

ENTREVISTA

“Daños neurológicos irreversibles con las clases online”

EDUCAZIONE

11-03-2021

Luisella
Scrosati



Actualmente parece que el único problema del universo se llama SARS-COV-2, y para erradicarlo cualquiera diría que estamos dispuestos a lo que sea. Poco importa que hayan aumentado las muertes por otras enfermedades, que se destruya la economía,

que aumente la pobreza, que las manifestaciones –incluso extremas- de los problemas psíquicos originados o agravados por el confinamiento estén a la vista de todo el mundo. La normativa vigente tiene la misma “sabiduría y clarividencia” de una persona que para matar un mosquito se pone a disparar a lo loco, sin importarle acabar con cosas, animales o personas. Lo importante es matar al mosquito. Los costes de los confinamientos continuos son devastadores; y son principalmente los niños y los adolescentes los que están pagando el precio más alto. Hablamos de ello con la profesora Rosanna Chifari Negri, neuróloga, autora de más de setenta publicaciones científicas y ponente invitada en congresos internacionales, especialmente sobre el problema de la epilepsia.

Doctora, ¿puede explicarnos su estudio?

He realizado una revisión de la literatura internacional sobre los daños neurológicos del confinamiento, especialmente en adolescentes y jóvenes. Hay 768 artículos científicos que confirman la relación entre el confinamiento y la salud mental de los jóvenes. Los daños encontrados no sólo se refieren a los trastornos del estado de ánimo –por lo tanto depresión, ansiedad, trastornos de la conducta, etc.-, sino también a un aumento de las adicciones del 30-40%.

¿Qué adicciones han aumentado especialmente?

En el grupo que concierne a los adolescentes y los niños, especialmente las adicciones que tienen que ver con las pantallas. Las clases online no han ayudado. De hecho, se pueden enfrentar también a alteraciones anatómicas irreversibles.

¿En qué sentido?

Otros colegas en diferentes partes del mundo han publicado más de un trabajo en el que demuestran que el *online brain*, es decir, el cerebro que permanece activo durante mucho tiempo, sufre daños orgánicos. Normalmente tendemos a pensar que es la ingesta de sustancias la que provoca daños anatómicos; lo cual es un hecho claramente demostrado a estas alturas aunque muchas veces no nos demos cuenta del alcance del problema (me refiero a la legitimación de la marihuana, que ha sido suicida). Pero la exposición a las pantallas no es menos peligrosa. Y con los sucesivos confinamientos hemos empujado a los niños a la adicción a Internet: en primer lugar con las clases online teniéndolos pegados a la pantalla durante horas; luego con las redes sociales para poder mantener el contacto con los amigos a los que no pueden ver; y por último con *Netflix*.

¿Puede especificar cuáles son estas alteraciones anatómicas y qué implican?

El *online brain* “afecta” al lóbulo frontal –sede de la toma de decisiones y de la estrategia-

que se atrofia y pierde neuronas de forma irreversible. El adelgazamiento de la corteza supone una pérdida neuronal y por tanto una pérdida funcional. No se pueden fijar los recuerdos, el aprendizaje empeora. Todos los niños que se someten a las pruebas muestran pérdidas de memoria y de atención (lo mismo ocurre con los adultos) y también presentan psicopatologías sociales. También, disminución del vocabulario que se reduce lamentablemente a 200-300 palabras, las mismas que utilizan para mensajearse con sus amigos.

En referencia a los problemas causados por el confinamiento, usted ha hablado de un "síndrome de discontinuidad". ¿De qué se trata?

Es un neologismo para describir esta situación de emergencia que vivimos desde hace un año. Es evidente que todavía no tiene una clasificación en el manual DSM. Se trata de los problemas que hemos descrito causados por la interrupción de la rutina, el aislamiento, la interrupción de las actividades laborales o escolares, es decir, precisamente una discontinuidad repentina con la vida normal. El profesor Crepet, con gran sentido común, hizo un llamamiento a la apertura de los colegios porque las clases online no reconstruyen ese entorno social que es fundamental para la estructuración de una personalidad sana.

¿Cuáles son los daños del teletrabajo en los adultos?

En abril impartiré una conferencia sobre este mismo tema para el Studio Mascheroni, un bufete de abogados que interactúa con empresas. Será un poco incómodo, pero hablaré de los daños del teletrabajo e intentaré que la gente entienda que, en realidad, evitando esta forma de trabajar, a la larga también habrá ventajas para las empresas. Las personas que trabajan desde casa son más propensas al *burn out* -un síndrome de desgaste profesional que va acompañado por una serie de síntomas (falta de interés, agotamiento, falta de entusiasmo e incluso depresión)- y, por tanto, rinden mucho menos. Limitar y dosificar el teletrabajo podría ser una actitud más previsor y clarividente.

¿Han aumentado también otras adicciones?

Sí. Las drogas, por ejemplo. Cabe preguntarse: ¿pero cómo es posible que, si no pueden salir, se las arreglen para reunirse con el camello? Creo que hacer esta pregunta a la policía postal sería muy interesante y se descubrirían estrategias que rozan el absurdo. Ha habido un aumento del 27% en el consumo de marihuana y otras sustancias. Hay que recordar que el consumo de estas sustancias puede llevar a la esquizofrenia por la alteración de la formación de los circuitos del cerebro. El alcoholismo también ha aumentado.

¿La gente también tiende a comer más?

Sí, y esto tiene una razón muy específica. Durante un aislamiento forzado se produce un aumento de la frecuencia de las estimulaciones de los centros del hambre a nivel hipotalámico, de lo que se derivan trastornos alimentarios, una especie de hiperfagia bulímica, que luego tiene una recaída, obviamente, en la salud. Mis colegas especialistas en diabetes han confirmado que hay un aumento de la diabetes alimentaria, que a su vez es un factor de fragilidad para los que contraen Covid.

Es el perro que se muerde la cola. Además del confinamiento está la cuestión de la incertidumbre continua: todo cambia cada semana. No puedes salir de la comunidad autónoma o del municipio; unas veces hay colegio y otras clases online; una determinada tienda puede permanecer abierta y otras veces tiene que cerrar. ¿Qué impacto tiene esta gestión en la psique?

Definitivamente puede provocar un síndrome de ansiedad. La incertidumbre provoca ansiedad, que puede tener un epílogo depresivo. Hay que recordar que cuando se produce demasiado cortisol en situaciones de ansiedad repetidas, también se corre el riesgo de perder la memoria y el fenómeno del llamado *freezing*. Igualmente grave es la actitud de renunciar a la propia libertad. Estamos transmitiendo un mensaje terrible: una dirección central irracional y, discúlpenme, sin cabeza, puede hacer lo que quiera sin ninguna reacción. Una técnica que recuerda a la rana hervida de Chomsky.

¿Qué puede decirnos sobre los suicidios o intentos de suicidio, especialmente en adolescentes?

Se ha producido un aumento tanto de la realización como de la ideación del suicidio. Los datos son preocupantes, absolutamente objetivos y cuantificables, y nos los comunican las pruebas realizadas a los propios chicos por el Hospital Gaslini de Génova, como atestigua el profesor Lino Nobili. Y este aumento no sólo lo encontramos en los niños, sino también en los adultos por otras razones, entre ellas la pérdida del trabajo o la perspectiva de perderlo. Las noticias en los medios de comunicación y los institutos

psiquiátricos lo atestiguan.

¿Una llamada de atención?

No podemos seguir así; en términos de salud mental estamos en una situación totalmente insana. La lucha contra el virus no debe hacerse a fuerza de confinamientos. En la reunión de febrero propuse el modelo sueco, que no implementó el bloqueo y no ha tenido peores datos que nosotros. Y estoy hablando de datos científicos reales. Con el miedo se termina por lobotomizar a la gente y hacerla acríticamente servil.