



Las fiestas navideñas en la sociedad actual

Infeliz Navidad

Las fiestas acentúan las crisis de personas con problemas emocionales

MARTA RICART
Barcelona

Desde que murió su hijo de 30 años en un accidente, A. se acongoja cuando llega la Navidad al pensar en celebrarla sin él. Igual le ocurre a B. desde que murió su marido. Estas dos pacientes fueron ayer al médico porque se sienten cansadas, apáticas, deprimidas. La médica constató que el problema es que se sienten emocionalmente incapaces de celebrar las fiestas. Otro tipo de paciente que aumenta en estas fechas, más este año que en anteriores, es quien sufre ataques de angustia e insomnio. No por otra cosa que porque ha gastado demasiado. En las consultas médicas se evidencia que lo de Feliz Navidad no vale para todos.

La Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic) ha señalado que en esta época del año aumentan los pacientes en los centros de atención primaria que consultan al médico porque las fiestas les plantean crisis emocionales. Son problemas psicológicos, aunque algunos acuden con síntomas como dolores, cansancio, insomnio o palpitaciones.

Montserrat Romaguera, médica de familia en el CAP de Ca n'Orriac de Sabadell, explica que el tipo de pacientes que más acuden estos días porque las fiestas navideñas les provocan problemas emocionales es el de personas que han perdido a un familiar y no han completa-

Ahogar penas en alcohol y 'brindar' con cocaína

En nuestra sociedad, celebrar suele comportar brindis con alcohol, y para soportar mejor una celebración a la fuerza muchos también recurren al alcohol. Los médicos de familia se lamentan de que el consumo de alcohol aumenta en las fiestas y advierten contra su abuso. Piden moderación, sobre todo si se va a conducir, y especialmente desaconsejan que los menores de edad beban alcohol.

La Camfic también alerta de que ha constatado en los últimos años, seguramente debido a su mayor accesibilidad, la expansión de una nueva tradición: iniciarse los más jóvenes en la noche de Fin de Año en el consumo de drogas, especialmente, de cocaína.

Los médicos recomiendan además que se eviten los atracones alimentarios, que no se abandone la práctica de ejercicio físico y que no se dejen los regímenes y medicación que les tienen prescritos.



do el duelo, como llaman médicos y psicólogos a asumir y superar la pérdida. Son más mujeres que hombres, sobre todo, de mediana edad y que han perdido a un hijo.

"Son personas con el duelo enquistado, como la que lleva el medallón con la foto del hijo o la que mantiene su habitación intacta. Es difícil abordar su situación, pues hay que respetar cómo vive la ausencia, pero busca ayuda. Además, su tristeza se ha cronificado, no es una crisis de depresión o angustia que mejorará con un tratamiento farmacológico", dice Romaguera.

Personas que están solas o que tienen parientes pero mantienen escasa relación con ellos - también en este caso abundan las mujeres y de edad avanzada - son otro tipo de paciente usual en las consultas con problemas emocionales al tener que pasar solas la Navidad.

AYUDA MÉDICA

Crece el número de personas que van al médico por no tener ánimos para la fiesta

LA TRAMPA DE LAS COMPRAS
Personas que han gastado más de lo que pueden sufrir episodios de angustia

A LA CARTA

Médicos y psicólogos aconsejan que cada uno celebre según las ganas que tenga

Y otro tipo de paciente en aumento, señala Romaguera, son personas con pocos recursos económicos que gastan más de lo que pueden permitirse en regalos, juguetes para niños, comidas y después sufren ataques de angustia al pensar cómo lo pagarán junto a la hipoteca, el crédito... No se trata tanto de compradores compulsivos como de personas que querían cubrir apariencias o sentirse mejor.

"El riesgo de las fiestas navideñas es que pueden ser alienantes: existe una presión social, un cliché que establece que son para disfrutar en familia, felices y en armonía. Quien, por la razón que sea, siente que no puede cumplir esos estándares, las exigencias del idenl navideño, se siente mal", opina Eduard Tàpies, psicólogo del Centre d'Intervenció Psicològica, Anàlisi i Integració Social (entidad privada



RECOMENDACIONES DE LOS MÉDICOS DE FAMILIA

Los médicos aconsejan no abusar de comidas hipercalóricas y no servir raciones excesivas

Raciones pequeñas

Los médicos aconsejan no abusar de comidas hipercalóricas y no servir raciones excesivas

Regale una bicicleta

Recomiendan regalar una bici antes que una consola para no fomentar el sedentarismo

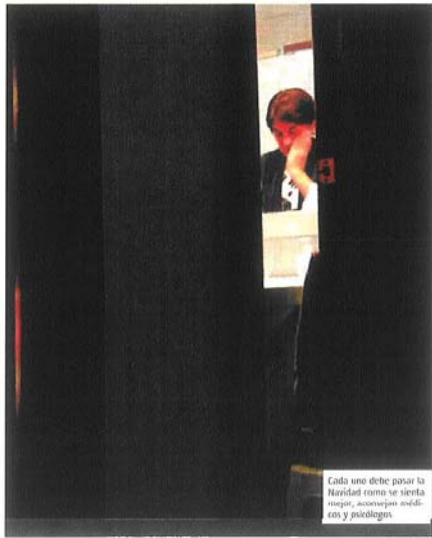
No atiborrar a los niños

El 20% de los niños de Catalunya sufre obesidad o sobrepeso, recuerdan los médicos de familia



Vida nueva

El Año Nuevo suele ser un momento apropiado para adquirir hábitos saludables



Cada uno debe pasar la Navidad como se sienta mejor, aconsejan médicos y psicólogos.

DAVID FERRER

de Barcelona que trabaja de apoyo a la red sociosanitaria pública.

Personas que tienen familiares enfermos graves, que se han separado, que han perdido el trabajo... pueden sentir que no se ajustan al ideal navideño y les entristece o se sienten fracasados, indica el psicólogo. "Hay que pensar que si miráramos en todas las casas, muchos otros que aparentemente celebran la Navidad tampoco creen satisfechas sus expectativas", agrega.

La **Camif** y los médicos son rotundos: celebrar la Navidad no es una obligación. Quienes no se sientan con ánimo para fiestas no deben forzarlas ni deben forzarlos en su entorno a mostrarse felices. "No hay que dejarse llevar por la presión social, hay que pasar estos días como cada uno considere que será más agradable, se ajuste o no a los modelos dominantes", reco-

mienda Tàpias. Si alguien ha perdido a un ser cercano o está enfermo y estos días se siente más triste, por ejemplo, el psicólogo aconseja mantener la rutina que a uno le da estabilidad emocional. O quizás una actividad de ocio distinta puede ayudar a pasar mejor el día.

La **Camif** aconseja acudir al médico si empeora el estado emocional, y reconoce que algunas personas pueden necesitar apoyo psicológico o farmacológico. Romaguera señala que a veces la escucha "ya es terapéutica". En los CAP se deriva a los recursos sociales y entidades que hacen actividades para quienes se sienten solos.

Todo tiene su contrapartida: médicos y psicólogos reconocen que el Año Nuevo es un buen momento psicológico para proponerse cambiar lo que no nos satisface o adoptar hábitos más saludables. ■

Del Sahara al Caribe: las agencias constatan el aumento de la demanda de viajes para pasar las fiestas lejos de casa

Con el océano de por medio

ROSA M. BOSCH
Barcelona

Jordi aprovechará las vacaciones navideñas para pasearse el mundo: el próximo día 22 partirá con otros tres amigos rumbo a Libia, para realizar una travesía por el desierto, y no regresará hasta el 6 de enero. Desde hace 18 años, cuando se acercan las fiestas huye de casa. "La Navidad es una reunión familiar en torno a una mesa y yo puedo comer con mi familia todo el año. Estas navidades ya no son como antes, de pequeño tenía más alicientes, ahora todo es comprar, comprar y comprar", se lamenta este informático de Granollers.

Jordi Llorens es uno de los ciudadanos que cuando se acerca la Navidad ya están en otras latitudes. "Hace años era impensable pensar en pasar el día 25 en, por ejemplo, El Cairo. La gente se marchaba como muy pronto por Sant Esteve; ahora ya nos piden viajar el fin de semana anterior a Navidad, este año será el día 22 o 23", comenta Francesc Carnerero, presidente de la Asociación Catalana d'Agències de Viatges (ACAV). "La Navidad ya no es para algunos una fiesta de encuentro familiar, sino un mal trago que no quieren pasar por la falta de un familiar, o por otros motivos nostálgicos, y prefieren viajar", añade Carnerero.

Al contrario de lo que podría parecer, el viajero navideño no es sólo aquella persona solitaria que no quiere pasar las vacaciones en casa o aquel que huye de un ambiente hostil, sino también familias, parejas y grupos de amigos con ganas de conocer mundo. Para Carnerero, esta ten-

dencia irá en aumento en los próximos años en parte debido a que "los núcleos familiares van cambiando o reduciéndose".

Los destinos también han ido evolucionando; a los clásicos Canarias, París o Londres se suman países de culturas muy distintas. Francesca Marsà, de Viatges Tuureg, agencia especializada en viajes alternativos, cita Irán, Uzbekistán y el norte de

nes del mundo que durante otras épocas del año por cuestiones climáticas son impracticables. Jordi ha estado en navidades anteriores en la Antártida, la Patagonia, Vanuatu, Bora Bora, Isla de Pascua, Yemen, Jordania, Guatemala, Cabo Verde... En estos lugares no se siente obligado o no tiene la oportunidad de convivir con las celebraciones navideñas. "Muchos fi-



El periplo de Jordi Llorens ha incluido las islas de Vanuatu

Para Jordi es más estimulante saborear un cuscús en el Sahara que tomar la sopa de 'galets' en casa

África. "Esta Navidad la demanda se ha disparado, incluso hemos completado un grupo para la Antártida; es la época del año en que proporcionalmente crecemos más", añade.

Viajar durante estas fechas también permite conocer rincos-

nes de año a las 11 de la noche ya estoy en la cama", confiesa. Quizás por eso un Fin de Año que tuvo que pasar en Barcelona se sintió como pez fuera del agua: "Tras tomar las uvas me quedé estupefacto al ver cómo la gente apracaba la celebración para enfrasarse en enviar SMS sin parar. Yo pensé '¡puf, puf! Esto no es para mí'".

Para Jordi, como para tantas otras personas que han tomado la decisión de pasar lejos de casa las navidades, es más estimulante bucear en culturas lejanas y cambiar la sopa de **galets** por un succulento cuscús en el Sahara. ■

Los banquetes obligan a un esfuerzo social que algunos trucos pueden hacer más soportables

Cómo superar la comida obligada

M. RICART Barcelona

En la familia de P. hay disputas y malas relaciones. Pensar en organizar en casa la comida de Navidad para 15 personas le creaba angustia. "No quiero que aprovechen para criticarme, ni pelear". Ha dado con una solución que hace que la cita se le haga menos cuesta arriba: "Hemos quedado que iremos a un restaurante, cada uno pagará lo suyo y después, cada uno a su casa,

sin necesidad de aguantar sobremesas largas sin poder irse", le cuenta a su médico.

Las comidas familiares son para algunos un suplicio; para otros lo son las celebraciones de trabajo. Pero se suelen mantener mayoritariamente estos ágapes para escenificar el espíritu navideño o para intentar mantener unos vínculos.

"Es un hecho social que resulta más fácil compartir penas que alegrías, pero estos días uno se ve obli-

gado a compartir alegrías, a regalar, a recibir regalos... esté con el ánimo apropiado o no. Las fiestas navideñas exigen un esfuerzo de socialización, de práctica social, incluso un esfuerzo económico por los gastos extra", señala el psiquiatra Antoni Bulbena. Su opinión es que, aunque suponga una incomodidad, no se debe evitar el encuentro con esos familiares o compañeros de trabajo con los que hay rivalidades, porque siempre será me-

yor que la no relación. Igualmente, un encuentro familiar será mejor que no hacerlo, aunque no se esté feliz porque haya sillas vacías por la muerte o falta de alguien. "Siempre será mayor consuelo estar juntos", afirma Bulbena.

Algunos trucos pueden hacer más llevadero el mal rato y evitar que ese momento estropee todas las fiestas. Si se cae encima la casa donde cada año se ha hecho la celebración familiar por la falta de al-

guien, se puede organizar la comida de Navidad en otra casa o en un restaurante o irse la familia de vacaciones. Si hay especial mala relación con alguien, sea de la familia o del trabajo, se puede acudir al encuentro *protegido*: acompañarse de alguien con quien nos sintamos bien o sentarse junto a quien nos sentimos bien.

Las familias cambian y hoy son más reducidas, monoparentales, reconstruidas tras separaciones... Los expertos apuntan que se pueden mantener las tradiciones navideñas igualmente y sin traumas si se saben adaptar a las situaciones de cada hogar. Y, si no hay familia, quizás pueden suplir la función los amigos. ■