

## DIBERTSITATE FUNTZIONALA DUTEN PERTSONEN ELKARTEETARA

**BIZITZA** PLATAFORMA 38 talde eta elkartek osatzen dugu, osasunaren eta askatasunaren alde lan eginez. Covid-19 sindromearen kontra ezarri diren neurriak jendartean orohar eta bereziki, dibertsitate funtzional-egoeran dauden eta/edo hezkuntza-premia bereziak dituzten kolektibo jakin batzuk (autismoaren espektroko nahasmenduak dituztenak, entzumen-desgaitasuna duten pertsonak), enpatia, giza berotasuna eta konfiantza bereziki garrantzitsuak dituztenak, neurri hauek eragiten ari diren ondorio larriengatik jartzen gara zuekin harremanetan. Hala ere, kolektibo horiek jarduerak egiten dituzten zentro, elkarte, tailer askotan oinarritzko premia horiek alde batera uzten ari dira, kontrola lehenetsiz eta, horrekin batera, beldurra sustatuz hain kaltebera den populazio horrengan, are gehiago, legez salbuetsita dauden pertsonak maskara erabiltzera behartzeraino. Horregatik, zuen laguntza eskatzen dugu egoera horri amaiera emateko, dagoeneko sortu dena baino kalte handiagorik ez eragiteko.

Garrantzitsua da ohartzea Leheneanik eta behin, neurri horiek, indarrean den **osasunaren eredu biopsikosozialean** jasota eta onartuta dagoena guztiz kontutan hartu gabe ezarri dira, hau da, gizakiaren arlo guztien arteko (fisikoa, psikologikoa, emozionalak eta sozialak) elkarrengana kontutan hartu gabe. 1947. urtetik **MOE**ren definizioaren arabera, *“Osasuna erabateko ongizate egoera da, arlo fisiko, mental eta sozialean, ez soilik afekzio edo gaixotasun eza”*. Izan ere, garatzen ari diren zientzia berriak (psikoneuroendokrinologia, neurokardiologia...) gero eta datu gehiago ematen dizkigute arlo guztien artean (fisikoa, psikologikoa, emozionala, soziala) ematen diren elkarrengin konplexuen inguruan.

Osasun-neurri oro baloratzeko eta ezartzeko oinarritzkoa den printzipioa ere ez da kontutan hartua izan: PRIMUM NON NOCERE. Printzipio horren arabera, neurri horien beharrezkotasuna kontutan hartu behar da lehenik; hau da, horren beharra dagoen ala ez. Eta ondoren neurri horiek eragin ditzaketen onurak-bigarren mailako ondorioak balantza horretan, zinez onuragarriak direla egiaztatzen. Berez, printzipio hori, PRIMUM NON NOCERE, oinarri oinarritzkoa da, bai

## A LAS ASOCIACIONES DE PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Desde la **PLATAFORMA BIZITZA**, formada por 38 grupos y asociaciones que trabajamos a favor de la salud y la libertad, nos ponemos en contacto con ustedes ante la gravedad de las consecuencias que las medidas implementadas contra el síndrome Covid-19 están teniendo para la población general, y en especial para determinados colectivos en situación de diversidad funcional y/o con necesidades educativas especiales (afectados por trastornos del espectro autista, personas con discapacidad auditiva, ...), en los que la empatía, el calor humano y la confianza son especialmente importantes. Observamos, sin embargo, que, en muchos centros, asociaciones, talleres, ... donde dichos colectivos realizan actividades, se están dejando de lado dichas necesidades básicas, priorizando el control y, con ello, el fomento del miedo en esta población tan vulnerable, hasta el punto incluso, de obligar al uso de mascarilla en personas que por ley están exentas. Pedimos por ello su colaboración para poner punto final a dicha situación, para no generar aún un daño mayor del que ya se ha generado.

Es importante darse cuenta de que dichas medidas han sido tomadas, en primer lugar, ignorando por completo la estrecha interrelación de todos los aspectos del ser humano (físicos, psicológicos, emocionales y sociales) recogidos en el reconocido y vigente **modelo biopsicosocial de la salud**. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, según la definición de la **OMS** desde el año 1947. De hecho, las nuevas ciencias emergentes (psikoneuroendokrinología, neurocardiología, ...), nos dan cada vez más datos de las complejas interacciones que entre todos los aspectos (físico, psicológico, emocional, social) tienen lugar.

Tampoco se ha tenido en cuenta el principio básico en la valoración e implementación de cualquier medida sanitaria: PRIMUM NON NOCERE. Atendiendo a este principio, lo básico es considerar la pertinencia de dichas medidas; es decir, su necesidad, para después comprobar que el balance beneficios-efectos secundarios de las mismas es realmente favorable. De hecho, este principio,

medikuntzaren zein psikologiaren marko profesionaleko ikuspegi etikotik, baita legearen ikuspegitik ere (Osasun Publikoaren Lege Orokorraren PRINTZIPIO OROKORRETAN jasotzen den bezala), biak ala biak herritarren babeserako marko. Guzti hau bereziki garrantzitsua da zaurgarri eta sentiberatasun bereziko diren kolektiboentzat.

Bi atal horiek aztertuz gero, ondorioak argiak dira. Lehen aldagai hori aztertzeko, beharra, datu anitz ditugu (atxikituta, adibide gisa, Eusko Jaurlaritzaren datu ofizialekin, 2021eko urriaren 10eko datuak, osaturiko afekzio eta hilkortasun taula, beste Autonomia Erkidego batzuetan jaso direnen antzekoak).

PRIMUM NON NOCERE, es básico, tanto desde el punto de vista ético en el marco profesional de la medicina y la psicología (y así es recogido en sus correspondientes códigos deontológicos), como legal (tal como viene recogido en los PRINCIPIOS Generales de la Ley General de Salud Pública), marcos ambos de protección de cara a la población. Esto es especialmente importante para un colectivo de especial vulnerabilidad y/o sensibilidad.

Valorando ambos aspectos, las conclusiones son claras. Para el estudio del primer factor, la necesidad, aportamos tabla de afectación y mortalidad elaborada según datos oficiales del Gobierno Vasco, a 10 de octubre de 2021, similares a los recogidos en otras comunidades autónomas).

Adina / Edad	Kasu positiboak / Positivos	Biztanleria 2019 / Población 2019	Hildakoak / Fallecidos(*)	Hilgarritasuna / Letalidad	Mortalidad
0 - 9	19604	190667	1	0,0051%	0,0005%
10-19	37973	210862	1	0,0026%	0,0005%
20 - 29	38983	199866	5	0,0128%	0,0025%
30 - 39	32950	258272	14	0,0425%	0,0054%
40 - 49	41306	358698	44	0,1065%	0,0123%
50 - 59	37685	336769	121	0,3211%	0,0359%
60 - 69	23611	277319	376	1,5925%	0,1356%
70 - 79	14875	210914	903	6,0706%	0,4281%
80 - 89	11828	124844	1940	16,4018%	1,5539%
Más de 90 edo gehiago	5059	31500	1314	25,9735%	4,1714%
No consta	3521				
GUZTIRA / TOTAL	267395	2199711	4754	1,778%	0,2161%

(*) 2021/10/10 (Ultima actualización / Azken eguneratzea)
Fuente: Gobierno Vasco
Letalidad: Fallecidos/Positivos
Mortalidad: Fallecidos/Población

Datu ofizial horien arabera, gripeak duen hilkortasun mailaren antzekoa dugu aurrean, adingabekoengan ia hutsala. Errealitatea horrela izan arren, guztiz proportziorik gabekoak diren neurriekin topo egiten dugu, hainbat ondorio negatibo dituztenak, horietako zenbait bai arlo emozionalean zein psikologikoan, fisikoan eta sozialean eragin oso larriak dituztenak. Gainera, elkar-eragiten duten ondorioak sortzen dituzte. Horrek adierazten digu neurri horiek aplikatzea ez dela komenigarria.

Neurri guzti horien ondorio negatiboek elkar-elikatzen duten arren, horietako bakoitza atalka laburbildu dugu, era sintetikoan, argitasuna emate aldera:

- Arlo fisikoari dagokionez, neurriek, immunitate-sistemaren narriadura eragiten dute

eta eragiten darraite. Honek epe labur eta luzera gaixotasunak garatzeko joera eragiten du, horietako asko Covid 19 sindromeak eragingo lituzkeenak baino larriagoak. Aurrez zeuden hainbat patologien larritzea gertatu da, batez ere arnasketarekin

Según estos datos de fuentes oficiales, nos encontramos con una mortalidad muy similar a la de la gripe y casi inexistente en los/as menores. En contraste con esta realidad, nos encontramos con unas medidas absolutamente desproporcionadas y con múltiples consecuencias negativas, algunas de ellas muy importantes, tanto a nivel emocional, psicológico, físico, como social, y que se retroalimentan entre sí, lo que nos indica la inconveniencia de su aplicación.

Aunque las consecuencias negativas de todas estas medidas se retroalimentan entre sí, por claridad, hemos desglosado cada una de ellas en apartados diferentes en un resumen muy sintético:

- A nivel físico, las medidas han supuesto y suponen un deterioro del sistema inmunitario, predisponiendo a desarrollar diferentes enfermedades a corto y largo plazo, muchas de ellas de mayor gravedad que lo que el síndrome Covid 19 pudiera suponer. Se ha producido agravamiento de patologías anteriores, especialmente de las respiratorias y neurológicas y la aparición de otras nuevas de forma aguda, crónica, o

lotutakoak eta neurologikoak. Beste patologia berri batzuk ere agertu dira, arinak, kronikoak edo errepikapen-patologiak (azaleko arazoak, ikusmenekoak...). Horien eragile nagusiak ditugu besteak beste, produktu toxikoak gehiegi erabiltzea (gel hidroalkoholikoaren erabilera orokortua %400 igo zen lehen hilabeteetan, intoxikazioagatik sortutako larrialdiak), arnasketa desegokia eta gehiegizko adrenalina (kasu askotan kortisona). Azken honek nerbio-sistema autonomia era arriskutsuan aktibatzen du.

- Arlo psikologikoari dagokionez, ezarritako neurriek kontrol zorrotza eragiten dute

inplizituki beldurra sustatuz. Baita norberarekiko (besteentzako arrisku posible gisa) zein besteekiko (ez portaera arloan, metro eta erdi baino gutxiagoko distantziara egote hutsagatik baizik) eta munduarekiko (esplorazio-gune, ikaskuntza-gune eta gozamen gune izatetik balizko kutsatze foko gisa ikustera iritsita) mesfidantza ere. Gainera autoestimarekin lotutako oso sinesmen mugatzaileak ezartzea ahalbidetzen dute. Eta horrek egungo zein etorkizuneko giza-harremanetan interferentzia handia eragiten du. Zentzu honetan, portaera konpulsiboak, fobiak (gaixotasunari, sozialak...), antsietatea, insomnioa... areagotu direla ikusi da.

- Arlo emozionalari dagokionez, Neurri hauek bateraezinak dira gizakiak garapen

osasuntsua izateko asetu beharreko oinarrizko bi behar hauekin: afektibitatea eta segurtasuna. Afektibitatea gertutasunarekin eta kontaktu fisikoarekin estuki lotuta dago, batez ere, haur txikiengan. Segurtasuna, berriz, konfiantzaren baitan garatzen da (ezarritako neurriek sustatutako kontrolaren kontrakoa). Oinarrizko behar hauek asetuak izateko ezintasunak babesgabatasun ikasia bezalako prozesuak eragiten ditu, etsipenaren ondorioz ("saiatuta ere ez du ezertarako balio, beraz, saiatzeari uzten diot"). Horrela, autonomia moteltzen da, mendeen jartzeko joera sortzen eta bizitzako zailtasunen aurrean konponbide aukerak bilatzeko gogo murrizten. Frustrazio horrek amorrua ere ekar dezake. Amorru hori frustrazioa eragiten duen horren kontrakoa asalduraren bitartez adierazi daiteke. Edo asaldatzerik ez dagoenean hirugarrenengokiko zein norberarekiko erruduntasun sentimenduak sorraraziz. Guzti horri lotuta, depresio-nahasmenak, portaera iheskorak, zailtasun sozialak, portaera agresiboak, norbere burua zauritzeko portaerak, suizidioak... areagotu direla ikusi da.

- Arlo sozialari dagokionez, deshumanizazio progresibo bat eragiten du. Gorputz-

de repetición (problemas de piel, oculares, ...). Ha contribuido a ello principalmente un abuso de productos tóxicos (con el uso generalizado del gel hidroalcohólico se incrementó en 400%, ya en los primeros meses, las urgencias por intoxicación), una respiración inadecuada y un exceso de adrenalina (en muchos casos de cortisol) que activa peligrosamente el sistema nervios vegetativo.

- A nivel psicológico, el estricto control que suponen las medidas establecidas fomenta implícitamente el miedo y la desconfianza hacia uno/a mismo/a (como posible peligro para otros/as), hacia los demás (no por su conducta, simplemente por su presencia a menos de un metro y medio) y hacia el mundo (visto no ya como lugar de exploración, aprendizaje y disfrute, sino como probable foco de infección), favoreciendo el establecimiento de creencias altamente limitantes de cara a la autoestima y suponiendo una interferencia importante en las relaciones sociales presentes y futuras. A este respecto se han observado un incremento de conductas compulsivas, de fobias (a la enfermedad, sociales, ...), ansiedad, insomnio, ...

- A nivel emocional, estas medidas son incompatibles con la satisfacción de dos necesidades básicas para un desarrollo sano del ser humano: la afectividad y la seguridad. La afectividad está estrechamente ligada a la cercanía y el contacto físico, sobre todo en los niños y niñas más pequeños, mientras que la seguridad depende de la confianza (que es lo opuesto al control, fomentado por las medidas implementadas). La imposibilidad de que dichas necesidades básicas puedan ser cubiertas genera procesos como la indefensión aprendida, fruto de la resignación ("nada de lo que yo intente sirve para nada, así que dejo de intentarlo"), frenando la autonomía, creando sumisión y desalentando la búsqueda de posibles soluciones a las dificultades en la vida. Dicha frustración también genera rabia, la cual puede expresarse en forma de rebeldía hacia el/la que frustra, hacia terceros/as cuando no puede rebelarse, o hacia uno/a mismo/a en forma de sentimiento de culpa. En relación a todo esto se ha observado un incremento de trastornos depresivos, conductas evitativas, dificultades sociales, conductas agresivas, autolesivas, suicidios, ...

- A nivel social, supone una deshumanización progresiva, al eliminar drásticamente el contacto corporal, la naturalidad y la espontaneidad de las interacciones, y por la pérdida de una parte importante de la comunicación no verbal (por las mascarillas y una distancia mínima impuesta, que impide acoger al otro/a y ser acogido en su "burbuja personal"). Todo esto supone una dificultad importante para el desarrollo social sano y para el

kontaktua, naturaltasuna eta interakzioetan espontaneotasuna gogorki desagerrarazi baitira. Ez-ahozko komunikazioaren zati handi bat ere galdu egin baita (musukoen eta inposatu den gutxieneko distantziaren ondorioz, besteari harrera egin eta norbere "burbuila pertsonalean" jasotzea eragotzi da). Guzti honek zailtasun handiak eragiten ditu garapen sozial osasuntsua eman dadin eta haurtzaroan empatia ezarri dadin. Aipatutakoaren ondorio zuzen bat da eskoletan jazarpena nabarmenki igo izana. Bereziki, osasun arazoak direla eta, musukoa ez erabiltzeko salbuespena zuten horiekiko adibidez. Beldurrak hartu duen jendarte batean gaude, menderatuago dagoena (aurrekoaren ondorio) eta hautsita dagoena, pertsona asko baztertu edota isolatu dituen (Norbere zein besteek erabakiz, gehienetan beldurra dela medio).

- Hezkuntza arloari dagokionez, ezarritako neurriak, aurretiaz hezkuntzaren gidari

ziren zeharkako helburu garrantzitsuenekin bateraezinak dira. Gainera, ikaskuntzaren, talde-jardueren... prozesu aktiboen garapenerako oztopo garrantzitsu bihurtzen dira. Jolas-dinamikak ere aldatu ditu eta ondorioz belaunaldi oso baten oinarriko ikaskuntzak ere. Musukoak komunikazio arazoak areagotzen ditu era ezberdinetan: txikiengan lengoaiaren garapen egokia galarazten du, ahozko-mezuen entzumena zailtzen eta ez-ahozkoaren zati handi bat eragotzen. Neurri hauek betearazteko ikuskaritza lanak irakaslearen rola aldatu du eta hezitzaile gisa dituen benetako funtzioei kalte egin die. Izan ere kontrola sustatzen du konfiantzaren kalterako, ikasleekiko harremanari eraginez eta baita heziketari berari ere (nahiz eta berez bi arlo horiek ere elkarloturik egon). Jasotako datuek adierazten dutenez, ikaskuntza murriztu egin da, hezkuntzarekin lotutakoarekiko interes gutxiago dago, logopediarekin lotutako arazo gehiago daude... Zehazki, Hezkuntza Sailak egindako Euskal Hezkuntza Sistemaren Diagnostikoak (<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2021/diagnostico-del-sistemaeducativo-indicadores-e-incidencia-covid/>) detektatu duenaren arabera, **ikasleek %72,3 ikasteko motibazio gutxiagorekin sentitu da, %65,4k hauteman du euren maila akademikoa gutxitu egin dela eta %65,8k antsietatea edo estresa sentitu du maila ezberdinetan.**

Horretaz gain, badira eskoletan zein jendartean ezarri diren neurri hauen ondorioek bereziki kaltetu dituzten kolektiboak, ikusiko zenukete bezala, hezkuntza premia bereziak dituzten pertsonak, esaterako (Autismoaren Espektroko nahasmena, gorrak...).

establecimiento de la empatía en la infancia. Una consecuencia directa de todo, ello ha sido un incremento importante del bullying en las escuelas, en especial hacia aquéllos y aquéllas que, por ejemplo, tenían una exención de mascarilla por motivos de salud. También nos encontramos con una sociedad atenazada por el miedo, más sumisa (consecuencia directa de lo anterior) y fracturada, y con muchos/as de sus miembros excluidos y/o aislados/as (unos/as por decisiones ajenas, y otros/as por propias, generalmente por miedo)

- A nivel educativo, las medidas impuestas son incompatibles con los objetivos transversales más importantes que antes guiaban la educación, y suponen un importante obstáculo para el desarrollo de procesos activos de aprendizaje, de actividades grupales, ... También implica alteración en las dinámicas de juego, y con ello en aprendizajes básicos de toda una generación. La mascarilla incrementa los problemas de comunicación de formas diversas: impide un adecuado desarrollo del lenguaje en los más pequeños, dificulta la audición del mensaje verbal, e impide una parte importante del no verbal. La vigilancia del cumplimiento de todas estas medidas supone un cambio de rol del profesorado, que perjudica el desarrollo de sus verdaderas funciones como educador al fomentar el control en detrimento de la confianza, afectando tanto a la relación con ellos y ellas, como en lo estrictamente educativo (aunque en realidad ambos aspectos también se entrelazan). Los datos recogidos muestran un descenso del aprendizaje, un menor interés por lo educativo, más problemas relacionados con la logopedia, ... En concreto, el Diagnóstico del Sistema Educativo Vasco, elaborado por el Departamento de Educación (<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2021/diagnostico-del-sistemaeducativo-indicadores-e-incidencia-covid/>) ha detectado que el **72,3% del alumnado se ha sentido más desmotivado para estudiar, que el 65,4% percibe que ha descendido su nivel académico y el 65,8% ha sentido más ansiedad o estrés en grado diverso.**

Existen, además, colectivos especialmente afectados por las consecuencias de estas medidas implementadas, como ya habrán podido observar, en las escuelas y la sociedad, como las personas con necesidades educativas especiales (aquéllos/as afectados por trastornos del espectro autista, personas con discapacidad auditiva, ...).

Ya contamos con estudios, realizados en diferentes países, respecto a las consecuencias del confinamiento, tanto en adultos, como en menores. A este respecto, en España se han publicado informes

Dagoeneko herrialde ezberdinetan egindako azterlanak badaude, helduengan zein adingabeengan konfinamenduak izandako ondorioen ingurukoak. Ildo honetan, Espainiar Estatuan ikerketa txostenak argitaratu dira, herritarrak orohar kontutan hartu dituztenak, desgaitasuna duten pertsonengan erdiratu direnak eta azterketa objektu haurtzaroa izan duten beste batzuk. Deigarria da guztietan, Covid-19 sindromearen kalte fisiko errealean eta sortu diren arazo psikologikoen arteko alde handia. Adibide gisa, konfinamenduaren inguruan Espainia Estatuako hainbat unibertsitatek egindako ikerketetako datuak aipatuko ditugu (1): %0,2 COVID-19 diagnostikoarekin ospitaleratuta egon da, %0,6k diagnostikoa izan du ospitaleratze beharrik gabe, %0,1ak bizikide baten heriotza pairatu du, %0,3k arrazoi hau dela eta pertsonaren bat ospitalean izan du. Bizikidetzaren unitateko pertsonen % 0,9ren kasuan, %6,9k ingurune hurbilean heriotzaren bat pairatu du, %11,2k gertuko pertsonak ospitalean izan ditu eta %14,4k gertuko pertsonak izan ditu diagnostikoarekin ospitaleratze beharrik gabe. Datu hauek heriotza kopuru handieneko garaikoak dira. Bide batez, esan dezagun, Mugarik gabeko Medikuen txostenak (2) jasotako datuen arabera, horietatik **%69,01 Adinekoentzako egoitzetan bizi ziren adineko pertsonak** izan direla (Herritarrak orohar zenbatuta, adineko pertsonen %0,8 baino ez da bizi egoitzetan). Izan ere, egoitzetan bizi ziren 70 urtetik goragoko pertsonen, etxean bizi ziren horiek baino 25 aldiz aukera gehiago zuten hiltzeko. Ehuneko horiekin batera, arrisku egoeran dauden haur eta nerabeei laguntza eskaintzen dien ANAR FUNDAZIOAREN 2020ko urteko txostenaren arabera (3), suizidio-ideiak izugarritzko igoera izan zuen konfinamendu bitartean (%244,1+), baita antsietateak (%280,6+), autoestimua baxuak (%212,3+) eta depresioak/tristeziak (%87,7+) ere. Datu hauek haurtzaroaren eta nerabezeroaren ingurukoak diren arren, orohar herritarren egoera ere oso kezagarria da. Datuek erakusten dutenez eta gaur egun osasunaren inguruko zientzia ezberdinei esker (medikuntza, biologia, psikologia, psikoendokrinologia, neurokardiologia...) dakigunaren arabera, nabarmena dirudi neurriek beraiek, Covid-19 sindromeak baino kalte handiagoak eragiten dituztela, bai zuzenean (sortzen dituzten albo-ondorio eta ondorio kaltegarriengatik), bai era ez-zuzenean ere (esaterako, neurriek eragindako ondorio ekonomikoak).

Txostenak berak horixe baieztatzen digu. Izan ere, etapaka banatzen ditu datuak, etapa bakoitzean indarrean dagoen inguruabarra kontutan hartuz: konfinamendu garaia, deseskalatzea, neurriak malgutu zireneko uda eta ikasgelara bueltatzea:

de investigación respecto a población general, centrados en personas con discapacidad y otros cuyo objeto de estudio ha sido la población infantil. Es llamativo en todos ellos, el enorme contraste entre la afectación real física del síndrome Covid-19 y los problemas psicológicos generados. Como ejemplo, mencionaremos los datos recogidos en la investigación realizada por varias universidades españolas sobre el confinamiento (1): el 0,2% había estado hospitalizado/a con diagnóstico de COVID-19, el 0,6% había tenido diagnóstico sin requerir hospitalización, el 0,1% había sufrido el fallecimiento de alguna persona que convivía con ellos/as, el 0,3% había tenido alguna persona hospitalizada por este motivo y el 0,9% de las personas con las que convivían, el 6,9% había tenido algún fallecimiento en su entorno próximo, el 11,2% había tenido personas allegadas hospitalizadas y el 14,4% había tenido personas cercanas con diagnóstico sin requerir hospitalización. Esto en la época en la que tuvieron lugar el mayor número de fallecimientos, dicho sea de paso y, según datos recogidos en el informe de Médicos sin Fronteras (2), **el 69,01% de estos fueron personas mayores que vivían en residencias** (constituyendo los ancianos/as que viven en ellas sólo el 0,8% de la población general). De hecho, las personas mayores de 70 años que vivían en residencias tenían 25 veces más probabilidad de morir que los que vivían en sus casas.

En contraste con estos porcentajes, según el informe anual 2020 de la FUNDACIÓN ANAR de ayuda a niños y adolescentes en riesgo (3), durante el confinamiento se disparó la ideación suicida (+244,1%), la ansiedad (+280,6%), la baja autoestima (+212,3%) y la depresión/tristeza (+87,7%). Aunque estos datos son de población adolescente e infantil, el panorama de cara a la población general es también muy preocupante. Parece evidente, a la luz de estos datos y de todo lo que a día de hoy sabemos de las diferencias ciencias de la salud (medicina, biología, psicología, psicoendocrinología, neurocardiología, ...) que causan más perjuicio las medidas, tanto directa (por los efectos adversos y secundarios que conllevan, como indirectamente (como, por ejemplo, por consecuencias económicas que dichas medidas han generado) que el Síndrome Covid-19.

Una confirmación de este hecho nos la proporciona este mismo informe, ya que agrupa sus datos por etapas, teniendo en cuenta las circunstancias vigentes en la mismas: etapa de confinamiento, desescalada, verano con relajación de medidas y vuelta a las aulas:

*“Con la vuelta al cole la depresión/tristeza (+72,7%), retoma valores encontrados en el confinamiento”.*



*“Eskolara bueltan depresioa/tristura (%72,7+) konfinamenduan aurkitutako baloreetara bueltatzen da”. “Agresibitatea/haserrea (%124,5+) ere igotzen da”.*

Txosten honen arabera eskola hastearekin bat areagotu diren bestelako arazoak honako hauek izan dira: adikzioak (%4,9+), beldurra (%9+), giza trebetasunetan zailtasunak (10,9+), portaera arazoak (%17,1+), antsietatea (%26,2+), bakardadea (%58,5+), elikadura nahasmenak (%93,7+), suizidio-ideia edo saiakera (%200,7+), norbere burua zauritzea (%246,2+) eta bestelako arazo psikologikoak (%153,6+).

Gainera, haurren garapenaren inguruan gaur egun eskura dugun ezagutza zientifikoari esker, jakin badakigu, ikus daitezkeen ondorio hauek guztiak epe ertain eta luzera espero ditzakegun horien zati txiki bat baino ez direla. Izan ere, haurtzaroan egonkortzen baitira osasunaren oinarriak maila guztietan (fisikoa, mentala, emozionala). Batez ere, adingabeen eta/edo desgaitasun emozional eta/edo intelektuala duten pertsonen kasuan. Horri dagokionez, idazki honekin batera, Sanitarioek egindako eranskin batzuk aurkezten ditugu, ezartzen ari diren neurrien ondorio kaltegarriak jasotzen dituztenak: maskarak (1. Eranskina), distantzia soziala (2. Eranskina), gel hidroalkoholikoa (3. Eranskina), tenperatura-hartzea (4. Eranskina), aireztapena (5. Eranskina) eta konfinamenduak (6. Eranskina). Neurri horiek guztiek sistema immunitarioaren hondatzea dakarte, eta epe labur eta luzera, hainbat gaixotasun garatzeko aukera ematen dute, horietako asko Covid-19 sindromeak ekar lezakeenak baino larriagoak. Gainera, kontrol zorrotzak inplizituki sustatzen du norberarekiko beldurra eta mesfidantza (beste batzuentzako balizko arrisku gisa), besteekiko (ez bere jokabidegatik, metro bat baino gutxiagora egoteagatik soilik) eta munduarekiko beldurra eta mesfidantza. Psikoneuroendokrinologiak datu asko ematen ditu beldurraren hazteak eta bizitzeak dakartzan arriskuei buruz (7. Eranskina).

Bestalde, presio handia dago neurri horiek betetzeko eta betearazteko: gizarte-mailan, zenbait instantzia ofizialetatik, batzuetan egoera zailak sortuz. Gizarte-psikologiako ikerketak erakusten digu pertsona gehienek goitik datozen arauak eta aginduak (dagokion agintaritzarenak) bete besterik ez dutela egiten, eta begiak ixten dizkietela norberarentzako eta besteentzako ondorioei, edo garrantzia kentzen dietela (8. Eranskina). Hala ere, aginduak betetzegatik erantzukizunik ez izatearen sentsazio hori ez dator bat errealitatearekin, are gehiago Konstituzioarekin kontraesanean dauden

*“Aumenta también la agresividad/ira (+ 124,5%)”.*

Según este mismo informe, otros problemas que se han visto incrementados con el inicio escolar son: adicciones (+4,9%), miedo (+9%), dificultades con las habilidades sociales (+10,9%), problemas de conducta (+17,1%), ansiedad (+26,2%), soledad (+58,5%), trastornos de la alimentación (+93,7%), ideación e intentos de suicidio (+200,7%), autolesiones (+246,2%) y otros problemas psicológicos (+153,6%).

Sabemos, además, gracias al conocimiento científico que a día de hoy disponemos acerca del desarrollo infantil, que todas estas consecuencias ya visibles constituyen sólo una pequeña parte de las esperables a medio y largo plazo, ya que en la infancia se fraguan las bases de la salud a todos los niveles (físico, mental, emocional), especialmente en menores de edad y/o personas en situación de discapacidad emocional y/o intelectual. Aportamos a este respecto una serie de anexos elaborados por Sanitarios por la Vida acompañando a esta escrito, que recogen los efectos nocivos de las diferentes medidas que se están implementando: mascarillas (Anexo 1), distancia social (Anexo 2), gel hidroalcohólico (Anexo 3), toma de temperatura (Anexo 4), ventilación (Anexo 5) y confinamientos (anexo 6). El conjunto de estas medidas supone un deterioro del sistema inmunitario, predisponiendo a desarrollar diferentes enfermedades a corto y largo plazo, muchas de ellas de mayor gravedad que lo que el síndrome Covid 19 pudiera suponer para. Además, el estricto control que suponen, fomenta implícitamente el miedo y la desconfianza hacia uno/a mismo/a (como posible peligro para otros), hacia los demás (no por su conducta, simplemente por su presencia a menos de un metro) y hacia el mundo. La psiconeuroendocrinología proporciona muchos datos acerca de los riesgos que supone crecer y vivir en el miedo (Anexo 7).

Por otro lado, existe una presión importante para cumplir y hacer cumplir dichas medidas: a nivel social, desde determinadas instancias oficiales, ... creando a veces situaciones complicadas. La investigación en psicología social nos muestra cómo la gran mayoría de las personas se limita a acatar normas y órdenes que “vienen de arriba” (de la autoridad que corresponda), cerrando los ojos a las consecuencias para uno/a mismo/a y para otros/as, o quitándoles importancia (Anexo 8). Sin embargo, esa sensación de no ser responsable por “obedecer órdenes” no corresponde a la realidad, más aún cuando se trata de medidas que entran en contradicción con la Constitución, y que, por tanto, pueden tener una responsabilidad, incluso penal, sobre el daño generado a través de ellas (Anexo 10).

neurriak direnean, eta beraz, neurri horiek erantzukizun penala ere izan dezaketenean hain bidez sortutako kaltearen gainean (10. Eranskina). Gainera, legeek, aginduek eta arauak diotena gorabehera, badakigu ez dagoela epaile gupidagabeagorik kontzientzia bera baino, gure bihotzak ematen digunarekin koherentzia jokatzen ez dugunean.

NBEko errelatore bereziak, Dainius Puras-ek, osasun arloko beste profesional askok bezala, behin eta berriz egin dio kritika eredu biomedikuari. Bere ustez, Eredu horrek COVID-19 testuinguruan ere eragin negatiboa izan duelako. Izan ere indarra txertoen garapenean eta mediku-tratamenduetan jarri denez, hedapena arrakastaz geldiarazteko ezinbestekoak diren osasun publikoaren eta giza eskubideen arlo zabalagoak alboratu egin dira. Hitzez hitz dio: *“Txertorik eraginkorrena osasun fisikoa eta buru-osasuna bultzatzea da”* ([http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=15205](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=15205) ). Maila sozialean aholkatu diren neurrietan faltan bota duguna horixe bera izan da: osasun orokorra benetan sustatzen duenari buruzko erreferentziarik eza. Jarduera fisikoa, elikadura eta ohitura osasuntsuak, naturarekin harremana, emozioen kudeaketa osasuntsua, erlaxatzeko eta estresa kudeatzeko teknikak, oinarritzko beharretan laguntza, defentsak indartzeko sendabide naturalak, arnasketa sakona... bezalakoak nola sustatu.

Eskerrik asko zuen arretagatik eta espero dugu guztion artean berreskuratu eta sustatu ahal izatea gure osasuna maila guztietan (fisikoa, emozionala, psikologikoa eta soziala) eta lan egiten dugunona. BIZITZATIK ere gure babesa eta laguntza eskaini nahi dugu gure esku dagoen horretan. Gure [webgunearen](#) bidez jar zaitzke gurekin harremanetan.

Milesker zuen arretagatik,

- (1) UPV/EHU, Bartzelonako Unibertsitatea, Murtziako Unibertsitatea, Miguel Hernández Unibertsitatea, Granadako Unibertsitatea eta UNED, “Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y del confinamiento” [http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,70669349&dad=portal&schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,70669349&dad=portal&schema=PORTAL)
- (2) MUGARIK GABEKO MEDIKUAK, “Poco, tarde y mal. El inaceptable desamparo de las personas mayores en las residencias durante la COVID-19 en España”. Agosto, 2020.
- (3) ANAR Fundazioa Oinarritzko Zerbitzuen antolatzaile izendatu izan zen Alarma

Además, independientemente de lo que digan las leyes, órdenes y normas, sabemos que no hay juez más implacable que la propia conciencia, cuando no actuamos en coherencia con lo que realmente nos dicta nuestro corazón.

El Relator Especial de la ONU, Dainius Puras, al igual que otros muchos profesionales de la salud, critica reiteradamente el énfasis en el modelo biomédico, que, según él mismo, ha afectado negativamente también al contexto de la COVID-19, en la medida en que este énfasis se centra en el desarrollo de vacunas y tratamientos médicos, dejando de lado otros aspectos más amplios de la salud pública y los derechos humanos que son determinantes para el éxito frente a su expansión. Según sus palabras: “La vacuna más eficaz es la promoción de la salud física y mental” ([http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=15205](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=15205) ). Y esto ha sido precisamente lo que hemos echado en falta tanto en las medidas implementadas: la ausencia total de referencias a lo que realmente fomenta la salud general como lo es la promoción de la actividad física, una alimentación y hábitos saludables, el contacto con la naturaleza, la gestión saludable de las emociones, técnicas de relajación y de gestión del estrés, el acompañamiento en sus necesidades básicas, remedios naturales que fortalecen sus defensas, el fomento de una respiración profunda, ...

Agradecemos su atención y esperamos que, entre todos/as podamos recuperar y fomentar, precisamente, todo aquello que fomenta nuestra salud a todos los niveles (físico, emocional, psicológico y social) y la de aquellos/as con los/as que trabajamos. Desde BIZITZA queremos también brindar nuestro apoyo y ayuda en aquello que está en nuestra mano. Pueden contactar con nosotros/as a través de nuestra [web](#).

Gracias por su atención;

- (1) UPV/EHU, Universidad de Barcelona, Universidad de Murcia, Universidad Miguel Hernández, Universidad de Granada y UNED, Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y del confinamiento [http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,70669349&dad=portal&schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,70669349&dad=portal&schema=PORTAL)
- (2) MEDICOS SIN FRONTERAS, Poco, tarde y mal. El inaceptable desamparo de las personas mayores en las residencias durante la COVID-19 en España. Agosto, 2020.
- (3) La Fundación ANAR fue declarada operadora de Servicios Esenciales durante el Estado de Alarma.

egoeran.<https://www.anar.org/informe-covid-telefono-anar/>

- (4) UNICEF Espainiako batzordea, UAM-UNICEF Hautzaroko eta Nerabegaroko Behar eta Eskubideen Unibertsitate-institutua "La infancia vulnerable en España: riesgos y respuestas políticas ante la crisis de la Covid-19", Huygens Editoriala, 2021.<https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/cuaderno-debate-7-unicef.pdf>

Bizitza Plataforma  
2022ko otsaila

<https://www.anar.org/informe-covid-telefono-anar/>

- (4) UNICEF Comité Español, Instituto Universitario UAM-UNICEF de Necesidades y Derechos de la Infancia y la Adolescencia, La infancia vulnerable en España: riesgos y respuestas políticas ante la crisis de la Covid-19., Huygens Editoriala, 2021.  
<https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/cuaderno-debate-7-unicef.pdf>

Bizitza Plataforma  
Febrero de 2022