



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Impacto psicológico del COVID-19

Parcial: III

Nombre de la Materia: Psicología de la Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Muchas ciudades a lo largo de la historia, se han visto afectadas por brotes epidémicos, que avanzan a un ritmo muy apresurado dentro y entre las poblaciones llegando a convertirse en pandemias, siendo este último término entendido como una enfermedad que afecta a gran parte de la población y que se extiende a países de los diversos continentes.

Como bien se sabe, 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 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 rastrearse a un entorno concreto y determinado: una reunión social, una visita a un pariente, un concierto, etc.

Se inició en China a fines de diciembre 2019, en la provincia de Hubei donde se reportó un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, con siete pacientes graves. El primer caso fue descrito el 8 de diciembre 2019, el 7 de enero 2020 el Ministerio de sanidad de China identifica un nuevo coronavirus como posible etiología, para el 24 enero en China se habían reportado 835 casos y con el correr de las semanas se extendió a otras partes de China . El 13 de enero se reportó el primer caso en Tailandia, el 19 de enero en Corea del Sur, y luego en numerosos países de mundo, debido a lo cual la OMS, declaró desde marzo 2020 como una nueva pandemia mundial.

Es muy contagiosa y se transmite rápidamente de persona a persona a través de la tos o secreciones respiratorias, y por contactos cercanos; las gotas respiratorias, son capaces de transmitirse a una distancia de hasta dos metros, y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. Debido a que no hubo un aislamiento social a tiempo en China y luego en Italia y España, la enfermedad se esparció rápidamente a muchos países porque es muy contagiosa.

Los gobiernos han tenido que enfrentar la pandemia con distintas medidas de salud pública para prevenir la expansión del virus, Hubieron cuarentenas voluntarias u obligatorias, confinamientos, medidas de distanciamiento social, cierre de fronteras y restricciones de viajes, cierre de establecimientos y escuelas, entre otras. Todo esto ha llevado a la economía a una crisis mundial y a una recesión.

Muchas empresas han quebrado y se han perdido millones de empleos en todo el mundo. No obstante, la misma presión económica ha llevado a varios países a reabrir sus economías, lo cual ha ocasionado rebrotes de la epidemia.

Por la cuarentena, también han hecho eclosión conflictos sociales, tales como cuestiones de discriminación, peleas y dificultades en la interacción social, y delincuencia. Mensajes amenazantes a profesionales y técnicos de la salud a través de carteles pegados en los edificios, peleas con encargados o guardias de seguridad por intentar que vecinos no salgan y cumplan con cuarentena, agresiones contra personal de seguridad por parte de personas que violaron la cuarentena al ser denunciadas, situaciones adversas para los adultos mayores solos y discriminación a padres de familia que deben salir solos inevitablemente con sus hijos o no, y muchos casos han sido y continúan siendo muy populares en las noticias y redes sociales.

Si bien el devastador efecto que viene ocasionando esta pandemia, como la progresión y generalización de la enfermedad, ha originado que se dicten políticas gubernamentales de salud pública, que se enfocan principalmente en el distanciamiento social y cuarentena de la población, con lo cual se pretende evitar que las personas que ya se encuentran contagiadas puedan exponer a otras o, que por el contrario, las personas que aún no presentan el virus lo contraigan; también deben de considerar los efectos psicológicos que se producen en la población tanto a nivel personal como colectivo, así como para el personal del sector salud, quienes también son un grupo de riesgo elevado en estas situaciones de pandemia; en donde las consecuencias en la salud mental será un asunto a evaluar comúnmente en un futuro.

Es una enfermedad producida por una cepa nueva del coronavirus que causa el síndrome respiratorio agudo, apareció en la ciudad china de Wuhan y se ha extendido rápidamente alrededor del mundo.

Actualmente se están probando diversas vacunas candidatas, y al no haber una cura aún, la mayoría de los países están respondiendo al COVID-19, a través de estrategias de confinamiento o cuarentena y mitigación, con el fin de disminuir la demanda de ingresos hospitalarios y proteger la salud de ancianos y pacientes con otras patologías.

Sin embargo, este método ha alterado la vida psicosocial de las poblaciones, probablemente causando un sentido inminente de miedo, ansiedad y problemas mentales similares; aun en países desarrollados es difícil lidiar con estos problemas. Es así, que en países en vía de desarrollo como el nuestro, las personas se enfrentan a la peor etapa de la pandemia debido al cierre completo de las ciudades conduciendo probablemente a la frustración, ira, depresión y otros trastornos psicológicos.

Un estudio postuló que factores demográficos como el estado civil, edad, educación, vivir con otros adultos y tener hijos no estuvo asociado con los resultados psicológicos. Así también, existe evidencia de experimentar ansiedad y enojo 4-6 meses después de salir de la cuarentena en personas con antecedentes de enfermedad psiquiátrica.

En cuanto a los trabajadores de salud, un estudio reportó síntomas más graves de estrés postraumático en comparación que la población general. Además exhibieron mayor conductas de aislamiento debido a que estuvieron preocupados por infectar a los demás, informaron mayor pérdida de ingresos y fueron más afectados psicológicamente: mayor enojo, molestia, frustración, culpa, impotencia, aislamientos, soledad, nerviosismo, tristeza, preocupación, y más descontentos. Sin embargo, otro estudio sugirió que el estado del trabajador de salud no estaba asociado con cambios psicológicos.

Durante el periodo en que las personas se encuentran en cuarentena en su hogar, se pueden apreciar dos formas de reacciones de estas personas, por un lado unas pueden sacar lo mejor de sí mismos y otro pueden presentar estrés, agobio y otros desordenes psicológicos.

Uno de los estudios que se revisó, midió las respuestas al estrés traumático en niños y padres en los desastres pandémicos, encontrándose que estos eventos de cuarentena y aislamiento pueden ser traumáticos, cumpliendo los criterios para trastorno de estrés postraumático.

Es también importante mencionar que el decaimiento económico probablemente sea un problema durante la cuarentena, debido a que la mayoría de las personas están impedidas de trabajar y tienen que interrumpir sus actividades profesionales sin la debida planificación y sus efectos pueden perdurar por mucho tiempo.

En otros estudios, la pérdida económica debido a la cuarentena ha creado sentimientos graves de angustia y se reportó como un factor de riesgo para síntomas de trastornos psicológicos, enojo y ansiedad inclusive varios meses después de culminado la cuarentena.

Otro estudio basado en personas en cuarentena por la enfermedad del ébola encontró que, aunque los participantes recibieron una subvención económica, algunos sintieron que la cantidad era insuficiente o les llegó demasiado tarde; debido a esto muchos se sintieron perjudicados ya que no cubrieron sus gastos frecuentes. Algunos también se volvieron económicamente dependientes de sus familias generando la posibilidad de presencia de conflictos de esta.

Así también un estudio informa de efectos psicológicos negativos, incluyendo síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Los factores estresantes incluyeron una mayor

duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras.

Por otro lado, en investigaciones anteriores, muchas personas declaran que perciben una información deficiente de las autoridades de salud pública y lo vuelven un factor estresante, creyendo que son información insuficiente y poco claras para poder tomar acciones adecuadas; así como, algunos habitantes aun no entienden el propósito de la cuarentena.

Debido al confinamiento obligatorio, algunas personas desarrollaron diversos problemas en su salud mental y física, tales como: dificultades para conciliar el sueño, aumento de ansiedad y miedo, cambios en el estado de ánimo, extremismos casi obsesivos en la limpieza/higiene, cambios en el apetito, consumo problemático de juego o de sustancias, problemas en la atención, mayor dependencia de niños/as a sus padres/madres/tutores, problemas cardiovasculares, problemas gastroenterológicos, cambios en la tensión arterial o el ritmo cardíaco, cefaleas, tensiones musculares, síndrome de ojo seco por estar expuesto a pantallas, inactividad física o sedentarismo, etc.

Mientras que, en aquellas personas que ya tenían patologías previas, el encierro vino a atormentarlos; y en algunos casos, a que haya complejidad en la convivencia familiar o con los mismos vecinos.

Por las dificultades de acceso a la salud presencial y al transporte público, algunas personas con padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles tales como enfermedades cardiovasculares, renales, respiratorias crónicas, Diabetes y Cáncer, o con otras patologías de salud física o psiquiátricas crónicas han visto desmejorar su estado.

Hablando de la educación debido a la cuarentena, las familias y las personas en general, han sufrido la desnaturalización de las rutinas habituales a las que estaban acostumbradas.

Esto provocó y provoca no solo un desafío para docentes y padres o tutores, sino un cambio rotundo en la dinámica de una familia.

Las instituciones educativas tuvieron que renovarse totalmente. De un día para o otro, pasaron de ser los representantes tradicionales de la formación de la educación formal en los espacios presenciales, a ser los dadores de conocimientos en espacios distintos y virtuales.

Debido a la cuarentena, la educación afectó mucho a los jóvenes y niños, ya que habían suspendido las clases presenciales durante 2 años, esto les afectó más que todo porque muchos pensaban que no iban a volver a ver a sus amigos o no podrían salir con ellos y convivir debido a la pandemia, a pesar de haberles afectado psicológicamente, también sus estudios les afectaron, pues no es lo mismo recibir clases presenciales a clases virtuales, muchos padres se quejaban por eso, ya que ellos decían que sus hijos no aprendían nada estando en casa, algunos padres pensaban que sus hijos se iban a volver perezosos estando todo ese tiempo en casa, hasta habían padres que solían decir que no aguantaban tener tanto tiempo a sus hijos en casa.

Esta etapa fue un momento nuevo para las escuelas, para los padres y para los estudiantes. Viéndole el lado bueno a las clases virtuales, ayuda a desarrollar nuevos trabajos y a conocer más sobre el internet y como se maneja, pero también abre la necesidad de que haya adultos que supervisen las actividades y acompañen la conexión de sus hijos en internet, a fin de que puedan estar alertas ante posibles casos de Grooming, bullying virtual, violencia y demás peligros.

Nosotros como concedores de la salud y como profesionales de la salud, cuidar nuestra salud, responder, orientar y ayudar a las personas y las familias en cómo atravesar de una manera saludable, protegida, respetuosa, y libre de violencia esta etapa, es fundamental.