



## Ensayo

*Hugo Leonel espinosa hidalgo*

*Impacto psicológico del covid-19, impacto psicológico en trabajadores de salud*

*Parcial 3*

*Psicología y salud*

*Luis Ángel Galindo Arguello*

*Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre I*

## **El covicho y su desastre**

Muchas ciudades han sido afectadas a lo largo de la historia por botes epidémicos que avanzan de manera muy rápida llegándose a convertir en pandemias, este siendo un término entendido como una enfermedad que afecta severamente a las poblaciones en general.

En inicios de esta pandemia llamada por la OMS como COVID-19 o SARS-COV -2 y en otros casos como coronavirus la mayoría de población tomo este caso, digámoslo sin importancia a manera de juego, esto sucedió por un lapso de tiempo “corto” ya que a través del desarrollo de la pandemia con los casos agravados y la muertes que esta produjo. Esta misma pandemia se produjo en una amenaza para la salud mundial, convirtiéndose en el brote más grande de neumonía atípica.

Por otro lado no debemos de olvidar que no solo nosotros como personas en general sufrimos al vivir esta pandemia, ya que también el personal de salud tuvo una gran dificultad para afrontar este caso de vida

Esto conlleva a distintos cambios dentro de la vida personal y laboral tomando en cuenta todo aquel personal de salud quienes estuvieron al frente de esta pandemia en donde lamentablemente se perdieron vidas de este mismo personal.

Para ambos casos hablado de la parte laboral y del personal de salud cada uno asumió un papel importante dentro de la llamada cuarentena ya que tanto el personal realizaba su trabajo de la mejor manera posible tanto como parte de las personas cooperaba con llevar acabo las medidas de seguridad con tal de disminuir los contagios en ese entonces.

Sin embargo todo esto conlleva a un trauma psicológico y social por parte de esta pandemia ya que la población como tal comenzó a sentir un miedo, ansiedad, estrés y problemas mentales similares, ya hablaremos de estos casos más a fondo, más adelante.

También cabe recordar que esta situación la dificultad pudo variar en cada país ya que si en países desarrollados fue un poco difícil lidiar con la pandemia, en países en vía de desarrollo como el nuestro las persona enfrentaban la peor etapa de la pandemia ya que debido al cierre completo de ciudades y del decaimiento económico para muchos esto fue prácticamente una pesadilla en carne propia.

También no olvidemos que a parte de nosotros hubo países que sufrieron más antes esta situación debido a su bajo nivel económico, y más aún por el gobierno que como en muchos

casos hacen caso omiso ante las necesidades de cada población, por ejemplo algunos países quienes si pasaron un mal momento fueron Nicaragua, honduras, ecuador etc.

Cabe mencionar que todo estuvo no solo tuvo un impacto económico sino también un impacto psicológico y emocional a la vez, como se mencionaba antes ya que gran parte de las personas tuvieron al menos una perdida familiar debido a la enfermedad. El sentimiento y el recuerdo de las vivencias de cada quien para algunos aún sigue siendo parte de la vida diaria de afrontar aun ese dolor o en su caso de vivir aun con el miedo de aun poder contraer la enfermedad.

Toda esta enfermedad ocasiono distintas cosas desde el distanciamiento social, cambios de rutina en la vida diaria, traumas, estrés, baja economía entre más cosas.

Otro factor importante afectado por la pandemia fue la vida escolar de muchos jóvenes y maestros en su caso, ya que nadie estaba preparado para comenzar un periodo de vida escolar en línea.

Todo esto también fue un caso que fue vivido por muchos, ya que al entrar a un nuevo estilo de estudio fue un poco complejo acostumbrarse tanto para el alumno como el maestro, ya que hubieron cambios en los métodos de enseñanza, ya que era una distinta atención por parte de los profesores.

Uno de los cambios radicales que existieron fue el uso o la creación de ciertas plataformas escolares para la entrega de tareas y toma de clases entre otras cosas.

Todo esto es un adelanto de lo que se verá más adelante.

Debido que el covid fue una enfermedad reciente y un poco inesperada en ese entonces existía muy poca información disponible sin embargo con el paso del tiempo algunos especialistas fueron generando reportes.

Algunos especialistas que generaron un reporte fueron (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020). Hablaron sobre los efectos en la salud mental

Ellos habrían hecho mención que la enfermedad se había originado en un mercado de Wuhan, provincia de Hubei china a principios del 2019.

Comenzaron a existir medidas preventivas debido al aumento elevado de casos a nivel internacional tanto como en México, así la OMS y otras sanidades sanitarias abrían dado recomendaciones como el distanciamiento social y el comienzo de las cuarentenas.

De igual manera estas dichas medidas ya comenzaban a representar factores de estrés por si solas.

Debido a esto implico que el gobierno cerrara secciones de la economía con el fin del interés de la salud pública. Esto produjo ansiedad y miedo ante la población en general, combinándose con las preocupaciones personales tales como la salud propia, de los hijos e incluso también de los familiares de edad avanzada.

Existen investigaciones que demostraron que las cuarentenas domiciliarias tuvieron gran relación con el estrés psicológico y un peligro hacia la salud mental.

Esto mismo conlleva a problemas psicológicos que fueron agravados por el miedo que existía junto con la incertidumbre de padecer la enfermedad.

Esto se debía al confinamiento donde se tenía un confinamiento en espacios pequeños durante periodos prolongados, bajo la amenaza de contraer la enfermedad.

Al decir espacios pequeños se habla de las casas ya que debido al cierre económico que hubo varias familias se vieron afectadas con eso conllevando a que la mayor parte de una familia estuvieran juntos la mayor parte del tiempo en casa.

Así mismo el aumento de la soledad y la reducción de las interacciones sociales también fueron factores de riesgo de trastornos psicológicos como la depresión.

También existieron implicaciones psicológicas de instruir a las personas sobre las medidas de contingencia, que era permanecer en cuarentena doméstica, distanciamiento social. Fue difícil ya que algunas personas prácticamente no creían que la pandemia era real.

Aunque suene absurdo existían personas que decían que era un invento del gobierno con fines de perjudicar a las personas.

Por otra parte el miedo y percepciones distorsionadas al riesgo y consecuencias dañinas que podría tenerse al contraer la enfermedad, esto conlleva a que se hiciera aparición de comportamientos sociales negativos en las personas.

Estos estados y conductas dieron pie a problemas de salud mental incluidas reacciones de angustia. Como por ejemplo insomnio, miedo extremo a contraer la enfermedad.

También surgieron comportamientos riesgosos para la salud como los trastornos específicos como lo es el estrés postraumático, depresión y somatizaciones.

Parte de todo esto, fue la hipocondría social, que está definida como la preocupación por el miedo a tener o la creencia de que se tenía sobre la enfermedad, ya que muchas se basaban en la interpretación errónea de síntomas.

En un punto de vista personal parte de lo antes mencionado fue vivido en familiares cercanos en donde pude notar que ante una simple gripa adquirida en ese entonces era una gran preocupación al pensar que podían tener el virus adquirido, esto hacia que hubiera estrés, llanto incluso en algunos momentos se pudo notar falta de respiración. Esto ocurría no porque realmente estuvieran infectados si no que era una reacción que se tenía por parte de tanto estrés y el miedo.

Retomando, algunos factores estresantes durante y después de la pandemia fueron, duración de la cuarentena esto estaba asociado a los síntomas de estrés, conductas de evitación como antes se había mencionado , otro factor fue el miedo a la infección de igual manera como antes se mencionó pues este era un miedo por contraer la enfermedad propiamente y de poder contagiar a seres queridos, la frustración y aburrimiento fue otro factor que se presentó cuando las población se encontraba en aislamiento (cuarentena) y esto ocasionaba cambios en la rutina diaria, por otra parte también esta lo que es los suministros inadecuados esto genero gran impacto principalmente en personas que estaban acostumbradas a tener satisfechas sus necesidades básicas, por ultimo tenemos la información inadecuada que en este factor muchas personas afirman que la información que era presentaba en aquel entonces por las autoridades de salud era escasa.

Era escasa en el sentido de que ocultaban el aumento de casos y el número de muertes, se decía que se ocultaba toda esa información por no alarmar más a la población en general con el fin de evitar el miedo y la desesperación.

Por otra parte no el impacto que se tuvo ante el personal de salud también fue de gran importancia, ya que el hecho de estar al frente durante toda la pandemia fue un gran reto para todo el personal de salud principalmente para doctores y enfermeros quienes estuvieron día a día arriesgando su vida.

Sin embargo el mismo personal de salud a pesar de hacer una gran labor sufría de discriminación en ese entonces ya que muchas personas ignorantes pensaban o decían que ellos mismos eran quienes contagiaban a las demás personas por el hecho de tratar con personas infectadas.

Existieron casos en donde ni el mismo transporte público admitía que doctores o enfermeros abordaran el vehículo debido a pensamientos y creencias tontas.

Otras experiencias no agradables que vivió todo el personal fue que incluso en las calles fueran abucheados, maltratos entre otras cosas solo por el hecho de portar un uniforme del sector salud.

Incluso ese mismo personal sufría temor de contagiar a sus familiares, hubo casos reales en donde médicos y enfermeros llegaron a mudarse de casa con el fin de evitar contagiar a sus familiares. También existieron casos en donde ese mismo personal atendió a familiares contagiados y para algunos fue un gran trauma ver a hijos, padres, hermanos dentro de una unidad de salud con un estado de vida crítico, incluso verlos morir fue algo muy impactante para ello.

Es muy doloroso conocer hoy en día lo que este personal sufrió en aquel tiempo ya que al ser parte integrante de un futuro personal, es conmovedor ver el tipo de discriminación que había por parte de la población ya que el esfuerzo que uno hace no es valorado, y de igual manera causa impotencia de no poder hacer nada ya que ante el conocimiento ignorante pues prácticamente no puede hacerse nada más que afrontar la situación y seguir al pie día a día.

Sin embargo cabe reconocer el esfuerzo de cada uno del personal por su gran esfuerzo y valentía que tuvieron por afrontar un caso como lo fue la pandemia covid, sin tener conocimiento alguno ya que fue un caso muy repentino, con falta de equipo médico a pesar de muchas adversidades lograron salvar vidas.

Esta revisión sobre el impacto psicológico originado por la pandemia COVID-19 y sus medidas preventivas y efectos a través de la cuarentena produjo un efecto amplio que fue duradero a través del tiempo.

Ante todo lo hablado se pretende explicar detalladamente todo el proceso de la pandemia junto con sus causas, para que se haga conciencia de cada factor vivido por cada uno.

También hacer consciencia sobre el caos que todas esas personas causaron el haber hecho caso omiso a cada una de las indicaciones. Causando más pánico más efectos negativos tanto hacia la salud de los demás como en muchos casos causando la muerte a otras personas debido a su poca ética y consciencia hacia el daño que hacían.

También se hace una recomendación para recordar que aun hoy en día sigue existiendo el virus y no está de más aun seguir protocolos de higiene y seguir las medidas preventivas, ya que aún no se termina totalmente toda esta pandemia. Otra recomendación es para todas esa personas que aún no tienen las vacunas hacia este agente virológico , ya que aunque no hace una inmunidad ayuda a contrarrestar el riesgo de contagiarse así como también de menorar el agravamiento de síntomas en dado de contagiarse.

Por otra parte en lo personal se obtuvo grandes impresiones respecto a este tema al tener más conocimiento haciendo consciencia propia de ser parte de cada uno de los puntos antes hablado en donde también vivía con el miedo de perder algún familiar querido debido a toda la pandemia

Universidad del sureste.2022.

Antología psicología y salud.PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aef4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

Dra. Nekane balluerka lasa.2020.

Las consecuencias psicológicas de la covid-2019 y el confinamiento.PDF.

[https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)

Lenys Piña- Ferrer.2020.

El covid-19:impacto psicológico en los seres humanos.PDF.

<file:///C:/Users/1398/Downloads/Dialnet-EICOVID19-7407744.pdf>