



## Ensayo

*Nombre del Alumno: Cesar Iván Espinoza Morales.*

*Nombre del tema: Crisis a través de una pandemia COVID-19*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD.*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo arguello.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

## INTRODUCCION

Las preocupaciones y la ansiedad sobre COVID-19 y su impacto pueden ser abrumadoras. Es posible que la pandemia del COVID-19 cambió mucho la manera en que vives tu vida, y esto supuso en ocasiones incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. Quizás te preocupes por enfermarte, por cuánto tiempo durará la pandemia, por si tu trabajo se verá afectado. El exceso de información, los rumores y la información errónea hizo que uno sintiera que nada tenía control y aun no queda claro qué hacer. Durante la pandemia de la COVID-19, quizás sientas estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad. Es posible que empeoren los trastornos de salud mental, que incluyen la ansiedad y la depresión. Se muestran un aumento considerable en el número de adultos que reportan síntomas de estrés, ansiedad, depresión e insomnio durante la pandemia, algunas personas han aumentado el consumo de alcohol o drogas ilícitas, ya que piensan que pueden ayudarlos a afrontar sus miedos sobre la pandemia. En realidad, consumir estas sustancias puede empeorar la ansiedad y la depresión. Las personas con trastornos de consumo de sustancias, especialmente aquellas adictas al tabaco o a los opioides, probablemente tendrán peores resultados si contraen la COVID-19. Esto se debe a que estas adicciones pueden dañar la función pulmonar, debilitar el sistema inmunitario y provocar afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas y pulmonares, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves de la COVID-19. Por todas estas razones, es importante aprender estrategias para el cuidado personal y buscar la atención que necesitas para ayudar a afrontar esta situación. La llegada de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) en Marzo del 2020

ha llevado que las personas, que potencialmente han sido expuestas a infectarse, busquen aislarse en su hogar o en una instalación de cuarentena. Las medidas gubernamentales de distanciamiento social y cuarentena, se encuentran basadas en la mejor evidencia disponible. Sin embargo, existe evidencia del impacto psicológico que existe durante y después de la pandemia por lo tanto el presente ensayo se desarrolló con el propósito de analizar los impactos psicológicos que produce el efecto de la pandemia por COVID-19 en la población. En el cual encontramos efectos psicológicos negativos tanto en la población general como en personal de salud que son quienes se encuentran en la primera línea de la atención de este virus, entre los principales: síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo. Los factores estresantes, temores de infección, frustración, aburrimiento, información inadecuada y pérdidas financieras. Por lo tanto existe la necesidad que los funcionarios proporcionen información adecuada sobre protocolos y suministros suficientes para la población. Así como incidir en la importancia de la cuarentena para la sociedad en general. Es importante la educación no solo por parte de los organismos del Estado sino también de los miembros del grupo familiar en sí para evitar caer en estados depresivos o síntomas estresores puesto que los mismos pueden durar desde meses hasta años.

Cabe mencionar que es importante que como personal de salud actualizarse de información e intervenciones para manejar la situación, hay personal de salud que no sabe el manejo de terapia intensiva, pacientes intubados, entonces es importante que se sepa el manejo de estas cosas por que esta enfermedad vino para quedarse y uno

nunca sabe en que momento va a llegar a su centro hospitalario y tendrá que atender a un paciente infectado de covid-19

Se implementarán estrategias psicológicas para la prevención, tratamiento y recuperación ante la enfermedad ya que esta patología está afectando tanto mentalmente como físicamente a fin de no caer en un estado depresivo.

### 3.13 Impacto psicológico del COVID-19

Iniciemos diciendo que hoy el mundo, está pasando por una crisis en cuanto a la pandemia denominada “Coronavirus” o como su nombre científico lo reseña la Organización Mundial de la Salud (OMS) COVID-19 o SARS-CoV-2

Como bien sabemos, el Covid-19 es una enfermedad respiratoria de muy fácil contagio entre una persona y otra, especialmente en ambientes cerrados y pobremente ventilados. Se estima que basta un contacto estrecho (a menos de dos metros) durante 15 minutos entre un individuo contagiado y uno sano para que la enfermedad se propague a este último y, en su gran mayoría, los casos de contagio pueden darse a un entorno concreto y determinado por ejemplo una reunión social, una visita a un pariente.

Durante la pandemia por COVID-19, las personas presentan alguna dificultad emocional relacionada por ejemplo con el miedo al contagio, por la pérdida de algún ser querido, los efectos del distanciamiento social, y el desempleo. Un grupo de alto riesgo presentará síntomas de estrés postraumático, un incremento en el consumo de sustancias, o conductas asociadas al suicidio.

La organización panamericana de la salud nos dice que desde esta perspectiva de salud mental, en una situación de pandemia, la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Se estima que entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta, puede sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad. Aunque no todos los problemas psicológicos y sociales que se presenten, serán enfermedades, sino reacciones normales ante una situación anormal (OPS, 2006).

La pandemia ha provocado que muchos países pidan a las personas que han estado en contacto con la infección se aíslen en su hogar, bajo vigilancia domiciliaria. (La Revista Enfoque Online (2020) del Consejo General de la Psicología de España)

cabe mencionar que ante esta situación las personas que son aisladas crea en ellos desesperación, pérdida de libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia, de no tener contacto físico con familiares, amigos, por no poder realizar su rutina de vida normal, todo ello puede traer consigo efectos dramáticos sino son bien canalizados. Todos ellos considerados factores altamente estresores y contraproducentes para el ser humano sea portador o no del COVID19. De la misma manera se hace necesario mencionar algunos

Factores estresores durante y después de la cuarentena que inciden de manera notoria en el individuo

**Miedo a la infección:** ocurre en los individuos ante algún temor de poder contagiar a miembros de su grupo familiar, o inclusive la propia persona de salir de su casa y contagiarse fuera.

**Frustración y aburrimiento:** cuando las personas se encuentran e aislamiento y no pueden realizar su rutina diaria, y no hay contacto con los demás miembros que lo rodean

**Suministros inadecuados:** esto genera gran impacto sobre todo en personas acostumbradas a tener satisfechas sus necesidades básicas, las mismas van asociadas con frustración, ansiedad, y enfado propiamente.

**Información inadecuada:** personas afirman que la información por parte de las autoridades de salud pública es escasa y contradictoria y eso crea un factor estresante,

al brindar información insuficiente sobre los pasos a seguir creando confusión sobre el manejo de la pandemia

Economía: en la pérdida económica podemos hablar de un problema ya que las personas no pueden trabajar durante la pandemia generando desequilibrio económico, esto crea un nivel de angustia, ira, ansiedad que pone en juego la salud emocional de los individuos, causando daños psicológicos incluso por varios meses después de la cuarentena.

Es por ello que aquellas personas con niveles de ingresos más bajo, tienden a verse mayormente afectadas mostrándose así con estados depresivos más severos, que incluso se hace necesario tratarse con un profesional, es importante que en los lugares de trabajo los empleadores puedan apoyar este tipo de situaciones con programas, talleres u otras herramientas hacia sus empleados. Podemos ver que esta enfermedad covid-19 vino a quedarse dejando daños físicos y psicológicos en donde es necesario el apoyo de un profesional para poder conllevar la situación.

### 3.14 Impacto Psicológico en trabajadores de la Salud

La pandemia por COVID-19 ha traído muchas afectaciones tanto económicos, sociales y, de salud. cabe mencionar que el personal de salud ha sido afectado psicológicamente por la exposición a esta enfermedad, largas jornadas laborales y el deterioro tanto físico como mental para el personal de salud que ha estado en esta línea en lucha constante no ha sido fácil portar un uniforme en donde tienes que estar muy protegido goggles, caretas, cubre bocas, gorros un traje que genera mucha calor al traerlo puesto esa deshidratación que se vive y sin que nadie pueda pasarte un poco de agua hasta salir de guardia , atender aquellos pacientes graves que están conectados a un ventilador mecánico por que el covid 19 afecto severamente su salud luchando por su vida y el personal de salud también luchando por salvarle la vida hay momentos de miedo cuando el personal entraba en contacto con fluidos del paciente y pensar que pudiste ser contagiado o ir y contagiar a sus seres queridos , tristeza cuando por más que lucharon por salvarle la vida a su paciente no se logró y falleció y no poderle dar una muerte digna un despido adecuado de sus familiares , alegría al ver a un paciente recuperarse y pronto darle de alta por mejoría todo esto genero un estrés laboral que afecto psicológicamente a personal de la salud creando medidas de higiene extremas por temor hacer contagiados

Se encuestaron a 4.357 sujetos. Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud fueron en primer lugar infección de colegas (72.5 %), en segundo lugar, la infección de miembros de la familia (63.9 %), tercer lugar medidas de protección (52.3 %) y finalmente la violencia médica (48.5 %). Por otra parte, un 39 % de los trabajadores

sanitarios presentaba problemas psicológicos, principalmente los que ya habían pasado por aislamiento y contagio a familiares o colegas. (alfozo ursua, 2020)

La revista médica sinergia hace mención que Entre los factores que contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros, el contexto social y relaciones interpersonales, la falta de capacitación, el nivel de exposición a pacientes contagiados entre otros. Todos estos factores y sus repercusiones en la salud de los trabajadores de la salud son una problemática que no debe pasar desapercibida, esto en virtud de salvaguardar el bienestar de aquellos quienes se encuentran en la primera línea de defensa contra el COVID-19. (Sybil Hidalgo Azofeiba, 01\_ agosto \_ 2021)

Parece evidente la necesidad de preparar recursos que permitan responder a lo que la mayoría de los encuestados demanda, la conveniencia de recibir apoyo psicológico, no solo los trabajadores sanitarios y no sanitarios, sino también los enfermos y sus familiares. Los trabajadores sanitarios han sido el colectivo más estudiado, pero no han sido los únicos que siguieron trabajando durante la pandemia. Entre ellos encontramos a trabajadores de seguridad, limpieza, cuidadores de personas mayores o con discapacidad, los de producción, distribución y venta de productos, etc.

Se necesita de apoyo psicológico de igual manera de información actualizada para poder afrontar la situación.

### 3.15 Intervenciones psicológicas en COVID-19-: un modelo actual

Hasta el momento ya se sabe cuáles serían las conductas para prevenir las enfermedades Lunn, Belton, Lavin et al. (2020) proponen siete áreas en que la ciencia del comportamiento puede contribuir a frenar la propagación del virus en distintos niveles, no sólo por las autoridades nacionales y locales, sino también por organizaciones, lugares de trabajo e incluso hogares. Por ejemplo prácticas de higiene de manos, evitar el contacto público, uso de máscaras, detección de casos, localización de contactos, cuarentenas para reducir la transmisión.

Si se sospecha de presentar la enfermedad o síntomas se debe acudir a centros de salud y realización de Diagnóstico oportuno para la prevención o tratamiento de la misma. Si se ha detectado la presencia del virus en las personas comienza la realización del tratamiento que está vinculado nuevamente a conductas delimitadas y específicas como reposo y aislamiento y el tratamiento de los síntomas siguiendo las indicaciones médicas. Cabe mencionar que también las medidas de autocuidado nos ayudan a mantener una buena salud física antes, durante, y después de la enfermedad por ejemplo , dormir bien, hacer actividad física, comer sanamente , evitar consumir sustancias toxicas como por ejemplo el alcohol o tabaco que pueden ocasionar daño a nivel pulmonar siendo más vulnerables ante esta enfermedad, de igual manera tener un momento de relajación para poder recargar energías todos estos hábitos de autocuidado ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad mejorando el estado de ánimo seguir con la rutina habitual, alejarse de la información falsa de redes sociales o noticias que puedan alterar el miedo , Mantente ocupado. Las distracciones saludables pueden alejarte de los pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión. Como por ejemplo leer un libro,

escribir, hacer manualidades, jugar o cocinar entre otras cosas. Aléjate de las cosas negativas y siempre mantén la mente positiva

La evidencia muestra que la educación y la información sobre la higiene de las manos no son suficientes, que el aislamiento puede causar estrés y problemas de salud mental que requieren atención o que las percepciones de riesgo pueden estar sesgadas o distorsionadas.

Es importante mantenerse informados sobre nuevas intervenciones del manejo del Covid

19

## CONCLUSIÓN

Es muy poco probable que el Covid-19 desaparezca por arte de magia en los próximos meses o años esta enfermedad vino para quedarse entre nosotros pero sin duda el tratamiento se irán mejorando, de la mano de la tecnología y la innovación que caracterizan a nuestra época eventualmente se desarrollará una mejor y más eficaz vacuna, o se hallará un tratamiento eficaz contra el virus. Pero mientras ello no ocurra, la vida de las personas más débiles está en riesgo. El COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población; dicha situación también puede afectar al personal de la salud.

Por ello es importante mantener la calma ante la situación, pedir ayuda profesional tener medidas de autocuidado para prevenir la enfermedad y así una salud física adecuada cabe mencionar que las medidas nos ayudad a disminuir la ansiedad miedo y estrés ante la situación, y en profesionales de la salud seguir actualizándose de información para el buen manejo de los pacientes con esta enfermedad y no entrar en pánico porque como ya vimos el desgaste físico puede alterar la salud de un personal de la salud poniendo en riesgos su salud mental por la ansiedad y el estrés también se evidenció la aparición de síntomas psicopatológicos durante la pandemia del COVID-19 en la población mundial, en especial ansiedad, depresión y estrés.

Como estudiante de la carrera de enfermería mi perspectiva es que es una situación en donde se va a aprender nuevas cosas esta es una nueva enfermedad el cual habrán intervenciones actualizadas para su manejo en su prevención, tratamiento y recuperación ya que como profesionales de la salud nosotros somos la primera línea de atención en COVID-19, y eso nos hace un grupo poblacional de alto riesgo muchos profesionales de la salud lamentablemente perdieron la vida siendo contagiados por este virus mientras atendían a una persona contagiada tal vez no contaban con medidas de protección o protocolos adecuados por eso es importante empaparnos de información confiable para poder manejar la situación y saber qué hacer ante una nueva ola de esta enfermedad.

## BIBLIOGRAFIAS

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
- <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/706>
- <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

ANTOLOGIA UDS.