

ESCUELA TELESECUNDARIA 0226
"SENTIMIENTOS DE LA NACION"
CCT. 15ETV0326B

TEMA:

"AL VUELO. IMPACTO DE LA PANDEMIA POR
COVID-19 EN LA SALUD EMOCIONAL"

DOCENTE:

BERTHA LOPEZ SANDOVAL

ZONA ESCOLAR V060

Villa de Allende, México, septiembre de 2020.

Al vuelo. Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud emocional.

Antecedentes

Contando el primer caso documentado de Covid-19 en México, tenemos seis meses que la pandemia por el nuevo virus está en nuestro país, muchos enfermos, más de 60,000 lamentables fallecimientos. Cambios en muchos paradigmas. La salud pública, la educación y la economía han sufrido el impacto de esta nueva enfermedad. Impacto desde lo personal, a lo familiar y a lo social nos ha obligado entre otras muchas cuestiones a restringir nuestra movilidad, a considerar nuevas prioridades y a implicarnos personalmente en el cuidado de nuestra Salud. Si consideramos a la persona, a cada individuo, nadie es ajeno a este impacto de la enfermedad por COVID-19 aun cuando no esté contagiado, aun cuando no sea el enfermo.

Enfermedad.

Los medios de difusión públicos y privados mucho han informado a una población que jamás estuvo preparada para enfrentar la pandemia desde que inició en China, y ahora el resultado salta a la vista, somos el tercer país con mayor número de pérdidas humanas. Mucho se ha difundido los síntomas y signos que permiten en un momento sospechar la enfermedad COVI-19; sospecha que ha de confirmarse en una prueba realizada a la muestra obtenida de las vías respiratorias de las personas. Muchos casos sospechosos, mucho menor número de pruebas ha limitado decisiones que en un momento pueden evitar la expansión de la pandemia con el justificado temor de saturar y hacer colapsar el sistema de salud en nuestro país. Detectar a una persona positiva de esta enfermedad por COVID-19 obliga el aislamiento durante por lo menos dos semanas con la aplicación de las medidas multicitadas para evitar contagios a los más cercanos, se incluye: lavado frecuente y adecuado de manos, estornudo o tosedura de cortesía, uso del cubrebocas.

El enfermo.

En la persona enferma de cualquier patología, infecciosa o no, su estado de salud física (síntomas y signos) altera su condición emocional, la enfermedad

nos muestra lo vulnerables que somos por tanto cada quien responde de diferente manera, algunos con aceptación buscando ayuda médica, otras renegando, otras negando, en fin, dentro de un círculo de reacciones emocionales conocidas cada uno de nosotros reaccionamos de manera personal.

¿Ante qué estamos?

1. La Organización Mundial de la Salud, nos hizo saber desde China que una nueva enfermedad respiratoria viral por un coronavirus, altamente contagioso se iba a extender por todo el mundo. Predicción que se cumplió y ahora cada país intentan controlar la epidemia, a veces a su manera sin seguir lineamientos científicos. En nuestro país una de estas medidas fue el aislamiento voluntario: no salgas de casa sino tienes a que salir y si lo haces conserva la sana distancia. La aplicación de ésta medida no ha sido fácil cuando un porcentaje muy alto de personas trabajan en la economía informal, si venden generan el recurso económico para sus satisfactores, si no salen a vender no hay ingreso. En el otro lado las cifras que son relativamente más sencillas de captar, los asalariados registrados ante organismos de salud como el IMSS han revelado que muchas empresas al cerrar agotaron sus reservas y muchos de sus trabajadores perdieron el empleo. En los hogares de muchas familias, papá o mamá, y en el peor de los casos ambos quedaron desempleados. El desempleo es una realidad muy dolorosa para una persona, se pierden todas las expectativas ya no digamos de crecimiento o desarrollo sino de supervivencia. ¿De qué habla una persona desempleada? El trabajo es un medio para hacernos llegar los recursos para satisfacer primero las necesidades primarias: habitación, vestido, comida. En éste escenario ¿Cuál será el estado emocional de estas personas? Aun sin estar padeciendo de la patología viral, la desesperación puede hacer estragos en ellas y ellos. Alteraciones emocionales como ansiedad y depresión suelen ser motivo de visita al médico. Si a este escenario agregamos un enfermo de Covid-19 en el seno familiar, con pocos o nulos recursos económicos por el desempleo, el estado emocional de ansiedad puede llevar a situaciones de angustia.

2. Por desgracia cuando el ser humano es presa de trastornos de ansiedad o depresión sus reacciones hacia los demás pueden ser muy variadas, aislamiento, temor, fobias y violencia. Una persona presa de la desesperación,

ansiedad y angustia puede volcar su frustración hacia él mismo cometiendo suicidio, hasta el momento parece que las tasas de esta violencia contra sí mismo que termina en la muerte ha incrementado (será necesario revisar las cifras). En otra situación la violencia se puede volver contra los demás, y los demás inicialmente son la familia y dentro de ésta los más vulnerables: las mujeres, los niños y las personas con alguna discapacidad y estas cifras según han mencionado diferentes colectivos se han incrementado de manera muy importante. Estos escenarios son resultado de causas externas que obligan al aislamiento que puede genera graves conflictos por apremios económicos, pero si desde antes de la pandemia existía un violento o violenta en el seno de familiar estos nuevos escenarios se convierten en caldo de cultivo para la violencia intrafamiliar. Antes la familia “descansaba” cuando el violento salía a trabajar, ahora está todo el día en casa.

3. El aislamiento voluntario o autoimpuesto como medida de prevención contra el contagio del nuevo coronavirus, impacta de manera diferente en cada persona más allá de lo ya mencionado para el empleo (economía). Se ha limitado la convivencia en manifestaciones religiosas, fiestas, conciertos, reuniones familiares, etc. Esta limitación afecta más o menos a cada individuo, en algunos el encierro puede tener un impacto muy fuerte en la salud, manifestándose en trastornos depresivos o de ansiedad. Si bien es cierto que una persona depresiva lo será aún en medio de la fiesta, también es real que las condiciones externas serán detonantes de la crisis; aún más una persona estable emocionalmente puede manifestar síntomas depresivos cuando ve que sus actividades escolares, laborales o de convivencia están muy limitadas o francamente nulificadas.

4. En estos escenarios de salud y economía, se inserta sin ser menor el Educativo. Se intenta a través de las redes y medios de comunicación mantener el ciclo escolar. Se está fomentando el uso de herramientas que no eran para todos conocidos y en el peor de los casos ni siquiera accesibles. Papás y mamás en casa se convierten en auxiliares del maestro a distancia. El maestro a distancia se ve presionado a desarrollar habilidad en esta nueva forma de transmitir conocimientos. Padres y madres de familia, maestros, niños y jóvenes están todos –más o menos- implícitos en una nueva dinámica que en muchos de ellos ocasionan problemas de ansiedad y depresión.

5. Nos resulta difícil aceptar que no podemos ante una realidad que nos agobia y con frecuencia desarrollamos mecanismos defensivos que si bien de momento nos ponen a salvo de crisis emocionales, a la larga son una carga mayor. Negación y minimización son dos recursos de este tipo: “no pasa nada” “saldremos adelante”, “otros están peor” pueden ser frases que resumen estas actitudes sin embargo el problema no se resuelve y los médicos ven llegar a sus consultorios personas “enfermas de todo” que en el fondo pueden tener ansiedad o depresión que les hace somatizar estos conflictos y un día es gastritis, otro colitis, uno más el dolor de cabeza y así hasta el infinito. La pandemia puede impactar de esta forma a personas “que se sienten fuertes” y “están para ir hacia adelante”. En otras ocasiones enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión arterial, diabetes pueden ser impactadas de manera negativa por cuestiones económicas o de aislamiento. Al estar encerrado se pueden generar compulsiones alimenticias donde las personas están subiendo de peso y descontrolando su diabetes o su hipertensión arterial.

Características de la depresión y la ansiedad, dos trastornos emocionales secundarios a la pandemia:

Rumiaciones, tensión interior, inquietud, irritabilidad, hipervigilancia, sobresalto, humor depresivo, llanto, alteraciones de concentración, quejas amnésicas, alteraciones del sueño: insomnio de conciliación, despertar frecuente, pesadillas, sueño poco reparador.

Esta es la realidad y estos solo algunos ejemplos de cómo impacta la pandemia por SARS-COV 2 a la salud mental y emocional de las personas. Se hace necesario estar atento a estas manifestaciones de trastornos emocionales como los ya mencionados depresión, ansiedad, trastornos psicósomáticos, violencia intrafamiliar que van agravando la ya lastimada condición de las personas. Es necesario, así como se hace de los signos y síntomas de la COVID-19, conocer esta información para que cada persona identifique tempranamente que su salud emocional está alterada, y que por tanto puede requerir asistencia psicológica con el adecuado soporte familiar y social.

Bibliografía:

1. <https://www.researchgate.net/publication/340471018> El COVID 19 Impacto psicológico en los seres humanos
2. <https://www.dw.com/es/oms-el-impacto-psicol%C3%B3gico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado/a-52925095#:~:text=Di%C3%A1logo%20Pand%C3%A9mico-,OMS%3A%20el%20impacto%20psicol%C3%B3gico%20del%20COVID%2D19%20en%20la,sociedad%20no%20debe%20ser%20ignorado&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,atenderse%20con%20%22medidas%20imaginativas%22.>
3. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>