivos electrónicos. La medida ha causado controversia entre la población. Algunos creen que se trata de una decisión que discrimina una parte de la ciudadanía, la que no tiene acceso a los soportes digitales, por ejemplo.

La psicóloga tarraconense Montse Domènech opina que «es importante no descuidar el currícu-

lum escolar de los alumnos de primaria, pero pienso que el aprendizaje real es la situación que estamos viviendo».

8. ¿Qué compramos ahora?

Los hábitos a la hora de ir a comprar también han cambiado. Para empezar, la mayoría de pedidos se hacen online. La población evita, en la medida de lo posible, acercarse a los supermercados. Maria Virgili, paradista del Mercat Central de Tarragona, explica que «la gente se ha acostumbrado a llamar por teléfono y venir a recoger la comanda. De esta manera, están menos rato en el recinto y minimizan el riesgo de contagio».

El qué comprar también ha variado. Primero fue el turno del papel higiénico. Luego el de la harina y la levadura, para hacer pan y pasteles. Ahora, uno de los productos más vendidos son las pipas y las palomitas. Además, la población que sigue al pie de la letra las indicaciones de las autoridades va al supermercado, solamente, una vez a la semana, lo que obliga a planificar mejor la compra.

9. Nuestra vida reducida en cuatro paredes

Los comedores de las casas se han convertido en oficinas, gimnasios y restaurantes. Nuestra vida entera se ha reducido a cuatro paredes. El teletrabajo es uno de los motivos con más peso. Una de las grandes preguntas del confinamiento es por qué la gente hace tanto deporte y tantos experimentos culinarios en sus casas. La psicóloga Eva Llatser tiene la res-

puesta. «Queremos ocupar el tiempo, entretenernos. Como seres humanos, tenemos la necesidad de sentirnos útiles y de cuidarnos. Si hacemos deporte y cocinamos llenamos de sentido nuestro día a día», explica.

Otro capítulo a parte es la vida en los balcones, algunos decorados con arco iris y mensajes como *Todo irá bien*. Además, ahora hemos estrechado la relación con los vecinos y conversamos con ellos al salir a aplaudir a los sanitarios. Cada día, a las ocho de la tarde.

10. El día a día en los hospitales

Las jornadas en los hospitales han cambiado radicalmente. Empezando por los turnos de 12 horas, pasando por la indumentaria que llevan los profesionales y acabando por el nivel de angustia del personal. El gran protagonista ahora: el virus. Dos terceras partes de la atención de los centros sanitarios se destinan a él. El resto a urgencias y enfermos oncológicos. Tani Francesch, médica del Hospital Joan XXIII de Tarragona, asegura que «los profesionales hemos ido aprendiendo a marchas forzadas». La mayoría de facultativos emplean vocabulario bélico para referirse a esta pandemia.

Para finalizar, apuntar que, en el último mes, el nombre del virus ha sido una de las palabras más repetidas en nuestro vocabulario y conversaciones. Para demostrar que podemos cambiar este aspecto, acabo este artículo sin nombrarlo ni una sola vez. Los hábitos que no nos gustan también podemos cambiarlos.