

Autor: Alicia Bernal Galindo.

Familia y el autocuidado ante el COVID-19.

Nivel: Secundaria

Modalidad: Telesecundaria

Toluca, Estado de México, México, Septiembre, 2020.

Familia y el autocuidado ante el COVID-19.

Resumen

El autocuidado y una adecuada comunicación familiar son fundamentales en la gestión de la salud de los integrantes de la familia, aspecto crucial hoy día ante la pandemia del COVID-19 pues es imprescindible el fomento de pautas de autocuidado a fin de minimizar la posibilidad de contagio y generar pautas de comunicación y cuidado familiar que estrechen los vínculos familiares.

Palabras clave: familia, autocuidado, comunicación, COVID19.

Introducción

El SARS-CoV2 o COVID 19 emerge en Wuhan, China en diciembre de 2019, expandiéndose en el mundo paulatinamente. De acuerdo al Gobierno de México (2020a), en este país, al día 01 de septiembre del 2020, se reportan 606,036 casos confirmados y 65,241 defunciones. Si bien, el panorama no luce alentador, uno de los ápices de la cultura en México es la familia, por ello es necesario hacer hincapié en esta como generadora de conductas de cuidado personal y familiar.

Familia y autocuidado.

La familia es un sistema autónomo socializador, transmisor de la cultura y de patrones de conducta (Rodríguez, 2007); sus integrantes comparten vínculos fraternales y consanguíneos (en la gran mayoría de los casos); aunque más allá de esto, dada la interacción entre sus integrantes, se desarrollan relaciones afectivas y emocionales que proveen de un sentido de pertenencia y a su vez, de una estructura que conlleva al funcionamiento familiar, que en conjunto en la medida de que existan metas comunes fomenta una repartición de responsabilidades (Crespo, 2011).

Hoy día ante el COVID-19 una meta en común es evitar el contagio a fin de preservar la salud y la vida, por ello es necesario que en la familia se fortalezca el aprendizaje de conductas de cuidado. En este mismo sentido, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2020), considerando el papel de la familia como reductor de

transmisión del virus como agente de prevención, destaca: el cuidado de personas con vulnerabilidad por edad o enfermedades, el fomento de hábitos de higiene como el lavado de manos, toser o estornudar en el ángulo interno del brazo, no escupir, limpieza de objetos y superficies de uso común y quedarse en casa de ser posible a reserva de cubrir necesidades laborales o adquisición de productos de sustento básico.

Estas recomendaciones, se encuentran en consonancia con las medidas de protección sugeridas por la Organización Mundial de la Salud - OMS (2020), las cuales son: lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o desinfectante de manos a base de alcohol, adoptar medidas de higiene respiratoria al toser o estornudar (cubrirse la boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo que deberá ser tirado en el lugar adecuado inmediatamente tras su uso y posteriormente lavarse las manos), mantener el distanciamiento social de al menos 1 metro de distancia entre las personas, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca así como saludo de mano, si se manifiesta la presencia de síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar solicitar atención médica, seguir recomendaciones de los profesionales sanitarios.

Por lo tanto, como se aprecia estas acciones de protección son parte del autocuidado, entendiendo este como: el desarrollo de conductas orientadas al mantenimiento de la vida, salud y bienestar de sí mismos (Bastías & Sanhueza, 2004) y este es importante porque permite la búsqueda del bienestar físico y emocional que repercute en la vida cotidiana (Uribe, 1999), y a su vez en la construcción de decisiones sobre cómo cuidar a los otros. Por ello a continuación se enuncian otras pautas de autocuidado que pueden desarrollarse dentro del seno familiar.

En el caso de aquellos que continúan realizando sus actividades laborales desde sus hogares (llamado Home Office), se hace necesaria la adaptación de espacios que posibiliten la realización de sus actividades cuidando no la productividad laboral sino el cuidado de la calidad de vida, por ello se recomienda: mantenerse actualizados en los medios de contacto con los colaboradores y superiores e incluir números de emergencia,

otorgar un espacio en el hogar destinado a la actividad laboral el cual preferentemente debe ubicarse con la iluminación adecuada, sin obstrucción de áreas y con posibilidad de moverse en caso de emergencia, considerar el acceso a un equipo de cómputo con conexión a internet y otras herramientas que se consideran necesarias, así mismo considerar el horario laboral y hacer gestión de cada jornada de trabajo a través de un horario el cual deberá considerar pausas (preferentemente activas) regulares de 10 minutos después de dos horas de trabajo continuo y tiempos de desconexión para dedicarse a un tiempo familiar o afición propia (Instituto nacional de seguridad y salud en el trabajo, 2020; Organización internacional del trabajo, 2020; Seguros Sura, 2020).

De manera paralela además de las medidas de higiene y laborales, no se debe de obviar la necesidad del bienestar emocional de los miembros de la familia y de los cuidadores primarios, y esto se considera así porque se ha encontrado dentro de las reacciones psicológicas presentes durante el contexto generado por el COVID-19: un alto estrés, ansiedad, tensión, inseguridad, enojo e irritabilidad, sentimiento de abandono y vulnerabilidad, crisis emocionales, miedo, ansiedad por la salud y depresión (Gobierno de México, 2020b; Huarcaya-Victoria, 2020). Por lo tanto, se puede decir en términos que a las personas se les puede dificultar el adaptarse en mejor manera a esta situación, por ello, al margen del quehacer de los profesionales de la salud mental es necesario que los adultos en quienes recae el cuidado de la familia logren un equilibrio entre su cuidado y el cuidado a los miembros de la familia, y aunque ambos sexos pueden verse involucrados en esta labor, han de considerar particular atención las mujeres ya que tanto en México como en otros países son las madres, hijas o cónyuges quienes realizan estas actividades (Espinoza & Jofre, 2012).

Así mismo ya que las familias se están reajustando a este nuevo escenario, es necesario abrir espacios de interacción familiar donde se realicen actividades lúdicas y de convivencia en conjunto (como: jugar, leer, o disfrutar algún programa de televisión) y posibilitar espacios donde exista una comunicación empática (Daudinot, 2012) y con ello permitir, la expresión de las emociones de sus integrantes, en un espacio dónde se

sientan confortados y en calma sin ser juzgados, y en el caso de los menores explicarles de acuerdo a su edad y de manera sencilla cómo tranquilizarse y cuidarse para disminuir sus angustias y miedos; a la par de acuerdo a la OMS (2020) es necesario mostrarse comprensivo ante las reacciones de los hijos, escuchar sus preocupaciones y ofrecer atención y amor con amabilidad, mantener rutinas y horarios habituales tanto en actividades escolares y de aprendizaje como para momentos de juego y relajación, y facilitar información mediante situaciones hipotéticas sobre qué hacer en caso de que algún miembro de la familia o ellos mismos se enfermen o se encuentren en una situación difícil a fin de que posean el conocimiento de cómo actuar y a quien acudir en caso necesario a fin de minimizar la angustia al no saber que se puede hacer y en su caso contribuir al cuidado de la persona afectada.

Conclusión

Finalmente, se puede concluir con base a lo antes explorado que, dentro de las pautas de autocuidado físico y de salud se hace necesario establecer rutinas y horarios para el desarrollo laboral, así como fomentar hábitos de higiene que sirvan como prevención de contagios. En el ámbito emocional y familiar es imprescindible generar ambientes de convivencia familiar en donde los miembros puedan expresar sus inquietudes, estar informados y buscar soluciones lo cual, además ello contribuiría al manejo y cuidado emocional de todos los integrantes, así como potencializar vínculos de confianza entre los miembros familiares, el desarrollo de asertividad, empatía y comprensión.

Referencias.

- Bastías E. M. & Sanhueza O. (2004). Conductas de autocuidado y manifestaciones perimenopáusicas en mujeres de la comuna de Concepción, Chile. *Ciencia y enfermería*, 10 (1), 41-56.
- Crespo, J. N. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en familia. *Revista de investigación en educación*, 9 (2), 91-98.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos - CNDH. (2020). Entornos familiares sanos durante la cuarentena por COVID-19. Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2020-04/Entornos-Familiares-Sanos-Area-Medica-Psicologica.pdf>
- Daudinot, J. (2012). La comunicación intrafamiliar: una necesidad en la formación inicial del maestro primario. *EduSOI*, 12 (40), 42-52.
- Espinoza K. & Jofre V. (2012). Sobrecarga, apoyo social y autocuidado en cuidadores informales. *Ciencia y enfermería*, 18 (2), 23-30.
- Gobierno de México (2020a). Covid-19 México. Recuperado en: <https://coronavirus.gob.mx/datos/>
- (2020b). Lineamientos de respuesta y de acción en salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. 37 (2). doi: [org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419](https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419).
- Instituto nacional de seguridad y salud en el trabajo (2020). Trabajos a distancia con ordenador debido al COVID-19. Recomendaciones para el empresario. Ministerio del Trabajo y Economía Social: España.
- Organización internacional del trabajo (2020). Cómo gestionar el lugar de trabajo durante la crisis del COVID-19: una guía para los empleadores.
- Organización mundial para la salud. (2020). Brote por enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

Rodríguez, A. (2007). Principales modelos de socialización familiar. Foro de educación, 9, 91-97.

Seguros Sura (2020). Recomendaciones para realizar el trabajo remoto en casa como medida de seguridad y salud frente al Coronavirus (COVID-19). Sura: México.

Uribe T. M. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería. 17 (2),109- 118.