



**Ensayo**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Alicia Lizeth Pérez Aguilar

**NOMBRE DEL TEMA:** Compresión de las enfermedades

**PARCIAL:** 3°\_

**NOMBRE DE LA MATERIA:** Psicología Y Salud

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Luis Ángel Galindo Arguello

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:** Enfermería

**CUATRIMESTRE:** 1°-

Generalmente las preocupaciones y la ansiedad al saber sobre el COVID-19 su impacto puede ser abrumadoras, es así que la pandemia del COVID-19 cambio mucho la manera en que cada ser humano vive es así como las personas tuvieron presiones económicas, aislamiento social, el temor, miedo, tristeza y ese terror de perder así mismo o familiares, miedo a la soledad, también existieron y hoy en día existe los trastornos mentales.

En ellos está la ansiedad, depresión, mayor mente en las personas adultas que se sienten con demasiado estrés, así también como las personas sanas al ver a sus familiares contagiados por esta enfermedad aumento así el consumo de alcohol , drogas el pensar que perderían a sus familias, ese terror de imaginar, pero más sin embargo, también ellos no pensaban que al consumir estas sustancias afectara así mismo a ellos y que podrían tener resultados más probables de contagios de COVID – 19 ya que pueden dañar la función pulmonar, afecciones crónicas, como las enfermedades cardiacas, lo que aumentaría el riesgo de sufrir complicaciones graves.

También tener en cuenta que los personales del área de salud “Enfermería” también estuvieron en riesgo y muchos de ellos perdieron la vida, lucharon contra sus pacientes para poder salir de esa enfermedad, muchos de ellos tuvieron ese pánico, tristeza y esa soledad de ver que están lejos de sus seres queridos, de que ellos dejarían ese hogar e hijos, como personal de enfermería es siempre cuidar de los demás, brindar ese apoyo, cariño, amor hacia los pacientes de buscar la manera que cada paciente tenga en mente que saldrían de esa enfermedad, que familiares les dieran aliento de consuelo, enfermería es dar la vida, poner en riesgo en si para que cada paciente se pueda recuperar de esta y de muchas otras enfermedades, cabe mencionar que esta enfermedad llevo en marzo del 2020 llevo a que las personas potencialmente hayan sido expuestas a infectarse lo que muchos de cada uno de ellos se aisló en sus hogares, como los personales de salud lo hacían en los hospitales, para poder estar en cuarentena, ya que estar en cuarentena era

cuidarse, después de pasar por ello, poder salir, pero con esa prevención y cuidado, por ello como cuidado preventivo se utilizó de manera diaria que hoy en día aun surge fue como principal lavado de manos, con gel antibacterial, el uso de mascarillas, también, así como el personal de salud, cuidado y protegerse con mascarillas, lavar con frecuencia las manos, cuidado de pies hasta la cabeza, tener una buena limpieza con sintetizador en los hospitales.

Sin embargo, existe evidencia del impacto psicológico que existe durante y después de la pandemia, en el cual se encuentra efectos psicológicos negativos ante la población, como personal de salud quienes más que nada se encontraran en la primera línea de la atención ante este virus.

Es así como personales de salud se actualice de informaciones para así manejar mejor la situación ante esta enfermedad, es importante la educación no solo por parte de los organismos del estado sino también por parte de los medios de grupos en la familia en si para evitar caer en estados depresivos o síntomas estresores puesto que los mismo pueden durar desde meses hasta años. A continuación, se implantará más acerca de esta enfermedad, como también la prevención, el tratamiento y recuperación ante el COVID-19.

## EL COVID

COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China). Entre las personas que desarrollan síntomas, la mayoría (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de recibir tratamiento hospitalario.

Alrededor del 15% desarrollan una enfermedad grave y requieren oxígeno y el 5% llegan a un estado crítico y precisan cuidados intensivos.

Entre las complicaciones que pueden llevar a la muerte se encuentran la insuficiencia respiratoria, el síndrome de dificultad respiratoria aguda, la septicemia y el choque séptico, la tromboembolia y/o la insuficiencia multiorgánica, incluidas las lesiones cardíacas, hepáticas y renales.

Rara vez, los niños pueden manifestar un síndrome inflamatorio grave unas semanas después de la infección. Las personas que presenten síntomas deben hacerse la prueba, en la medida de lo posible.

Es así como las personas que sean asintomáticas pero que hayan estado en contacto estrecho con alguien que esté o pueda estar infectado también pueden considerar la posibilidad de hacerse la prueba; consulte las directrices sanitarias locales y siga sus indicaciones es también están Las pruebas rápidas de antígenos (a veces llamadas pruebas de diagnóstico rápido) detectan las proteínas del virus (conocidas como antígenos). Las muestras se recogen en la nariz o la garganta con un hisopo.

Estas pruebas son más económicas que las de PCR y ofrecen los resultados con más rapidez, aunque por lo general son menos precisas. Estas pruebas funcionan mejor cuando hay más virus circulando en la comunidad y cuando las muestras se toman de un sujeto que se encuentra en la fase más infecciosa de la enfermedad.

Podemos saber las diferencias entre la cuarentena y el aislamiento Tanto el

aislamiento como la cuarentena son métodos para prevenir la propagación de la COVID-19.

Cuarentena se usa en referencia a cualquier persona que haya estado en contacto con alguien infectado por el virus SARS-CoV-2, que es el causante de la COVID-19, tanto si la persona infectada tiene síntomas como si no. La cuarentena significa que dicha persona permanece separada de las demás porque ha estado expuesta al virus y es posible que esté infectada, y puede tener lugar en un centro especialmente destinado a ello o en su casa. En el caso de la COVID-19, hay que permanecer en el centro o en casa durante 14 días.

Aislamiento se usa en referencia a personas que presentan síntomas de COVID-19 o que han dado positivo en la prueba de detección del virus. Estar aislado significa encontrarse separado de las demás personas, a ser posible en un centro médico donde se pueda recibir atención clínica. Si no se puede llevar a cabo el aislamiento en un centro médico y la persona no pertenece a un grupo con un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave, puede pasarlo en su casa. Si la persona tiene síntomas, debe permanecer aislada durante al menos 10 días, a los que hay que añadir otros 3 días sin síntomas. Si la persona infectada no presenta síntomas, debe permanecer aislada durante 10 días a partir del momento en que haya dado positivo en la prueba, mayormente los síntomas pueden, ser si tiene dificultades para respirar o dolor u opresión en el pecho, busque atención médica inmediatamente.

Llame a su dispensador de atención de salud o a la línea de asistencia con antelación para que le dirijan hacia el centro de salud adecuado.

Si vive en una zona con paludismo o dengue, busque atención médica si tiene fiebre.

Si en las orientaciones de su zona se recomienda que acuda a un centro médico para hacerse una prueba, evaluar su situación o aislarse, póngase una mascarilla médica en los desplazamientos hacia o desde el centro y durante la visita médica.

Asimismo, mantenga al menos un metro de distancia de otras personas y no toque las superficies con las manos.

Estas recomendaciones se aplican a adultos y niños, en los mayores adultos es más peligroso es más de 60 años y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes, obesidad o cáncer, corren un mayor riesgo de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona, a cualquier edad, puede enfermarse de COVID-19 y presentar un cuadro grave o morir.

Algunas personas que han padecido la COVID-19, tanto si han necesitado atención hospitalaria como si no, siguen experimentando síntomas, entre ellos fatiga y diversos síntomas respiratorios y neurológicos.

En la OMS están trabajando con nuestra Red técnica mundial para la gestión clínica de la COVID-19, así como con investigadores y grupos de pacientes de todo el mundo, para diseñar y llevar a cabo estudios que vayan más allá del estadio inicial agudo de la enfermedad, con el fin de determinar el porcentaje de pacientes que sufren efectos a largo plazo, el tiempo que persisten y la razón por la que se producen. Estos estudios se utilizarán para desarrollar nuevas orientaciones de cara a la atención de

los pacientes.

### **PREVENCIÓN:**

Las prácticas básicas de salud e higiene, como el lavado de manos, los CDC recomiendan ciertas medidas de prevención en todos los niveles de COVID-19 en la comunidad, entre ellas:

Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19

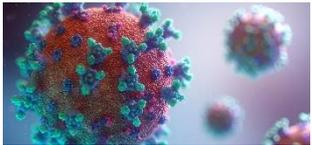
Mejorar la ventilación

Hacerse una prueba de COVID-19 si es necesario

Seguir las recomendaciones sobre lo que debe hacer si ha estado expuesto al virus

Quedarse en casa si tiene COVID-19 presunto o confirmado

Buscar tratamiento si tiene COVID-19 y corre alto riesgo de enfermarse gravemente



Evitar el contacto con personas que tienen COVID-19 presunto o confirmado

Usar mascarillas o respiradores

Aumentar el espacio y la distancia

Las mascarillas están diseñadas para contener las gotitas y partículas que produce al respirar, toser o estornudar. Hay diferentes mascarillas disponibles. Algunas mascarillas ofrecen un mayor nivel de protección que otras.

Los respiradores (por ejemplo, los N95) están diseñados para protegerlo al ajustarse firmemente sobre su rostro para filtrar las partículas, incluido el virus que causa el COVID-19. También pueden bloquear las gotitas y partículas que produce al respirar, toser o estornudar para que no propague el virus a otras personas. Los respiradores (por ejemplo, los N95) ofrecen un mayor nivel de protección que las mascarillas.

Al usar una mascarilla o respirador (por ejemplo, los N95), es fundamental elegir uno que pueda usar de forma correcta, que se ajuste bien al rostro y le cubra la nariz y la boca, que ofrezca un buen nivel de protección y que le resulte cómodo.

**El tratamiento se debe iniciar dentro de los primeros días de la aparición de los síntomas para que sea efectivo.**

Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente incluyen a los adultos mayores (de 50 años o más; el riesgo aumenta con la edad), las personas que no están vacunadas y las personas con ciertas afecciones, como enfermedad pulmonar crónica, enfermedades cardíacas o con el sistema inmunitario debilitado. Vacunarse reduce significativamente su riesgo de enfermarse gravemente. Sin embargo, algunas personas vacunadas, especialmente si tienen 65 años de edad o más o tienen otros factores de riesgo de enfermarse gravemente, podrían beneficiarse con el tratamiento si se enferman de COVID-19. Un proveedor de atención médica

puede ayudarle a decidir si hay un tratamiento que pueda resultarle útil y cuál. Si toma otros medicamentos, consulte a su proveedor de atención médica o farmacéutico para confirmar que pueda iniciar un tratamiento contra el COVID-19 sin riesgos al mismo tiempo.

La FDA ha autorizado ciertos medicamentos antivirales y de anticuerpos monoclonales para el tratamiento del COVID-19 leve a moderado en personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente.

**Tratamientos antivirales:** atacan ciertas partes del virus para impedir que se multiplique en el organismo y ayudar a evitar la forma grave de la enfermedad o la muerte.

**Anticuerpos monoclonales:** ayudan al sistema inmunitario a reconocer el virus para reaccionar a él de manera más efectiva.

Si el resultado de su prueba de detección del COVID-19 es positivo y corre más riesgo de enfermarse gravemente, hay tratamientos disponibles que ayudan a reducir las probabilidades de hospitalización y muerte.

No se demore: es importante iniciar el tratamiento dentro de los primeros días de la aparición de los síntomas para que funcione.

Otros medicamentos pueden ayudar a reducir los síntomas y ayudarle a manejar la enfermedad.

El localizador de tratamientos ([hhs.gov](https://www.hhs.gov)) puede ayudarle a encontrar un centro que ofrezca pruebas de detección y tratamientos o una farmacia que venda su medicamento recetado.

## RECUPERACIÓN

Los efectos a largo plazo del COVID-19 son todavía desconocidos, muchos pacientes que buscan volver a la vida normal después de la pandemia lo encuentran

más difícil de lo esperado. Los pacientes que alguna vez estuvieron en condición crítica, y que han dejado los respiradores, son a menudo referidos a centros de rehabilitación para una variedad de apoyo inmediato después del COVID-19, ya sea por deficiencias relacionadas con la salud física, cognitiva o mental. Cuando un paciente sale del hospital, normalmente se considera que está recuperado o en vías de recuperación, y que para algunas personas es un proceso muy rápido como así para otros puede llevar mucho tiempo volver a estar bien, como antes de contraer el virus, y para unos pocos desafortunados, puede que nunca se llegue a la línea de base por ello. Los pacientes que se recuperan del COVID-19 pueden experimentar una serie de síntomas que afectan a su función diaria, incluyendo:

Problemas pulmonares, como falta de aire al caminar o dificultad para respirar profundamente

Síntomas cognitivos, como déficit de atención, o dificultades con la memoria o la multitarea

Deficiencias musculoesqueléticas, como dolor de espalda o debilidad de las extremidades debido a la posición de decúbito prono prolongada durante la asistencia respiratoria mientras está hospitalizado un paciente en recuperación determinará el enfoque de la atención a través de un enfoque multidisciplinario que consistirá en:

Fisioterapia, para ayudar con los problemas relacionados con la movilidad y el desorden muscular, o el debilitamiento de los músculos

Terapia ocupacional, para ayudar con las actividades relacionadas con la vida diaria como la atención, la memoria y la multitarea, así como con tareas más complejas como pagar sus facturas y planificar un horario diario de

Terapia del habla y el lenguaje, para ayudar con los problemas que pueden ser el resultado del tiempo bajo asistencia respiratoria, tales como la comunicación.

La ingestión y la respiración Psicólogos o psiquiatras, para ayudar en cuestiones

como el estrés postraumático.

la soledad por las necesidades de distanciamiento físico durante la recuperación y los trastornos del sueño.

Todavía no hay un tratamiento curativo para el COVID-19, pero ya disponemos de vacunas que, en muchos casos previenen la infección, y en caso de contraer la enfermedad, permiten pasarla de forma leve. Otras, aún están en fase de desarrollo y tienen como objetivo evitar la transmisión.

El tratamiento para los pacientes muy graves y las personas en riesgo de presentar un cuadro grave de la enfermedad incluye la administración de oxígeno.

administra apoyo respiratorio más avanzado, como ventilación mecánica, para los pacientes en estado crítico.

La dexametasona es un corticosteroide que puede ayudar a reducir el tiempo que el paciente pasa con un respirador y salvar vidas de pacientes que presentan cuadros graves o críticos, tener la higiene de manos, evitar el contacto público, uso de mascarara, detección de casos, localización de contactos, cuarentenas para reducir la trasmisión.

Si se sospecha presentar esta enfermedad o síntomas debes acudir a centros de salud y realización de diagnóstico oportuno para la prevención o tratamiento de la misma.

Si se ha detectado la presencia de este virus en las personas comienzan la realización del tratamiento que esta vehiculado nuevamente a conductas delimitadas y específicas como reposo, aislamiento y el tratamiento, de los síntomas siguiendo las indicaciones médicas.

También la medida de autocuidado nos ayuda a mantener a una buena salud física,

comer sanamente, evitar consumir sustancias tóxicas como por ejemplo el alcohol o tabaco que pueda ocasionar daño a nivel pulmonar siendo más vulnerables ante esta enfermedad de igual manera tener un momento de relajación para poder recargar energías todo este hábito de autocuidado ayuda a reducir niveles de estrés y ansiedad mejorando el estado de ánimo de seguir con la rutina habitual, alejarse de la información falsa de redes sociales o noticias que puedan alterar el miedo, la distracción saludable pueden alejarse de los pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión.

La educación y la información sobre la higiene de las manos no son suficientes que es aislamiento que pueden causar estrés y problemas de salud mental que requiere atención o que las percepciones de riesgo que pueden estar sesgadas o distorsionadas.

Es por ello es importante mantenerse en cuidado, con las prevenciones y tratamientos, medicamentos y sobre todo mantenerse con una buena información.

El COVID-19 es muy poco probable que pueda desaparecer es así que en los próximos meses o años esta enfermedad vino para quedarse entre nosotros, pero saber que con trascurso de los años y con los tratamientos se irán mejorando con la innovación que caracteriza, pero así se desarrolla una mejor vacuna, ver que haya tratamiento eficaz contra el virus, pero en ello si no ocurre la vida de las personas más débiles estará y 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 de la población más vulnerables, la incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el afecto del distanciamiento social y el aislamiento, la cuarentena pueden agravar la salud mental de la población, la situación también puede afectar al personal de salud.

Es importante mantener la calma ante esta situación, así pedir ayuda y cuidados profesionales, tener medidas de autocuidado para prevenir esta enfermedad y así una salud física adecuada, las medidas nos han ayudado a disminuir la ansiedad, miedo, depresión, estrés ante esta situación, como así los personales de salud seguir actualizando y teniendo los cuidados para tener un buen manejo de este virus y no entrar en pánico, como mencionamos anteriormente para así no tener desgaste y pérdidas humanas, personas contagiadas, en ello también se evidencio las apariciones psicológicas durante la pandemia en lo principal es la ansiedad, depresión y estrés.

Es así como estudiante de enfermería mi perspectiva es que es una situación en donde se aprenderá nuevas cosas, como lo es esta enfermedad, las cuales habrá intervenciones actualizadas para un manejo de prevención, tratamiento y recuperación, como profesionales de salud nosotros somos la primera línea de atención y cuidado ante el COVID-19, lamentablemente muchos profesionales del área de salud perdieron la vida, por ser contagiados ante esta enfermedad mientras atendían a sus pacientes, no contaban con una protección adecuada, es importante mantenernos informados para tener las protecciones adecuadas ante esta y otras enfermedades.

Desconocido (s.f).Google Chrome.

Obtenido de Google Chrome

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/treating-covid-19-at-home/art-20483273>

Antología oficial de la universidad UDS

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>