

COVID-19 I CONFINAMENT. ELS EFECTES EN LA SALUT MENTAL I ELS HÀBITS TÒXICS

VIDAL BARRIENTOS, LAURA¹

Secció de Salut Pública. Departament de Medicina
Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació
Universitat de Barcelona

Resum

La finalitat d'aquest estudi és determinar com el confinament produït per la COVID-19 ha afectat la salut mental de la població. L'estudi s'ha basat en l'anàlisi de dades estadístiques i de consum, l'intercanvi amb especialistes, la lectura de documents i el treball de camp. El resultat d'aquests mètodes utilitzats no aporten grans conclusions, però es pot afirmar que la irrupció de canvis sobtats en el nostre dia a dia provoca una alteració en la salut mental de les persones. Les dades analitzades del primer confinament (març-maig del 2020) no mostren un augment notable en els principals hàbits tòxics ni tampoc en el consum de fàrmacs de prescripció. Sí que augmenten els preparats de venda lliure per controlar l'ansietat o l'insomni.

Paraules clau: confinament, pandèmia, salut mental, hàbits tòxics.

Abstract

The aim of this study is to determine how the lockdown caused by COVID-19 can affect the mental health of the population. The analysis has been made on the basis of observation, statistical and consumption data, exchange with specialists, reading of documents and a field study. The results of these methods do not provide definitive conclusions, but it can be affirmed that the irruption of sudden changes in everyday life causes alterations in people's mental health. The data analyzed for the period of the first lockdown (March-May 2020) do not show a notable increase in the main toxic habits or in the consumption of prescription drugs, although there is an increase in over-the-counter preparations to control anxiety and insomnia, symptoms manifested by part of the population.

Keywords: lockdown, pandemic, mental health, toxic habits.

Resumen

La finalidad de este estudio consiste en determinar cómo el confinamiento producido por la COVID-19 puede afectar a la salud mental de la población. El estudio se ha basado en el análisis de datos estadísticos y de consumo, intercambio con especialistas, lectura de documentos y un trabajo de campo. El resultado de estos métodos no aporta conclusiones, pero puedo afirmar que la irrupción de cambios en la cotidianeidad provoca una alteración en la salud mental de las personas. Los datos examinados del primer confinamiento (marzo - mayo de 2020) no muestran un aumento notable en los principales hábitos tóxicos y tampoco en el consumo de fármacos de prescripción. Sí que existe un

¹ Graduada en Farmàcia (lauravidalbarrientos@gmail.com).

incremento en los productos de venta libre para controlar la ansiedad o el insomnio, síntomas manifestados por una parte de la población.

Palabras clave: confinamiento, pandemia, salud mental, hábitos tóxicos.

1. Introducció

Tot va iniciar-se a mitjan desembre del 2019 a la ciutat de Wuhan (la Xina continental), on es va identificar l'inici d'un brot d'un nou coronavirus en diverses persones amb pneumònia sense causa clara, totes elles treballadores del mercat majorista de marisc de Huanan. (Serrano-Cumplido *et al.*, 2020).

Poc abans de finalitzar l'any, científics xinesos van aïllar una nova soca de coronavirus, que van anomenar inicialment 2019-nCoV i més tard SARS-CoV-2, en la qual van trobar, com a mínim, una semblança del 70 % respecte de la seqüència del genoma del coronavirus causant de la SARS.

El quadre clínic que presentaven aquests malalts era febre, tos i dificultat respiratòria. Afirmaven que podia ser mortal i mostrava transmissió de persona a persona, amb un període d'incubació d'entre 2 i 14 dies (Hui *et al.*, 2020).

No va ser fins al 31 de desembre que l'OMS en va notificar els primers casos sospitosos. Immediatament, l'1 de gener del 2020 es va tancar el mercat on s'havien originat aquests primers casos i es va aïllar tothom que havia presentat aquesta simptomatologia. En un principi, es va fer el seguiment de més de 700 persones, entre les quals més de 400 eren sanitàries que havien tingut contacte directe amb les persones possiblement infectades. Després del desenvolupament d'un test PCR per detectar la infecció, es va confirmar la presència de SARS-CoV-2 en 41 persones.

El 9 de gener del 2020 es va confirmar la primera mort per infecció de coronavirus a la zona (Schnirring, 2020).

El 20 de gener de 2020, el primer ministre xinès Li Keqiang va instar esforços decisius per prevenir i controlar l'epidèmia causada pel nou coronavirus (Xinhua, 2020).

Tres dies més tard, l'OMS va decidir declarar el brot com una emergència de salut pública internacional. A la ciutat de Wuhan es va decretar quarantena i es va suspendre tot el transport dins i fora de la ciutat (OMS, 2020a).

En pocs dies es van produir a la Xina 26 morts i les proves mèdiques van revelar més de 800 casos confirmats (Levett, 2020). També es van notificar casos confirmats a Tailàndia, a Corea del Sud, al Japó, a Taiwan, a Macau, a Hong Kong i als Estats Units d'Amèrica. Davant d'aquestes evidències, l'OMS va declarar l'emergència sanitària de preocupació internacional (PHEIC). Era la sisena vegada que s'aplicava la mesura des de la pandèmia de grip per A(H1N1) l'any 2009 (Joseph, 2020).

A mitjan febrer ja s'havien notificat 1.775 morts a causa d'aquest virus, molts dels quals presentaven altres malalties com ara hipertensió arterial, diabetis o malalties cardiovasculars que deterioraven els seus sistemes immunològics (BNO NEWS, 2020).

El 31 de gener es va detectar el primer cas a Espanya, concretament a La Gomera (Serrano-Cumplido *et al.*, 2020). El 9 de febrer es va detectar a Mallorca, i el 25 a la Catalunya Nord i al País Valencià. L'OMS va passar a considerar la COVID-19 pandèmia. (OMS, 2020b).

Molts països van decretar restriccions en les concentracions de persones i el tancament d'escoles i fàbriques. Es va introduir una gran quantitat de mesures de distanciament social per evitar la propagació de la malaltia.

A Catalunya es va detectar el primer cas el 25 de febrer del 2020. El 17 de març, Pedro Sánchez, president del Govern d'Espanya, va decretar el confinament a tot Espanya (Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, 2020a).

Va ser un mes i mig de pèrdues humanes constants, falta de materials sanitaris, esgotament en els serveis essencials, infinitat de recerca per part de viròlegs, metges i científics, i gran desconcert en general de la població.

A primers de maig es va iniciar un pla per sortir progressivament del confinament, anomenat desescalada (Agència Catalana de Notícies, 2020).

Aquesta pandèmia estava afectant, de ben segur, la nostra salut mental i física.

Sembla clar que la limitació de moviment suposa un impacte psicològic en les persones habituades a moure's en llibertat (Balluerka Lasa *et al.*, 2020), però com i en quina quantitat podia haver provocat trastorns d'ansietat i angonya? Podia haver generat més problemes amb les addiccions (alcohol, tabac, drogues...) en persones en situació vulnerable?

Volia saber també com, especialment en els joves del nostre país que fins aleshores mai havíem viscut res semblant, ens podia haver afectat o ens afectaria aquesta situació. Les escoles, els instituts i les universitats havien tancat. La relació entre nosaltres quedava reduïda a les trobades en línia, res més lluny del contacte i el tipus de relació que els joves necessitem. L'exercici físic, l'esport, la intimitat... Com ens afectava aquesta nova forma de viure? Quines conseqüències ens podia portar?

Vaig començar cercant els resultats de les enquestes que ja s'havien realitzat al conjunt de la població.

Una d'aquestes, realitzada pel Departament de Salut i dirigida a la població de Catalunya (Gencat. Canal Salut, 2020), volia detectar si hi havia hagut canvis en els nostres hàbits de salut i així poder reiniciar programes de prevenció i atenció social en relació amb l'alcohol, les drogues i la salut mental anteriorment engegats i aturats per la situació i/o generar-ne d'altres a partir de les noves necessitats.

Vaig partir de l'anàlisi i les conclusions de les respostes a les preguntes relacionades amb el consum i els hàbits de substàncies tòxiques, com l'alcohol, el tabac i el cànnabis o haixix, i de fàrmacs com els ansiolítics, els antidepressius i els sedants. Era indispensable confrontar-les amb dades anteriors a la pandèmia per poder establir una relació directa entre el consum i la pandèmia (Gencat. Canal Drogues, 2020a). Fer aquesta comparativa de consum no era fàcil: la venda no està regulada i m'havia de basar en els estudis sobre programes de deshabitació i rescat (Agència de Salut Pública de Catalunya [ASPCAT], 2020). Fer-ho amb els fàrmacs suposava recollir dades de les dispensacions de medicaments amb prescripció mèdica que s'havien realitzat a les farmàcies. La necessitat d'avançar en el meu estudi també em va portar a prendre com a referència la venda de tranquil·litzants sense prescripció mèdica. Vaig disposar d'aquesta informació a la farmàcia on he realitzat les pràctiques tutelades. Era una mostra petita, però també em va servir per arribar a treure'n algunes conclusions.

Finalment vaig realitzar un treball de camp en què l'objectiu principal va ser determinar si els joves havien canviat els hàbits de consum de substàncies durant el temps de confinament.

D'aquesta manera, cercant dades, participant en seminaris web, llegint articles, parlant amb els qui m'envoltaven i m'assessoraven, formulant hipòtesis, contrastant-les i experimentant, vaig ser capaç de realitzar aquest treball.

2. Objectius i hipòtesis

La meua principal hipòtesi va ser que la pandèmia havia provocat un augment del consum de substàncies tòxiques i havia generat nombroses afectacions mentals. Per això, el meu primer objectiu va ser analitzar les enquestes i els estudis realitzats durant els mesos de març, abril i maig del 2020 i veure, en els seus resultats, si el consum de tabac, alcohol i altres drogues s'havia modificat. Aquests estudis també donaven informació sobre l'afectació que havia tingut l'aïllament i la pandèmia en la salut mental. En veure'n els resultats, que mostraven valors triplicats en depressió, ansietat i malestar emocional (Carbonell, 2020), em vaig plantejar una altra hipòtesi subjacent de la principal, anomenada subhipòtesi A, que pressuposava que el consum de fàrmacs per tractar afectacions en la salut mental de la població general havia augmentat substancialment. Per tant, el meu segon objectiu va ser estudiar les dispensacions de fàrmacs amb recepta (hipnòtics i sedants, ansiolítics i antidepressius) i comparar dades dels anys 2019 i 2020 per determinar si n'hi havia hagut un augment o, contràriament, la meua hipòtesi era errònia.

Paral·lelament al desenvolupament d'aquests estudis, vaig plantejar-me una altra qüestió. Molt sovint, l'augment del consum de substàncies tòxiques va relacionat amb el malestar emocional i l'entorn en el qual vivim (González *et al.*, 2015). Arran de totes aquestes qüestions vaig desenvolupar una altra hipòtesi, anomenada subhipòtesi B. La vaig anunciar de la manera següent: l'entorn de convivència, és a dir, les persones amb qui s'havia conviscut durant els mesos del confinament, havia estat determinant, ja que havia afavorit l'augment o la disminució del consum de substàncies tòxiques. Aquesta hipòtesi la vaig enfocar més a la gent jove. És per això que el meu tercer objectiu va ser elaborar una enquesta en què demanava explícitament a tothom qui la contestés dades de consum, estat emocional i situació durant aquell període determinat.

3. Materials i mètodes

La mateixa setmana de l'adjudicació del tema del meu treball vaig posar-me en contacte amb el meu tutor. Li vaig exposar els meus interessos i les meves idees, i vam començar a perfilar com podria enfocar la meua feina. Vam acordar que em centraria en els hàbits tòxics: el consum d'alcohol, tabac i altres drogues durant l'època del confinament, el primer semestre del 2020.

Per iniciar aquesta tasca, vaig cercar informació de la Dra. Carmen Cabezas (Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, 2020b). Veient que participaria en uns quants seminaris web, vaig decidir apuntar-m'hi, ja que em podrien servir per aplegar informació. Vaig assistir a la XIII Jornada PAAS. La Jornada PAAS va consistir en un conjunt de tres seminaris web, tots ells enfocats a les circumstàncies de la COVID-19. El primer va ser transmès pel professor Federico Mayor Zaragoza, que va fer una crida per a una governança mundial multilateral i amb criteris democràtics, potenciant un govern de tots els pobles i no només dels més poderosos. El segon seminari va consistir en una taula rodona dirigida per l'equip del PAAS, en què es van presentar les darreres novetats del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. El darrer seminari va ser moderat pel Dr. Lluís Serra, catedràtic de Salut Pública de la Universitat de Las Palmas i assessor del PAAS. S'hi van presentar els cinc projectes guanyadors dels premis PAAS 2018, tots ells relacionats amb l'àmbit sanitari (Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020). La cloenda la va realitzar la Dra. Carmen Cabezas, subdirectora general de la Promoció de la Salut.²

² Des de principis del mes de juny 2021 és secretària de Salut Pública.

Paral·lelament a les xerrades del PAAS, vaig assistir també a un parell de trobades. La de Salut Pública, titulada «Salut Pública en temps de COVID-19: el cas de les addiccions», em va anar molt bé per començar a agafar idees. Els ponents de la trobada van ser la Dra. Carmen Cabezas i el Sr. Joan Colom, subdirector general de Drogodependències del Departament de Salut. Cabezas va fer una anàlisi dels efectes en el control del tabac, tenint en compte l'efecte de la COVID-19 en malalties no transmissibles i també la possible repercussió de prioritzar la resposta a la pandèmia a d'altres activitats preventives que s'havien realitzat fins aleshores. Colom va exposar les conseqüències negatives de la pandèmia i de les mesures per contenir els rebrots en el benestar emocional. Va fer servir l'enquesta realitzada per Salut durant el confinament per comparar i exposar quins plans d'actuació s'havien paral·litzat i com es podria abordar la implementació del nou Pla de Drogues i Addiccions Comportamentals i l'elaboració de la nova Llei d'addiccions (Consorti de Salut i Social de Catalunya, 2020).

L'última xerrada a la qual vaig assistir va ser la sessió científica titulada «Alcohol i COVID-19». S'hi va explicar com abordar l'impacte de la pandèmia en relació amb el consum d'alcohol i els problemes associats. També va exposar la situació Joan Colom. A més a més, a la sessió hi van assistir Toni Gual, psiquiatra especialista i cap de la Unitat d'Addiccions de l'Hospital Clínic de Barcelona, i Jürgen Rehm, epidemiòleg i investigador de l'Institut de Polítiques de Recerca en Salut Mental i l'Institut de Recerca de Salut Mental Campbell Family del Centre de Salut Mental i Addiccions (CAMH) a Toronto, Canadà. Van insistir com d'important havia sigut el consum d'alcohol durant l'època de confinament a Europa i van mostrar els resultats de l'enquesta sobre aquest tema a Europa. També van referenciar l'evident impacte de la pandèmia en indicadors de salut relacionats amb l'alcohol, com ara els accidents. Van aprofitar per fer una reflexió sobre la reducció de l'accessibilitat a l'alcohol a Europa (Gencat. Canal Drogues, 2020b).

Després de participar en aquestes xerrades em va encuriosir molt la idea de poder analitzar les dades dels resultats de l'enquesta duta a terme per Salut que havien comentat en una de les xerrades. Vaig buscar-ne informació: qui l'havia plantejat, com i quan l'havien fet circular i quins eren els seus objectius. Vaig trobar la nota de premsa on hi havia tota la informació i els annexos on constaven les fonts d'on havien tret les dades per comparar els resultats d'anys anteriors. Vaig decidir analitzar aquells resultats i establir un judici de valor del significat i la importància d'aquelles dades (Departament de Salut, 2020b).

Mentre n'analitzava les dades, vaig trobar publicacions d'altres resultats d'enquestes dutes a terme sobre el consum de substàncies tòxiques i l'estat de la salut mental. Vaig escollir analitzar breument els resultats de dues: la primera sobre el consum de tabac a Espanya durant l'estat d'alarma per la COVID-19, duta a terme pel Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social d'Espanya (Rebollar Álvarez *et al.*, 2021), i la segona duta a terme pel CIS, el Centre d'Investigacions Sociològiques, sobre la salut mental dels espanyols durant la pandèmia de la COVID-19 (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2021a).

Per tal de tenir una opinió de primera mà i que em pogués aportar una visió experta de les possibles conseqüències del confinament, a través de les xarxes vaig aconseguir posar-me en contacte amb dues persones especialitzades: Josep Maria Suelves, cap del Servei de Prevenció i Control del Tabaquisme i de les Lesions a l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya, 2016) i Lúcia Segura, de la Subdirecció General de Drogodependències (Generalitat de Catalunya, 2017). Tots dos em van concedir una petita entrevista, en la qual vaig poder preguntar alguns dubtes que m'havien sorgit després d'analitzar les diverses enquestes.

Després de veure les grans afectacions quant a la salut mental que mostraven totes les enquestes i la gran preocupació social sobre les possibles conseqüències que el confinament

i la pandèmia en si podien haver provocat, vaig suposar que es devia haver produït un augment del consum de fàrmacs.

A més a més, vaig considerar adequat buscar dades de medicaments utilitzats per tractar la salut mental —ansiolítics, hipnòtics i sedants o antidepressius que s'haguessin prescrit durant el 2020— i comparar si l'any anterior, el 2019, n'hi havia hagut menys demanda. Aconseguir les dades se'm va fer complicat. A través de la Facultat de Farmàcia vaig accedir al CIM i al COFB. Finalment, Pere Carbonell, treballador de la Divisió de Prestacions Farmacèutiques, em va fer arribar les dades dels noms dels principis actius venuts a Catalunya amb recepta durant els anys 2019 i 2020, distribuïts per mesos, província, pacient, sexe, grup ATC i diversos subgrups ATC (Carbonell, 2020). Un cop descarregats els documents, vaig decidir treballar els hipnòtics i sedants, els ansiolítics i els antidepressius.

- Dels hipnòtics i sedants em vaig decantar pels derivats de les benzodiazepines, els relacionats amb les benzodiazepines i d'altres hipnòtics (Divins Triviño, 2004).
- En el cas dels ansiolítics, em vaig centrar en els derivats del difenilmetà i d'altres derivats de les benzodiazepines (O'Malley, 2020).
- Finalment, amb els antidepressius vaig voler contemplar el consum dels inhibidors no selectius de la recaptació de monoamines, els inhibidors selectius de la recaptació de la serotonina, els inhibidors de la monoamino-oxidasa A i d'altres antidepressius (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2019).

Vaig recollir les dades de consum en un document Excel i vaig fer-ne gràfics comparatius. Un cop exportades les dades, vaig decidir estudiar alguns productes venuts sense recepta a la farmàcia per disminuir l'ansietat i afavorir el son. Com que aquestes dades no són públiques, vaig decidir fer-ho a petita escala. Vaig demanar al titular de la meua farmàcia de pràctiques tutelades, en Marc Ferré Clapés, si em facilitaria les dades estadístiques d'alguns productes dels últims dos anys, com l'Aquilea Sueño o la Melatonin Pura, per tal de veure si hi havia diferències.

A l'hora de posar-me a escollir quins productes seleccionava, assessorada pels companys de la farmàcia, vaig triar-ne alguns que anessin dirigits a calmar l'ansietat o a generar tranquil·litat i aquells que induïssin el son.

Vaig analitzar:

- Dormidina® 25 mg, 14 comprimits recoberts amb pel·lícula.
- Aquilea Sueño®, 30 comprimits.
- Melatonin Pura® 1,9 mg, 60 comprimits.
- Triptomax®, 30 comprimits.
- EnRelax Forte®, 30 comprimits.

Encara volia anar una mica més lluny i portar a terme alguna feina més experimental, un treball de camp. I així ho vaig fer: un qüestionari i l'anàlisi dels resultats em permetrien comprovar com les persones amb qui vam passar el confinament havien influït en els nostres consums tòxics.

L'alcohol, el tabac i d'altres hàbits tòxics també trencaven la seva «normalitat». Com podia afectar aquest confinament en el consum d'aquestes substàncies en la gent jove? De quina manera els qui ens van acompanyar durant el confinament van influir en l'augment o la disminució de substàncies addictives?

Les preguntes havien de ser clares i concises, i, ahora, havien d'englobar el que em calia saber per poder verificar o no la meua subhipòtesi B.

Havia d'utilitzar una eina fàcil i assequible que, a distància, em facilités recollir quantes més dades millor, i vaig utilitzar el Google Form. Després de buscar informació de quina era la millor forma de planificar un qüestionari d'aquestes característiques (quantitat de preguntes, alternatives de resposta, ordre segons temàtiques) i d'haver fet un estudi de la tipologia de les preguntes i les temàtiques d'enquestes ja realitzades, com ara EDADES (Ministerio de Sanidad, 2020), ESTUDES (Ministerio de Sanidad, 2018), algunes fetes pel CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2021b) i pel Departament de Salut (Gencat. Canal Drogues, 2020a), el vaig redactar. El vaig llançar a través de les xarxes i després d'un parell de setmanes tenia un total de 214 enquestes contestades. El mateix programa em va extreure les dades i, a partir d'aquí, les vaig poder analitzar.

Vaig posar com a títol al qüestionari «Estils de vida i hàbits tòxics durant el confinament». I, per iniciar-lo, només demanava que m'indiquessin l'edat i amb qui havien passat el confinament. Buscava en l'enquesta la resposta a la meua hipòtesi i, per tant, m'interessava saber l'edat dels enquestats i amb qui havien estat durant el temps del confinament, ja que l'objectiu era veure com aquestes dues variables podrien haver modificat els seus hàbits quotidians de salut quant al consum de tabac, alcohol i tranquil·litzants.

4. Resultats

4.1. Estudis poblacionals sobre els estils de vida i els consums durant el confinament

4.1.1. Què diuen les enquestes

Per tal de resoldre la meua hipòtesi principal, vaig centrar-me en l'enquesta «La salut en temps de confinament pel coronavirus». Analitzar-la detingudament em va servir per completar el meu primer objectiu.

Va ser llançada per l'ASPCAT en ple confinament (març-abril del 2020). Es pretenia que servís per conèixer i avaluar l'impacte del confinament en la salut, el benestar emocional i els estils de vida de la ciutadania per tal de definir les principals necessitats d'actuació futures. El qüestionari buscava identificar els riscos per, a partir d'aquí, poder posar en marxa les estratègies més adients en funció de les necessitats de la població. El Departament de Salut va considerar necessari estudiar els efectes en la població, ja que els estudis sobre altres confinaments o situacions semblants durant el SARS o el MERS indicaven repercussions sobre la salut que perduraven durant els mesos posteriors, tant per a aquells sectors de població que havien treballat a primera línia com també per a la població en general. Es coneix també, gràcies a estudis duts a terme al llarg de la història, que els trastorns per depressió i els problemes relacionats amb addiccions, entre d'altres, solen augmentar de forma significativa durant importants crisis econòmiques i sanitàries.

El 31 de juliol del 2020 l'Agència de Salut Pública del Departament de Salut, juntament amb l'IDIAP Jordi Gol i ESADE, va presentar els resultats d'aquesta enquesta, en la qual hi havien participat 37.810 persones.

D'aquest qüestionari se'n van extreure uns resultats altament significatius agrupats en dos blocs:

En el primer bloc, sobre la salut mental i el benestar emocional, el qüestionari va revelar que durant el període del confinament els símptomes de depressió, ansietat i malestar emocional es van triplicar. Van augmentar l'ús dels sedants, tranquil·litzants i somnífers.

Si diferenciem per grups poblacionals, pel que fa als efectes en la salut mental de la població, trobem que els grups de joves-adults i estudiants, les dones, les persones amb menys estudis i les aturades són aquells que van mostrar més afectació, gairebé amb el doble de risc de patir depressió, ansietat o malestar general.

Les preocupacions per no saber com ni quan es reprendria la vida normal, el fet de no tenir prou suport social i els problemes de convivència a casa van ser factors que doblaven el risc de patir depressió, ansietat i malestar emocional. Concretament, sobre la depressió, es van detectar les preocupacions de risc més importants que feien augmentar més d'un 50 % el risc de tenir símptomes depressius:

- El fet de patir malalties cròniques suposava un alt risc de contraure la COVID-19.
- Els homes i les dones d'entre 44 i 65 anys creien que el seu futur laboral empitjoraria amb la crisi de la pandèmia.
- A les persones més grans de 65 anys els preocupava molt el fet de no poder sortir a visitar a les persones importants.

Els factors de risc que van fer augmentar més d'un 60 % la probabilitat de patir ansietat van ser:

- En homes i dones, preocupació per no saber què fer amb els fills.
- En homes de més de 45 anys, preocupació per no saber si el seu futur laboral empitjoraria.
- En dones d'entre 45 i 65 anys, preocupació pel fet de tenir persones en situació de dependència a casa i haver d'ocupar-se'n quasi tot el temps.
- En persones de més de 45 anys, preocupació pel contagi, tant d'ells com de la família.
- En persones de més de 65 anys, preocupació per passar més de dues hores al dia consultant notícies sobre el tema o pel fet d'estar sols i no poder-se cuidar.

En el segon bloc, basat en el consum de tabac, alcohol i cànnabis durant el confinament, els resultats, contràriament als de l'apartat anterior, van disminuir (Generalitat de Catalunya, 2020).

TAULA 1. COMPARATIVA D'ABANS I DESPRÉS DEL CONFINAMENT QUAN A CONSUM DE SUBSTÀNCIES TÒXIQUES I SALUT MENTAL (DEPARTAMENT DE SALUT, 2020b)

	ABANS del confinament	DURANT el confinament ^a
Depressió	7,6% ^c	22,8%
Ansietat	6,7% ^b	26,9%
Malestar emocional	26,2% ^c	74,8%
Consum de risc d'alcohol	8,6% ^d	9,1%
Consum de tabac	25,6% ^c	23%
Consum de cànnabis	11,9% ^d	3,7%
Consum d'hipnosedants prescrits	5,9% ^d	17,7%
Consum d'hipnosedants no prescrits	0,6% ^d	6,5%

^a Ponderat per sexe, edat i nivell d'educació.

^b Mesurat amb GAD-7, es compara aquí amb dades d'ansietat crònica per Catalunya de l'ENSE (2017).

^c ESCA 2018.

^d EDADES 2017, només dades de Catalunya. Pel consum de rics d'alcohol, hipnosedants i cànnabis, l'estimació de la prevalença està basada en el percentatge de població que refereix consum en els darrers 30 dies. Les dades d'hipnosedants prescrits abans del confinament també inclouen els no prescrits.

Al febrer d'aquest any 2021, el CIS va avançar els resultats d'una altra enquesta relacionada amb la salut mental dels espanyols durant la pandèmia del 2020. Es van realitzar 3.083 entrevistes en 1.080 municipis de 50 províncies diferents d'entre les 17 comunitats autònomes. El 50,8 % van ser dones. La franja d'edat més freqüent van ser els majors de 65 anys, amb un 25 %, seguida dels de 45 a 54 anys, amb un 20,2 %, i dels 35 a 44 anys, amb un 18,3 %.

Dels resultats d'aquest qüestionari es pot extreure que la preocupació de la població general espanyola és coincident amb els resultats de l'enquesta duta a terme per l'ASPCAT (Barrio *et al.*, 2021).

4.2. Anàlisi comparativa de consums durant el confinament

A la subhipòtesi A afirmava que l'augment en les afectacions mentals anirien directament relacionades amb l'augment del consum de fàrmacs; per això, vaig començar a analitzar dades de consum, que era el meu segon objectiu.

Vaig seleccionar els que realment m'interessaven, és a dir, aquells fàrmacs que estaven destinats al tractament de les afectacions de la salut mental. D'entre tots, vaig triar els antidepressius, els ansiolítics i els hipnòtics i sedants.

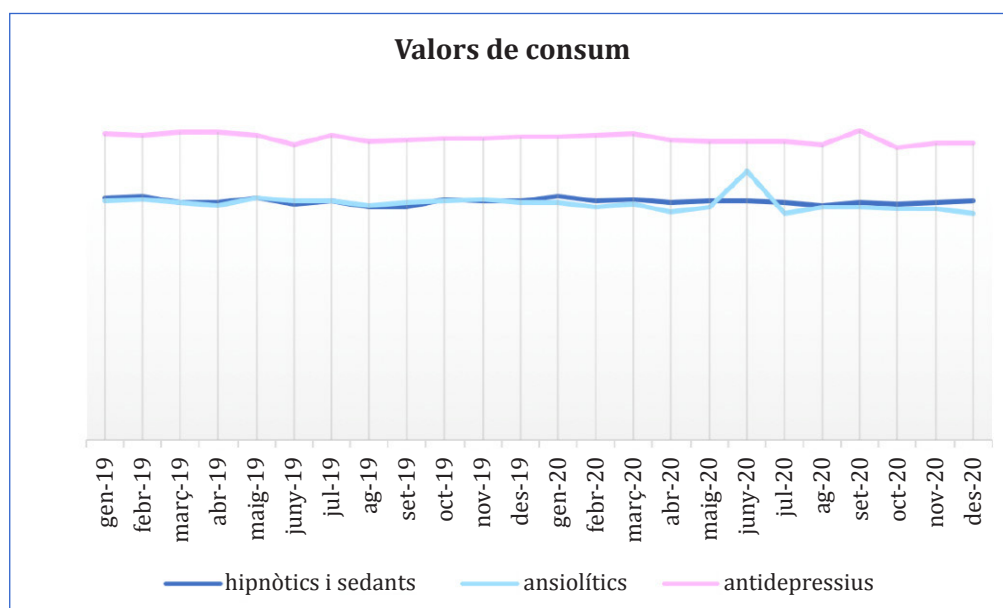


Figura 1. Valors de consum extrets de la base de dades facilitada per la Divisió de Prestacions Farmacèutiques.

Un cop feta l'extracció de dades, vaig observar que el nombre de consumidors durant l'any 2019 i el 2020 era aproximadament el mateix. El gràfic no em va donar cap valor destacable.

Tal com es pot veure en el gràfic dels valors extrets de la base de dades, el consum d'antidepressius es troba per sobre del consum d'ansiolítics i d'hipnòtics i sedants, uns 200 consumidors més mensualment. És cert que hi ha un petit pic durant el juny del 2020 en el consum d'ansiolítics, que associo al cansament generalitzat de la situació pandèmica i als possibles problemes generats pel confinament: tancament de negocis i crisi econòmica.

ca (Departament de Salut, 2020b). Tot i això, al mes següent es van recuperar els valors habituals.

Aquests resultats em van sorprendre i em van fer qüestionar-me com podia ser que els resultats de les enquestes mostressin clares afectacions en la salut mental, símptomes depressius multiplicats per tres, valors quatre vegades més elevats que l'any anterior en sensacions d'angoixa i ansietat, tant en homes i dones adults, i que inclús 9 de cada 10 joves manifestaven malestar emocional.

Per tots aquests motius vaig plantejar-me la possibilitat que, per tal de pal·liar aquestes sensacions de malestar emocional, potser la població general havia hagut de recórrer a productes que no requereixen prescripció mèdica o també complements sedants amb extractes de plantes naturals que ajudessin a calmar l'ansietat i el neguit, i inclús que afavorissin el son.

Estic cursant actualment les pràctiques tutelades en oficina de farmàcia i vaig poder accedir a les dades estadístiques de venda de productes durant el 2019, el 2020 i el que portem de 2021.

Vaig escollir alguns productes que ajuden a induir el son, com ara:

- **Dormidina® 25 mg**, 14 comprimits recoberts amb pel·lícula.

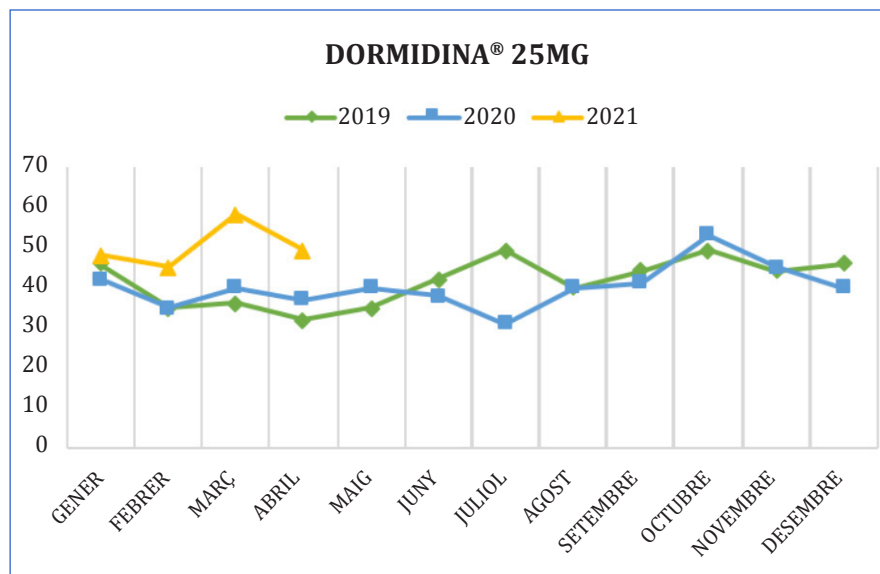


Figura 2. Comparativa de Dormidina® 25 mg amb dades extretes de la Farmàcia Marc Ferré Clapés.

Com es pot apreciar en el gràfic, els valors del 2020 es mantenen similars als del 2019. És cert que durant el mes de juliol del 2020 la venda va baixar considerablement comparat amb el juliol del 2019 —va disminuir en 18 caixes—, però aquest valor va tornar a estabilitzar-se al mes següent. Cal remarcar que en el 2021 la corba ha pujat de manera pronunciada i s'ha situat en els valors més elevats dels últims dos anys.

- **Aquilea Sueño®**, 30 comprimits.

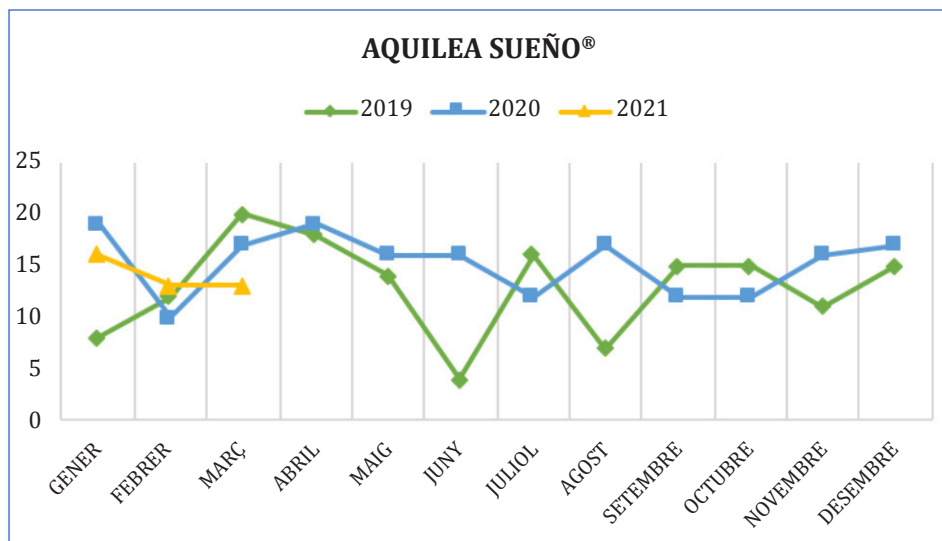


Figura 3. Comparativa d'Aquilea Sueño® amb dades extretes de la Farmàcia Marc Ferré Clapés.

Podem apreciar que durant el 2020 el consum d'Aquilea Sueño es manté molt més constant que l'any anterior, sense tants pics de consum i amb més estabilitat durant gairebé tots els mesos. Al 2021 els valors mitjans són similars als de l'any 2020.

- **Melatonin Pura® 1,9 mg, 60 comprimits.**

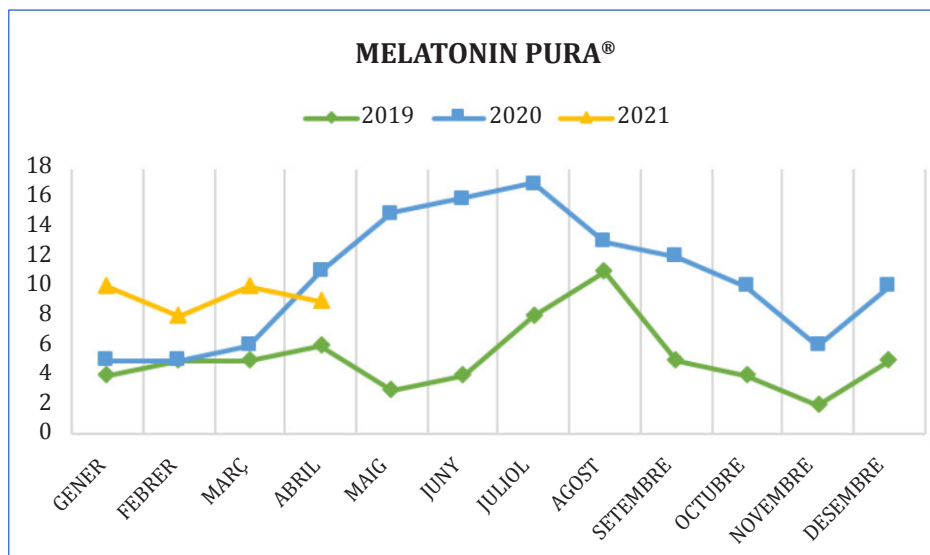


Figura 4. Comparativa de Melatonin Pura® amb dades extretes de la Farmàcia Marc Ferré Clapés.

En aquest cas, es pot veure clarament un augment molt pronunciat que cal remarcar. Des del mes de març fins al mes d'agost hi ha una gran pujada, i se situa molt per sobre del valor dels mateixos mesos en l'any anterior. Tot i que la corba baixa a partir de l'agost, el nombre de caps dispensades segueix tenint una tendència a l'alça en el que resta de l'any 2020 i 2021, i es troba per sobre de l'any 2019.

A part dels productes que ajuden a induir el son, també n'hi ha d'altres que poden ajudar a tranquil·litzar i millorar l'estat d'ànim. És per això que vaig extreure dades de:

- **Triptomax®**, 30 comprimits.

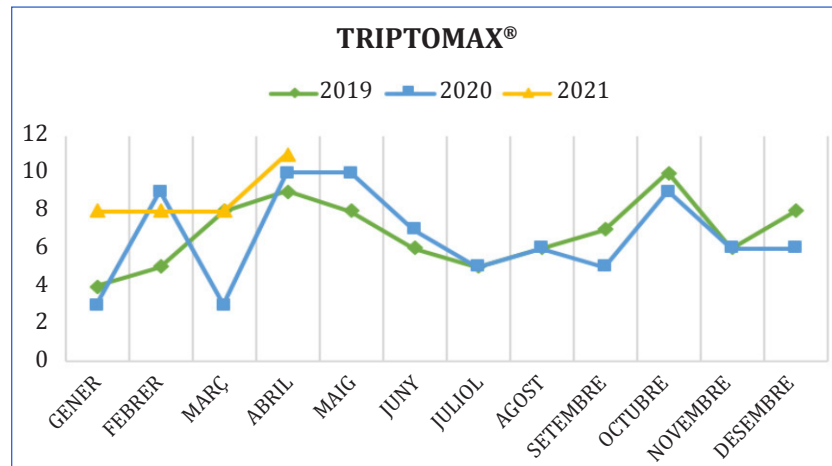


Figura 5. Comparativa de Triptomax® amb dades extretes de la Farmàcia Marc Ferré Clapés.

En aquest cas podem veure que els valors són molt similars als del 2019, sense cap pic destacat fora de la normalitat comparat amb l'any anterior. Sí que és cert que els valors del 2021 se situen bastant per sobre dels de l'any anterior, i es constata així que el malestar i l'angoixa perduren encara avui dia en la població general.

- **EnRelax Forte®**, 30 comprimits.

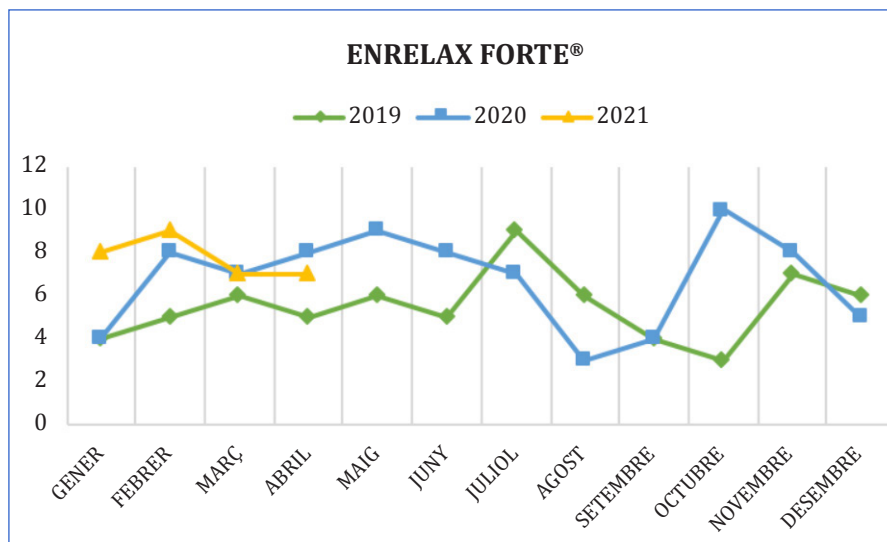


Figura 6. Comparativa d'EnRelax Forte® amb dades extretes de la Farmàcia Marc Ferré Clapés.

La dispensació de l'EnRelax Forte® es veu augmentada des de l'inici del 2020, i aquest increment es manté fins al mes de juny. Per tant, obtenim uns valors que

estan per sobre durant tota l'època del confinament. Cal destacar una forta pujada durant l'octubre del 2020, quan es van iniciar, a causa de la segona onada, noves restriccions. Durant el 2021 veiem un manteniment de l'alça.

4.3. Treball de camp. Confinament, consum i joves

Per poder contrastar la subhipòtesi B —l'entorn en què els joves han viscut el confinament ha influït en l'augment o la disminució dels hàbits tòxics (tabac, alcohol, haixix...)— vaig enfocar el meu tercer objectiu planificant un treball de camp basat en una enquesta en línia.

Vaig publicar el Google Form a les xarxes i el vaig enviar als meus coneguts, i vaig obtenir un total de 214 respostes, un nombre raonable per poder extreure'n alguna conclusió.

Quant a l'edat, de les 200 i escaig enquestes contestades, un 23 % aproximadament tenien la meua edat (23 anys); és natural si pensem que a partir dels meus contactes vaig fer extensiu el qüestionari. Un 12 % representava les persones d'entre 21 i 22 anys, i un 10 % les d'entre 24 i 25. La resta de respostes quedaven repartides entre les altres edats i no superaven el 5 % (figura 7).

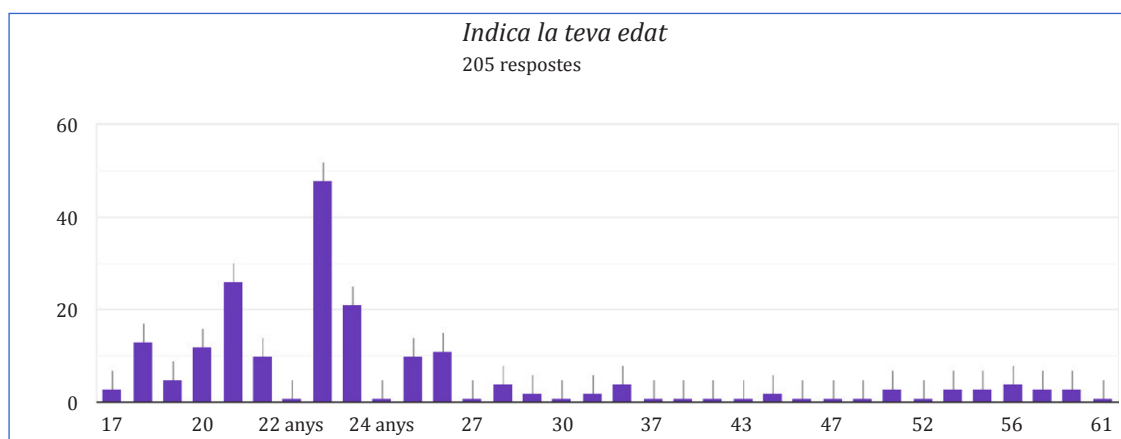


Figura 7. Edat dels participants de l'enquesta realitzada en el treball de camp.

En les respostes a la segona pregunta, veiem que un 86 % d'enquestats havia passat el confinament a la casa familiar i només un 11 % havia compartit espai amb amics o companys d'estudi. La resta, fins a arribar al 100 %, havien estat sols (figura 8).

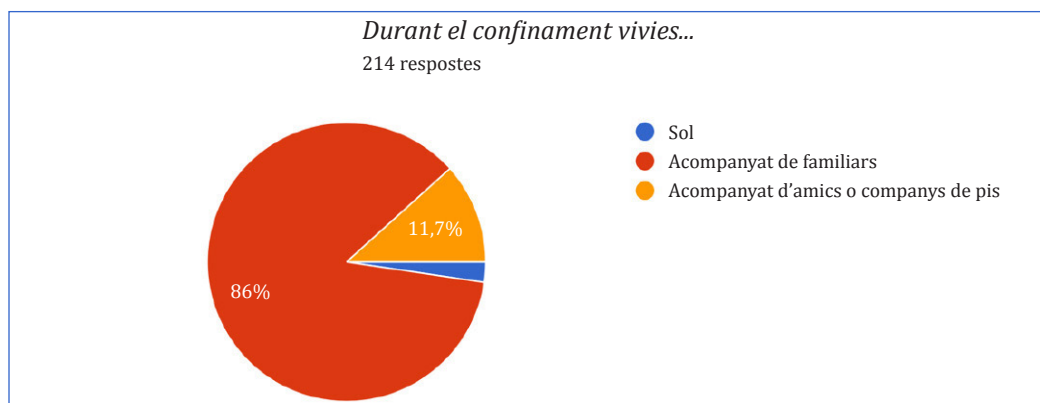


Figura 8. Acompanyament dels participants de l'enquesta realitzada en el treball de camp.

Entrant en les qüestions pròpies del qüestionari, les tres primeres preguntes estaven proposades amb l'objectiu de detectar la por a la mateixa malaltia i la dels familiars convivents. Quasi un 60 % de les respostes manifestaven una mica de por i, en els extrems oposats, un 20 % no manifestava cap tipus de por i un 6 % va respondre que en tenia molta.

La por que els familiars patissin la malaltia era més generalitzada: patien més pels altres que per ells mateixos, sobretot pels que vivien sols i/o en una residència d'avis. Quasi el 30 % d'enquestats referien molta por pels familiars, i va augmentar al 40 % quan es referia a la gent més gran i dependent.

Més endavant, en el punt de l'angoixa per la pèrdua de la feina i el nivell adquisitiu, quasi un 65 % van respondre poc temor a quedar-se sense feina o no poder assumir les despeses quotidianes, una xifra que s'explica per l'edat de la majoria de les persones que van respondre l'enquesta i la dependència econòmica dels pares.

Un 80 % de les respostes afirmaven haver-se sentit segures i acompanyades mentre va durar el confinament, però, malgrat això, l'angoixa i la desesperança la van manifestar més d'un 75 % (figura 9).

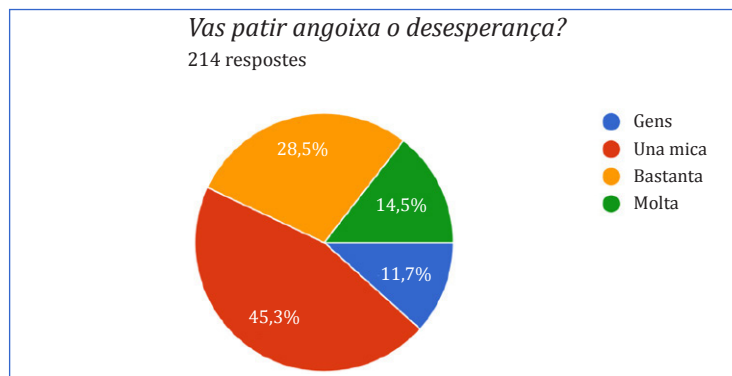


Figura 9. Angonya durant el confinament de l'enquesta realitzada en el treball de camp.

Quant a la qualitat del son i la necessitat d'incorporar tranquil·litzants a la quotidianitat, més de la meitat de les persones van manifestar canvis (figura 10), però, d'aquestes, només un 12 % va fer ús d'algun fàrmac per solucionar-ho.

Les visites al metge van ser molt poc significatives. És cert però, que en aquells moments les visites mèdiques presencials havien quedat al marge i s'havia prioritzat l'atenció sanitària a totes les necessitats relacionades amb la COVID-19. Tanmateix, poques de les persones que van respondre l'enquesta tenien l'hàbit de prendre medicació per dormir, però les que ja el tenien tampoc no van augmentar-ne la quantitat.

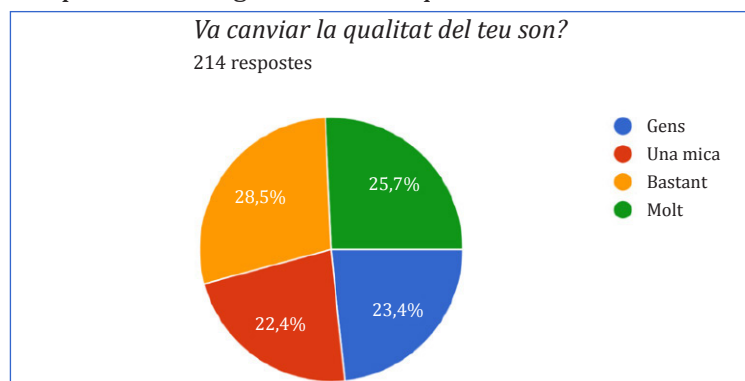


Figura 10. Qualitat del son dels participants de l'enquesta realitzada en el treball de camp.

En l'apartat de les preguntes relatives al consum d'alcohol, les respostes del 64 % dels enquestats van demostrar que el confinament no els havia fet consumir més alcohol del que consumien abans de la pandèmia, tal com s'aprecia a la figura 11. I, donat que entre les respostes tampoc hi havia consumidors de risc i en tractament de deshabitació, els gràfics mostren un índex molt baix (només dues persones) de reincidència en el consum d'aquesta substància.

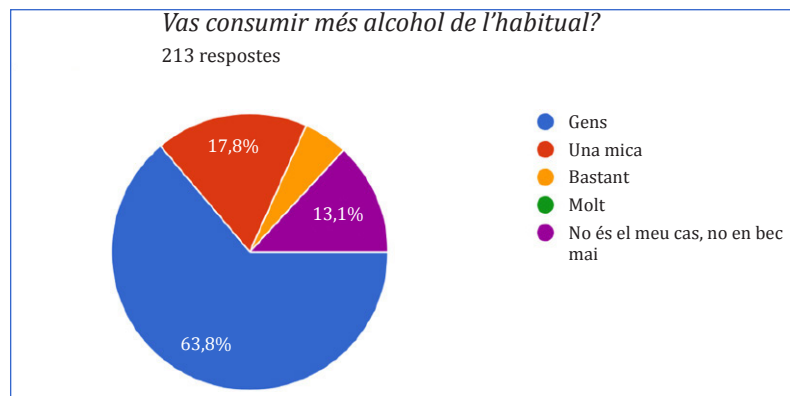


Figura 11. Consum d'alcohol dels participants en l'enquesta realitzada en el treball de camp.

Pel que fa al tabac, un 20 % dels fumadors va augmentar-ne el consum, però, majoritàriament, un 63 % afirmava que s'havia mantingut en el mateix consum de cigarrets (figura 12). Va disminuir la quantitat de persones que, havent-se proposat deixar de fumar, no ho van fer durant l'època de confinament.

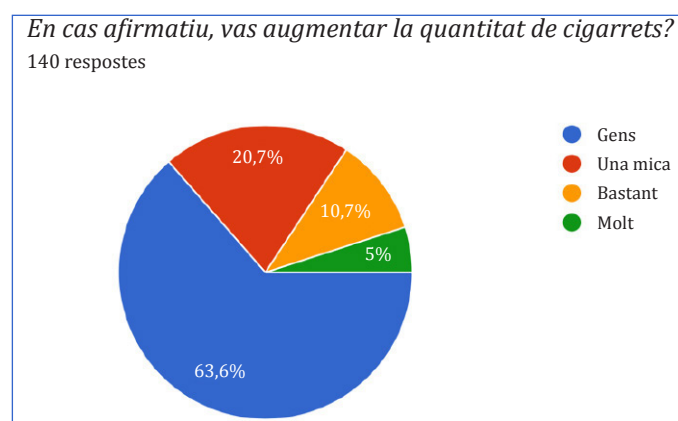


Figura 12. Consum de tabac dels participants en l'enquesta realitzada en el treball de camp.

Quant al consum de cànnabis o haixix, va haver-hi un clar descens del consum d'aquestes substàncies. Les respostes indiquen una baixada que va del 20 % de consumidors esporàdics al 9,5 % que afirmen que van continuar consumint-les i inclús en van augmentar la quantitat.

Analitzant les dues últimes qüestions, fonamentals per trobar la relació entre l'entorn i el consum, quasi un 90 % de les respostes afirmatives es decanten cap a una valoració saludable de l'entorn en el qual van passar el confinament. Contràriament, moltes d'elles, un 80 %, no pensen que l'entorn i la companyia modifiquessin el consum de les substàncies estudiades (figures 13 i 14).

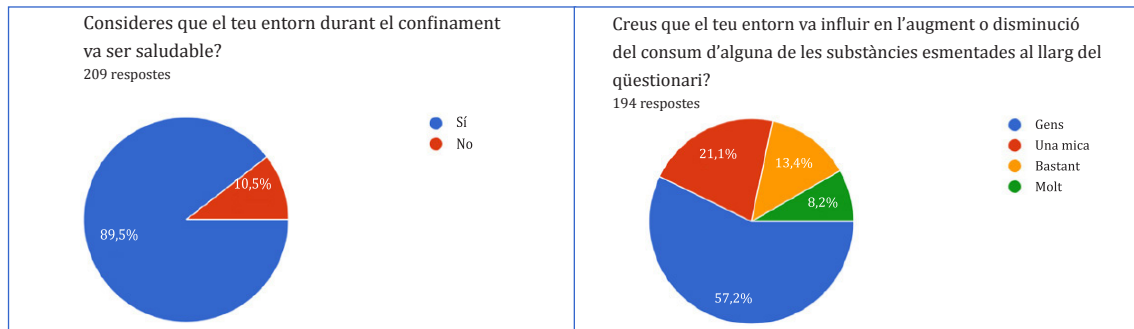


Figura 13. Avaluació de l'entorn saludable en l'enquesta realitzada en el treball de camp.

Figura 14. Influència de l'entorn en l'enquesta realitzada en el treball de camp.

4. Discussió

El fet d'haver dissenyat el meu treball en tres blocs fa que la discussió dels resultats no pugui fer-se de la mateixa manera. Tot i això, la conclusió és similar: la salut mental ha quedat afectada i el consum de substàncies tòxiques ha disminuït (Carbonell, 2020; Gencat. Canal Drogues, 2020a).

En el primer bloc vaig analitzar els resultats d'enquestes, principalment la realitzada per Salut, per tal de respondre la hipòtesi principal. Això em va permetre obtenir informacions útils per al desenvolupament posterior dels altres apartats.

Em va sorprendre la gran afectació en la salut mental de la població: hi ha un percentatge molt elevat de persones que deien tenir símptomes de depressió, ansietat, intranquil·litat i dificultats per conciliar el son. Els valors són tan elevats que es pot afirmar que 8 de cada 10 persones van patir en algun moment del confinament malestar emocional. Pel contrari, quant a hàbits tòxics referits al tabac, l'alcohol, el cànnabis i l'haixix, no hi ha un augment de consum, sinó que inclús s'observa un lleuger descens en els dos primers i una caiguda important del consum de cànnabis i haixix (Gencat. Canal Drogues, 2020a).

Després de les converses amb els especialistes Lúcia Segura i Josep Maria Suelves, amb la informació que vam intercanviar i la interpretació dels resultats de les enquestes, he estat capaç d'atribuir el baix consum de les drogues no legals esmentades a la manca de mobilitat i la gran dificultat per aconseguir-les.

Aquesta disminució del consum de tabac i alcohol pot venir donada pel fet que els bars i restaurants no estaven oberts i tampoc l'oci nocturn, les reunions d'amics no eren permeses ni les trobades amb gent que no fos del nucli de convivència. Tot i això, aquests valors no són concloents, perquè la mostra de població que va respondre-la no és prou representativa. A més a més, aquests tipus de qüestionaris poden incloure respostes no del tot fiables, invenció i respostes ràpides, sense gaire reflexió i amb possibles males interpretacions. No obstant, seria convenient una anàlisi posterior per veure si aquesta tendència a la baixa de consum es manté, disminueix més o, contràriament, recupera valors semblants als pre-pandèmics.

Amb aquesta valoració vaig poder confirmar part de la meua hipòtesi. Efectivament, la pandèmia i el confinament havien afectat la salut mental, però, contràriament al que pensava, els hàbits tòxics no s'havien incrementat.

Els valors relacionats amb la salut mental eren aclaparadors i, per això, vaig voler analitzar si, com inicialment creia (subhipòtesi A), a la vegada que augmentaven les preocupacions també augmentaven les necessitats de medicació. No m'esperava uns resultats tan li-

neals, pensava que hi hauria una estreta relació entre el malestar i l'increment de consum de fàrmacs. Després de reflexionar sobre aquests valors, vaig qüestionar-me que, en haver estat una situació tan anòmla, amb tants canvis, restriccions i dificultats per accedir a visites mèdiques, possiblement la població no havia tingut l'oportunitat de demanar ajut a professionals i, per tant, no hi havia hagut la possibilitat de prescriure fàrmacs adequats a les necessitats. Les respostes que vaig obtenir de la farmàcia on estic fent les pràctiques em van indicar que, efectivament, hi havia hagut un fort augment de les vendes de productes sense recepta que ajuden a pal·liar símptomes d'angoixa, problemes en el son i intranquil·litat. Els valors obtinguts de la farmàcia són a petita escala, però em van servir per trobar-hi una explicació i extreure'n conclusions. La meva subhipòtesi A no quedava del tot confirmada, ja que els fàrmacs amb recepta no havien augmentat, però els de venda lliure sí.

Seguint en la mateixa línia de les afectacions en la salut mental i en el consum de substàncies tòxiques, vaig voler investigar com ens havia afectat l'entorn.

És difícil quantificar el consum de substàncies tòxiques. No sempre sabem si les respostes corresponen a la realitat. A més a més, les preguntes d'aquest estil són delicades. Les persones tendim a no recordar moments emocionalment complicats, que ens han fet patir; és un mecanisme de defensa. I és per això que les preguntes relacionades amb l'angoixa o les dificultats per dormir, vuit mesos després del confinament total, podien donar un resultat distorsionat, diferent del de les enquestes realitzades durant la primavera del 2020.

La meva intenció era detectar com l'entorn de convivència ens havia afectat, si el fet d'haver conviscut amb amics o companys de pis havia afavorit l'augment del consum. El consum d'aquestes sol anar associat a entorns d'edat similar, a estones d'oci i tranquil·litat i alhora també d'angoixa. Per aquest motiu, una de les preguntes clau del meu qüestionari era saber amb qui s'havia conviscut durant el confinament. Les respostes no em van anar del tot a favor, ja que un 86 % de les persones havien conviscut amb la família. La representació de les persones que havien passat el confinament amb amics era poc important.

Sense tenir en compte amb qui havien conviscut, podem apreciar un alt percentatge d'angoixa i problemes del son, i també una elevada preocupació per la gent gran que els envoltava, tal com també afirmava l'enquesta feta per Salut. Quant als hàbits tòxics, pocs havien modificat els seus costums.

En l'última pregunta del qüestionari, on demanava si, segons el seu parer, la companyia els havia ajudat a consumir més o menys, no vaig obtenir els resultats esperats. La gent afirmava que en cap moment l'entorn havia influït en el consum de substàncies. Crec que la pregunta no es va entendre, per un possible mal plantejament d'aquesta o bé perquè realment consideraven que no els havia afectat l'entorn de convivència. Per tant, la meva subhipòtesi B quedava descartada.

5. Conclusions

Per tal de concloure l'estudi, puc afirmar que la hipòtesi principal, la qual deia que la pandèmia i el confinament havien generat un augment de consum i grans afectacions en la salut mental, queda parcialment confirmada, ja que hi ha hagut grans afectacions en la salut mental, però no han generat l'augment de consum de tòxics, com jo em pensava. De les dues subhipòtesis que em van anar sorgint a mesura que desenvolupava la investigació, puc dir que quant a la subhipòtesi A, on plantejava que pel fet d'haver-se demostrat afectacions en la salut mental també es demostraria un augment del consum de fàrmacs, descarto l'augment de

consum de fàrmacs amb recepta, però confirmo que ha augmentat l'ús de tranquil·litzants i sedants sense recepta. Quant a la subhipòtesi B, on afirmava que l'entorn amb qui s'havia passat el confinament determinava el major o menor consum de substàncies tòxiques, descarto que l'entorn de convivència durant el confinament hagi afectat el consum.

6. Bibliografia

- AGÈNCIA CATALANA DE NOTÍCIES (2020) «Ciclistes, corredors i molta gent de passeig en el primer dia de permís per sortir al carrer». *El Punt Avui*. Disponible a: <http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1783326-ciclistes-corredors-i-molta-gent-de-passeig-en-les-primeres-hores-per-sortir-al-carrer.html> (accés: 1 febrer 2021).
- AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA (2020a) «Alcohol y Salud Pública en tiempos de la COVID-19 en Cataluña». Departament de Salut. Disponible a: https://drogues.gencat.cat/web/.content/minisite/drogues/ciudadania/alcohol_2016/2020/pagina6/Joan-Colom_-Alcohol-y-Salud-Publica-en-tiempos-de-la-COVID-19-en-Cataluna.pdf (accés: 24 febrer 2021).
- AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA (2020b) «Adaptar-se per Avançar (XIII Jornada PAAS Carles Vallbona)». Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/PAAS/Jornades-PAAS/ (accés: 22 febrer 2021).
- BALLUERKA LASA, N. *et al.* (2020) *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Universitat del País Basc.
- BARRIO, P. *et al.* (2021) «Abstinence Among Alcohol Use Disorder Patients During the COVID-19 Pandemic: Insights From Spain». *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 45(4), pp. 802-807. DOI:10.1111/ACER.14555.
- BNO NEWS (2020) «Tracking coronavirus: Map, data and timeline». Disponible a: <https://bnonews.com/index.php/2020/04/the-latest-coronavirus-cases/> (accés: 20 gener 2021).
- CARBONELL, P. (2020) «Prestació farmacèutica amb recepta, distribuïda, per mesos i ATC de nivell 4 (5 caràcters)». Divisió de Prestacions Farmacèutiques. Barcelona.
- CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLOGICAS (2021a) «Encuesta sobre la salud mental de los/as españoles/as durante la pandemia de la COVID-19». Madrid.
- CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLOGICAS (2021b) «Índice de confianza del consumidor mes de abril 2021». Disponible a: http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/3300_3319/3319/cues3319.pdf (accés: 27 abril 2021).
- CONSORCI DE SALUT I SOCIAL DE CATALUNYA. Pla de drogues i addiccions comportamentals 2019-2023. Disponible a: https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/5472/pla_drogues_addiccions_comportamentals_2019_resum_executiu.pdf?sequence=9&isAllowed=y.
- CORPORACIÓ CATALANA DE MITJANS AUDIOVISUALS (2020a) «Torra demana per carta a Sánchez el confinament de Catalunya per frenar el coronavirus». 324.cat. Disponible a: <https://www.ccma.cat/324/torra-demana-per-carta-a-sanchez-el-confinament-de-catalunya-per-frenar-el-coronavirus/noticia/2997878/> (accés: 1 febrer 2021).
- CORPORACIÓ CATALANA DE MITJANS AUDIOVISUALS (2020b) «Carmen Cabezas: “Es registrarà qui no vulgui rebre la vacuna”». *Els Matins*, TV3. Barcelona. Disponible a: <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/els-matins/carmen-cabezas-la-vacuna-de-la-covid-es-totalment-segura-efectiva-i-voluntaria/video/6075688/> (accés: 25 febrer 2021).
- DEPARTAMENT DE SALUT (2020a) «El confinament empitjora la salut mental i augmenta el sedentarisme. Seguir una rutina, dedicar-se temps i tenir suport social redueix a la meitat el risc de depressió o ansietat». Generalitat de Catalunya. Disponible a: <https://govern.cat/salaprensa/>

- notes-premsa/387037/el-confinament-empitjora-la-salut-mental-i-augmenta-el-sedentari-me-seguir-una-rutina-dedicar-se-temps-i-tenir-suport-social-reduex-a-la-meitat-el-risc-de-depressio-o-ansietat (accés: 12 desembre 2020).
- DEPARTAMENT DE SALUT (2020b) «Annexes. Resultats “Qüestionari de salut en temps de confinament pel coronavirus.”» ASPCAT. Barcelona. Disponible a: <https://govern.cat/govern/docs/2020/07/30/17/46/36ccce58-d998-4144-b1e2-7df84a8ba954.pdf> (accés: 15 abril 2021).
- DIVINS TRIVIÑO, J. M. (2004) «Hipnóticos y sedantes». Disponible a: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13059597> (accés: 29 març 2021).
- GENERALITAT DE CATALUNYA (2016) «L'ASPCAT participa al Taller Europeu sobre Programes Nacionals de Cessació Tabàquica celebrat a Copenhaguen». Generalitat de Catalunya. Disponible a: <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/taller-cessacio-tabaquica-Copenhaguen> (accés: 15 març 2021).
- GENERALITAT DE CATALUNYA (2017) «Jornada: “Drogues, embaràs, lactància i infància”». Generalitat de Catalunya. Disponible a: https://drogues.gencat.cat/ca/professionals/prevencio/programes_i_recursos/ambit_serveis_de_salut/salut-sexual-i-reproductiva-/sexual/jornada-drogues-embaras-lactancia-i-infancia-/ (accés: 28 octubre 2020).
- GENCAT. CANAL DROGUES (2020a) «Es publiquen els resultats de l'enquesta “Qüestionari de salut en temps de confinament pel coronavirus”». Departament de Salut. Disponible a: <https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/Es-publiquen-els-resultats-de-lenquesta-Queestionari-de-salut-en-temps-de-confinament-pel-coronavirus> (accés: 15 febrer 2021).
- GENCAT. CANAL DROGUES (2020b) «Sessió científica ALCOHOL i COVID-19». Disponible a: <https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/ActivitatAgenda/Sessio-cientifica-ALCOHOL-i-COVID-19> (accés: 27 novembre 2020).
- GENCAT. CANAL SALUT (2020) «Una enquesta de Salut servirà per estudiar els efectes que el confinament té sobre la població». Departament de Salut. Disponible a: <https://govern.cat/salapremsa/notes-premsa/384677/comunicat-del-departament-salut..>
- GONZÁLEZ, M. T. *et al.* (2015) «Estado de ánimo y consumo de tabaco en una muestra de adolescentes españoles». *Spain Elsevier Inc.* DOI:10.1016/j.rlp.2015.05.001.
- HUI, D. S. *et al.* (2020) «The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China». *International Journal of Infectious Diseases*, 91. DOI:10.1016/j.ijid.2020.01.009.
- INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD MENTAL (2019) «Antidepressivos». MedlinePlus. Disponible a: <https://medlineplus.gov/spanish/antidepressants.html> (accés: 5 abril 2021).
- JOSEPH, A. (2020) «WHO declares coronavirus outbreak a global health emergency». *STAT*. Disponible a: <https://www.statnews.com/2020/01/30/who-declares-coronavirus-outbreak-a-global-health-emergency/> (accés: 27 gener 2021).
- LEVETT, C. (2020) «Countries with confirmed cases of coronavirus». *The Guardian International Edition*. Disponible a: <https://www.theguardian.com/science/live/2020/jan/23/coronavirus-china-virus-flu-scotland-testing-wuhan-live-news-updates> (accés: 27 gener 2021).
- MINISTERIO DE SANIDAD (2018) «La Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España, ESTUDES». Gobierno de España. Disponible a: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm (accés: 6 maig 2021).
- MINISTERIO DE SANIDAD (2020) «La Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España, EDADES». Gobierno de España. Disponible a: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/EDADES_2019CUESTIONARIO_Autorrellenable.pdf (accés: 6 maig 2021).
- O'MALLEY, G. F. *et al.* (2020) «Fármacos ansiolíticos y sedantes». Disponible a: <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/temas-especiales/drogas-recreativas-e-intoxicantes/f%C3%A1rmacos-ansiol%C3%ADticos-y-sedantes> (accés: 5 abril 2021).

- OMS (2020a) «Statement on the first meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV)». Ginebra, Suïssa. Disponible a: [https://www.who.int/news/item/23-01-2020-statement-on-the-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news/item/23-01-2020-statement-on-the-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)) (accés: 27 gener 2021).
- OMS (2020b) «Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV)». Ginebra, Suïssa. Disponible a: [https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)) (accés: 27 gener 2021).
- REBOLLAR ÁLVAREZ, A. *et al.* (2021) «Consumo de tabaco en España durante el estado de alarma por COVID-19: resultados de una evaluación a través de redes sociales». Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- SCHNIRRING, L. (2020) «China releases genetic data on new coronavirus, now deadly». *CIDRAP News*. Disponible a: <https://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2020/01/china-releases-genetic-data-new-coronavirus-now-deadly> (accés: 26 gener 2021).
- SERRANO-CUMPLIDO, A. *et al.* (2020) «COVID-19. La historia se repite y seguimos tropezando con la misma piedra». *Semergen*, 46(S1), p. 48. DOI:10.1016/J.SEMERG.2020.06.008.
- XINHUA (2020) «Chinese premier stresses curbing viral pneumonia epidemic». *Xinhuanet*. Disponible a: http://www.xinhuanet.com/english/2020-01/20/c_138721545.htm (accés: 26 gener 2021).