

SOBRE TODO ENTRE LOS 15 Y 30 AÑOS

Las amistades se ponen a prueba tras dos años de pandemia: aumentan los conflictos y desencuentros

La crisis sanitaria hizo que muchos cambiaran su forma de relacionarse y repensaran qué los mantenía cerca de ciertas personas. Tener paciencia y abrirse al otro para volver a conocerlo son algunas sugerencias de tres psicólogas entrevistadas.

ANNA NADOR

Las relaciones de amistad pueden sentirse más tensas ahora, a pesar de lo anhelado que ha sido el regreso al contacto presencial.

María Alejandra Martínez, psicóloga de Clínica Santa María, lo explica así: "Para muchos, volver a encontrarse fue volver a nacer, un volver a descubrir. Muchos lograron mantener las amistades a través del celular, las videollamadas. Pero también hay quienes no se sentían cómodos en estos formatos y no mantuvieron estas relaciones".

Y agrega: "Cuando vuelven a juntarse con mucha gente, empiezan a repensar ciertas amistades. Después de dos años de pandemia, podemos reencontrarnos con un amigo que era muy cercano en el 2019, pero ya en 2022 son personas que han evolucionado, tienen nuevos amigos o diferentes formas de vivir la vida".

La psicóloga explica que la pandemia llevó a las personas a adaptarse y evolucionar de manera

distinta. "Creo que a muchos les pasó que se encontraron con un amigo que era entrañable antes de la pandemia y cuando se reencontraron se dieron cuenta que no habían recibido tantos llamados o que en realidad no les contestaba el WhatsApp cuando ellos lo requerían, y que no habían estado emocionalmente disponibles como lo esperaban".

Reciprocidad

"En ese contexto, mucha gente repiensa ciertos vínculos y es posible que entren en conflicto con algunas amistades", señala.

Además, no son solo los cambios individuales que pueden favorecer estas tensiones, sino también el contexto de incertidumbre producto de la pandemia.

"En la pandemia todo se volvió muy peligroso", acota Martínez. "En muchos sentidos, nuestro sistema nervioso autónomo, encargado de responder al estrés, se desarticuló. Vivir en una constante incertidumbre es estar hipervigilante constantemente".

Por ello, dice es posible que ahora las personas se empiecen a dar cuenta de pequeños detalles que no les gustaban de sus amistades y que no abordaban prepandemia. "Pero cuando la vida se detuvo, pensaron, 'no me gusta esto', y se preguntaron '¿este vínculo me hace sentir tranquilidad?'".

Concuerda Sahira Rivera, psicóloga clínica de RedSalud. "El estar encerrado durante tanto tiempo, evitando el contacto social, también hace que las personas se vuelvan algo más negativas en la percepción de la realidad. Por ejemplo, si la persona no llama o no se quiere juntar, se podría interpretar como algo personal, cuando en realidad no lo es".

Por su parte, María Elisa Molina, psicóloga y directora de la Unidad de Investigación en Procesos Relacionales de la Universidad del Desarrollo (UDD), dice: "Desde el punto de vista psicológico, volvemos a construir fronteras un poco más rígidas, a estar más desconfiados, con mayor amenaza social".

"Si bien estamos volviendo a encontrarnos con los demás, estamos muy centrados en nosotros mismos. Nos volvimos sobre nosotros mismos, en una vida más

egocéntrica. Eso nos hizo salir del espacio de la amistad, que es un espacio de reciprocidad", agrega.

Y asegura que la etapa más amenazada por esta situación es el rango etario de los 15 a 30 años, porque todavía se está ampliando el círculo social y aprendiendo a resolver conflictos interpersonales.

Tras dos años de pandemia, las personas de este grupo etario "no estuvieron enfocadas en desarrollar habilidades sociales y aprender a resolver sus conflictos". "Los recursos estuvieron menos en los vínculos", agrega.

Volver a confiar

En ese sentido, si se quiere resolver un conflicto, lo primero es evaluar la relación, explica. "Hay que decidir qué tan importante es la relación o si mejor decido alejarme. Después se deben intentar encontrar físicamente, si no se puede, entonces, hablar por teléfono o por videollamada. Pero no, por ejemplo, mandar audio o mensaje, debe ser en tiempo presente".

También es importante no dar por sentado nada: que el otro va a entender lo que le estoy diciendo o

que yo entendí lo que el otro me está diciendo. Debo mostrarme al otro. Como estamos en este espacio de desconfianza, tenemos que ir desafiándonos a abrimos y a poder volver a confiar", puntualiza.

"Igualmente es importante estar dispuesto a reconocer los propios errores: en qué me he equivocado, qué leí mal del otro, qué de lo que hice le dolió, y hacer concesiones", asegura.

Asimismo, señala la psicóloga Martínez, "para la gente que ahora está saliendo y se encontró con estas nuevas versiones de sus amigos, una recomendación sería sentarse a conversar, dar el espacio para que cada uno, en un momento de reflexión, pudiese decir lo que siente, teniendo la humildad y paciencia para involucrarse en el mundo emocional del otro y desde ahí poder comprenderlo".

"Desde algo concreto, yo puedo resolver (el problema), pero no desde algo que me imagino", enfatiza.

Por su parte, la psicóloga clínica Sahira Rivera destaca: "Hay que reencontrarse y volver a conocerse. Para algunos eso será más fluido y para otros será más forzado. Hay que tener paciencia y conversar".

"(En la pandemia) Nos volvimos sobre nosotros mismos, en una vida más egocéntrica. Eso nos hizo salir del espacio de la amistad, que es un espacio de reciprocidad", dice la psicóloga de la UDD María Elisa Molina.



PEXELS / CREATIVE COMMONS

VIDEOS Y POSTEOS SOBRE SUS BENEFICIOS SE LLENAN DE LIKES:

Pese a su éxito en las redes sociales, no todos necesitan suplementación de vitamina B12

El aumento de personas que siguen una dieta basada en plantas ha ayudado a promover un interés por este compuesto. Es clave consumirlo en las dosis adecuadas ya que potencia el funcionamiento del sistema nervioso y la formación de glóbulos rojos, entre otros, pero siempre bajo supervisión profesional.

C. MENARES

Basta darse una vuelta rápida por las redes sociales para notar que la B12 es una de las vitaminas más famosas en internet. De hecho, bajo el hashtag #vitaminab12 en Instagram aparecen más de 60 mil posts informativos en diferentes idiomas.

En TikTok no es diferente: videos de menos de un minuto sobre este tema acumulan millones de visitas y likes.

Sin embargo, las ganas de aprender más sobre este compuesto no es algo exclusivo del mundo virtual.

"Las personas consultan y quieren saber más debido al aumento que se ha evidenciado de gente que tienen un patrón de alimentación vegetariana o vegano. Con esta alza, ha aumentado la preocupación e información disponible en torno a la B12", opina Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica Alemana-U. del Desarrollo.

¿Qué tienen que ver los vegetarianos y veganos con que hablar de esta vitamina sea una tendencia?

Partiendo por lo más básico, "la B12, también llamada cobalamina, es uno de los compuestos orgánicos que forman el 'complejo B', que agrupa una serie de vitaminas hidrosolubles importantes para el funcionamiento de nuestro organismo. Naturalmente se encuentra en alimentos de origen animal, entiéndase diversos tipos de carne, pesca-

do, huevos y lácteos", explica Luis González, químico farmacéutico y académico de la Escuela de Medicina de la U. de Magallanes.

La mayoría de las personas obtiene suficiente cantidad de este compuesto si tienen una alimentación balanceada que incluya las comidas antes mencionadas. Sin embargo, quienes evitan los productos animales —en especial embarazadas y mujeres en periodo de lactancia vegetarianas o veganas— "podrían necesitar complementar su dieta con suplementos orales (los cuales se venden de forma libre en farmacias), por lo que deben chequear siempre sus niveles de B12", comenta Karla Herrera, nutricionista y docente de la Escuela de Salud de la U. de O'Higgins.

Ratner agrega que esta vitamina "también debe ser suplementada en un grupo de la población que tiene una disminución en la capacidad de absorberla. La B12, para ser absorbida, se une a un nivel de estómago con un elemento llamado factor intrínseco y depende de un pH ácido en el estómago. En el caso de personas que han tenido por ejemplo, una gastrectomía (donde se remueve total o parcialmente el estómago) o una cirugía de manga gástrica, se debe suplementar ya que tienen menor cantidad de factor intrínseco, por lo cual no podrán absorber la vitamina de manera adecuada".

Y precisa: "En el caso de personas mayores, de edades sobre los 65 años, el pH en el estómago también se hace menos ácido, por lo tanto también se dificulta la absorción y deberían recibir suplementos".

Déficit

Su consumo en la cantidad recomendada por profesionales —en adultos aproximadamente de entre 1,5 y 2,0 microgramos diarios— es necesario ya que "la vitamina B12 ayuda a mantener el funcionamiento del sistema nervioso, contribuye al metabolismo energético, a la formación de glóbulos rojos y también al funcionamiento normal del sistema inmunitario, entre otros", dice Natalia Contreras, nutricionista y académica de la carrera Nutrición y Dietética de la U. Andrés Bello.

Contreras agrega que, particularmente, en las personas mayores "su consumo es beneficioso desde el punto de vista hematológico y neurológico, estableciéndose una relación incluso en que su déficit agudiza trastornos de la memoria y concentración. Su falta también está asociada a la aparición de anemia megaloblástica por disminución de glóbulos rojos".

"Hay que poner especial énfasis en los adultos mayores, ya que un estudio publicado recientemente por nosotros demostró en un grupo de adultos mayores que existía un

33% de población con déficit de esta vitamina", señala Oscar Castillo, director de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. Finis Terrae.

Y advierte que "la patología más frecuente asociada al déficit de la B12 es la anemia, cuyos síntomas son fatiga, debilidad, decaimiento, mareos y disminución de la capacidad de trabajo. Un déficit grave de la vitamina puede provocar daño neurológico, con síntomas como hormigueo o pérdida de sensibilidad en las manos y los pies, debilidad muscular, pérdida de reflejos, dificultad para caminar, confusión y demencia en casos más extremos. En caso de presentar este tipo de síntomas, se sugiere acudir a un especialista y hacer un examen de medición de la vitamina B12 en la sangre".

González recalca que "hay que evaluar la real necesidad para suplementarse por cuenta propia, porque muchas veces se puede asociar que ciertos síntomas son producidos por la falta de vitamina, pero hoy los déficit son menos frecuentes (muchos alimentos vienen reforzados con B12). Y, desde el punto de vista sanitario, no se debe subestimar que se generen interacciones con otros medicamentos que uno esté consumiendo, además de posible toxicidad, que puede ser un riesgo menor en comparación con muchos fármacos tradicionales, pero no totalmente inexistente".

Por último, precisa que una sobredosis de B12 difícilmente causa grandes perjuicios. Aún así, señala González, "es importante que se reconozca que exista una necesidad real de consumo para no estar tomando algo que puede dar lugar a las interacciones riesgosas antes mencionadas".

Los suplementos de B12 son necesarios para personas vegetarianas o veganas, adultos mayores o gente que ha tenido algún tipo de cirugía en la que les removieron total o parcialmente el estómago.



PEXELS