



## Ensayo

*Nombre del Alumno: Samuel de Jesús Pinto Castro*

*Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades “Impacto psicológico del COVID-19.*

*Parcial: 3ro.*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud.*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1ro “B”.*

## Índice

Introducción .....	3
Comprensión de las enfermedades.....	5
Impacto psicológico del COVID-19.....	5
Impacto psicológico en trabajadores de salud.....	7
Intervenciones psicológicas en COVID.19: Un modelo actual.....	9
Conclusión .....	11
Bibliografía.....	12

## Introducción

Hablar sobre COVID-19 en la actualidad, es de suma importancia; la llegada de esta nueva enfermedad ha conllevado que las personas, que potencialmente han estado expuestas a infectarse, o que incluso lo hicieron y pudieron sobrellevar el proceso patológico busquen aislarse en su hogar o hasta hoy en la actualidad por temor a una sobreinfección. Las medidas gubernamentales de distanciamiento social y cuarentena, se encuentran basadas en la mejor evidencia disponible. Sin embargo, existe evidencia del impacto psicológico durante y postpandemia; por lo tanto, me baso en la revisión de literaturas para la realización del presente ensayo; el cual 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 presente ensayo 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 incluyen, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados (hasta hoy en la actualidad), información inadecuada y pérdidas financieras. Por lo tanto existe la necesidad que los funcionarios proporcionen información adecuada sobre protocolos ahora que estamos saliendo poco a poco a la normalidad. Es importante la educación no solo por parte de los organismos de gobierno sino también de los miembros del grupo familiar en si para evitar caer en estados depresivos o síntomas estresores postpandemia puesto que los mismos pueden durar desde meses hasta años.

El curso de la pandemia que se vivió hasta hace un par de meses, necesita de forma urgente una comprensión y un abordaje oportuno del estado de salud mental para la sociedad en general y no solo unas cuantas personas. Diversas investigaciones consultadas para la elaboración del presente ensayo han revelado una profunda y extensa gama de impactos psicosociales en personas, en la comunidad y a nivel internacional durante brotes de infección que se vivieron. Es importante precisar también que un

porcentaje grande y significativo de la población experimentó reacciones intensas, principalmente en forma de miedo al contagio, por la prolongación de la cuarentena, la pérdida de sus seres queridos o por la crisis económica que esta pandemia nos dejó.

Cabe mencionar que la sociedad ha sabido conllevar trastornos como la ansiedad, la depresión, la angustia, en todo momento e incluso aprendido a vivir con ello; pero todas estas alteraciones psicológicas que dejó la pandemia antes vivida por COVID-19, suelen ser similares, puesto que muchas de las personas aprendieron a canalizar todas estas emociones con actividades que pudieron hacer en casas, como tutoriales de cocina, de gimnasia, la jardinería, canales de streaming, reuniones virtuales, arte y pintura, entre otras cosas más.

En la actualidad, a la salud mental se le da una mayor importancia que hasta hace unos años, porque gracias a estudios realizados de manera aleatoria pero cronológicamente, han demostrado que influye grandemente esta en la realización de las actividades diarias y un déficit laboral; es por ende la importancia que nosotros como futuros enfermeros comprendamos que la concientización sobre el tema y las consecuencias que dejó la pandemia no son para ignorarse y se deben de proponer acciones de urgencia para restituir lo que está mal en la salud mental de la población.

## Comprensión de las enfermedades

### Impacto psicológico del COVID-19.

Hoy en la actualidad, la pandemia de COVID-19 ha ido mermando poco a poco; las instalaciones que permiten el deshuso de cubre bocas y las medidas sanitarias cada vez son más, las indicaciones del gobierno para regresar a la “normalidad” por así decir han ido en aumento, los establecimientos poco a poco van abriendo y se estabiliza la baja economía que nos dejó este evento.

La pandemia dejó muchas consecuencias, dejando atrás lo social, lo económico y lo político podemos mencionar el carácter emocional, pues estados y conductas como lo son; el miedo, la angustia, la ira; pueden dar pie a problemas en salud mental pública y de comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso de alcohol y tabaco y aislamiento social, trastornos específicos como trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones, entre otros.

Un estudio realizado dentro de la bibliografía consultada; (UDS, 2022) nos amplía el panorama sobre la preocupación que mostraba la población muestra en cuanto a la pandemia, obteniendo así el resultado; “La mayoría de los encuestados informó pasar de 20 a 24 h por día en casa (84.7 %) y además un 75.2 presentaba preocupación de que sus familiares se contagiaron de la enfermedad”.

Tomando en cuenta estos datos recabados podríamos mencionar que las intervenciones psicológicas en crisis tienen como objetivo el de poder minimizar los daños psicológicos que se obtuvieron por pandemia y proveer asistencia durante la prevención y el control incluso después de esta, intentando evitar así problemas que llegaran pos pandemia como depresión, ansiedad, etc.

La depresión es una enfermedad común y grave, causada por la interacción compleja de factores sociales, psicológicos y biológicos, (tomando en consideración al afectado como un ente integral) y que puede afectar a más de 250 millones de personas en el mundo según estimaciones de estudios de la OMS, tomando en cuenta que es un trastorno mental

letal, que produce a nivel internacional altos índices de discapacidad y muertes por suicidio, debido a que altera significativamente la capacidad para realizar actividades básicas diarias, deteriora el funcionamiento habitual y la calidad de vida de las personas. Ello, sumado a la anterior pandemia por COVID-19 que amenazó la salud y la vida, la cuarentena obligatoria, el autoaislamiento, los despidos laborales, los conflictos familiares o el duelo de los seres queridos, han llevado a la población en general a experimentar diversas alteraciones psicológicas como la depresión.

Los cambios bruscos en los estilos de vida, la inactividad física y todas las enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, así como la asociación entre la inactividad física y las enfermedades mentales, hacen que la población se vuelva más vulnerable y reduzca su capacidad para combatir una posible infección por COVID- 19 (Tarazona, 2021) Es por ende que como enfermeros aprendamos a dar prevención primaria ante esta situación; con el objetivo de fortalecer a la población ante infecciones.

## **Impacto psicológico en trabajadores de salud.**

La pandemia de COVID-19 también influyó significativamente en las economías mundiales, según la OIT debido a la pandemia uno de cada seis trabajadores jóvenes perdió su empleo (Tarazona, 2021) Con la crisis económica mundial, la población tuvo que lidiar con la inestabilidad laboral, la reducción del ingreso familiar y el aumento de las deudas económicas con prestamistas o bancos dedicados a eso. (Factores que sin duda están alterando significativamente el estado mental de las personas por la frustración que les causa el pensar cómo van a pagar si posiblemente en la actualidad siguen desempleados) Así, los individuos que padecían una enfermedad subyacente, no trabajaban, tenían bajos ingresos familiares, experimentaban un impacto económico negativo por COVID- 19, y los más jóvenes tendían a ser depresivos, llegando a necesitar tratamiento médico debido a que sobrepasaban el límite máximo de la resistencia del ser humano.

Definitivamente, las generaciones más jóvenes se esfuerzan por hacer frente a la pandemia de COVID-19 y a las dificultades económicas relacionadas con ella ¿Cómo? Con ayuda de negocios online o con tiendas no físicas; dando como resultado nuevos emprendimientos. “El cierre de las fronteras internacionales y de negocios comerciales trajo consigo cambios físicos y mentales, pérdida de empleo y disminución de los ingresos; sin considerar los problemas sanitarios y económicos de muchas regiones, mucho antes de la pandemia”. (Tarazona, 2021) Con el avance del virus y las medidas de restricción, los trabajadores de negocios comerciales y turísticos fueron los más afectados en términos de salud e ingresos; y los grupos más vulnerables.

La pandemia por la COVID-19 se trajo consigo una serie de afectaciones en diferentes sectores sociales, tanto económicos, familiares (por el distanciamiento) sociales y evidentemente, de salud. Sin embargo, el personal de salud se ha visto afectado no solo física o laboralmente, sino también psicológicamente esto por la constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro mental que la lucha contra esta patología conllevó.

Entre la causalidad que contribuye al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros, se encuentran el factor etario, 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 la COVID-19. (UDS, 2022) Hoy por hoy, tenemos que concientizar que los trabajadores sanitarios han sido el colectivo más estudiado, pero no han sido los únicos que siguieron trabajando durante la cuarentena.

Es de suma importancia diferenciar entre trabajadores que han sido más indispensables que otros;

- El primer grupo de trabajadores son aquellos que han seguido su actividad laboral de manera rutinaria, en contacto con personas que podían estar contagiadas y con el peligro añadido de contagiar a sus familiares a la hora de regresar a casa.
- También mencionamos a los trabajadores en puestos no esenciales, que en gran medida han tenido que seguir trabajando en sus domicilios mediante homeoffice y, en caso de no poder hacerlo, tuvieron que interrumpir temporalmente su actividad profesional por no haber podido actualizarse y hacer uso de este tipo de acciones a distancia.

## **Intervenciones psicológicas en COVID.19: Un modelo actual.**

Desarrollar estrategias para alcanzar el bienestar psicológico, es fundamental para nosotros como enfermeros, esto con la única finalidad de proteger a la población de enfermedades mentales y de evitar en aquellas que la padecen, consecuencias fatales como una hipocondría (que tiene muchos más efectos fisiológicos en el cuerpo) Entre las principales estrategias para enfrentar el COVID-19, se incluyen las conductas de autocuidado, las cuales requieren asistencia psicológica para su cumplimiento, ya que a veces suele ser parte de la cultura o la tradición que traemos arraigada.

La pandemia entre otras cosas ha impactado negativamente en la actividad física, llevando a elevar los niveles de trastornos del estado de ánimo en la población. En ese sentido, es imprescindible, fomentar programas de actividad física.

“Las políticas de salud pública asociadas al confinamiento y distanciamiento social, deberían considerar mejorar los niveles de apoyo social para aumentar la resiliencia de la población. Los efectos negativos de las políticas de restricción, han alterado el bienestar, la capacidad de respuesta, la salud mental y el apoyo social de la población en general, generando mayor impacto negativo en personas con problemas de salud mental”. (Tarazona, 2021) Hoy en día como mencioné al principio del ensayo; las medidas sanitarias de confinamiento han ido mermando y cada vez es más la cantidad de establecimientos que permiten el “No” uso de cubrebocas o del distanciamiento social, haciendo que esta intervención mencionada sea nula, pero en su tiempo pudo haber servido grandemente para la población frustrada por este tipo de acciones.

Cabe resaltar que diversas organizaciones, fundaciones y ONG’s, de diferentes países de Latinoamérica ofrecieron atención psicológica gratuita post la emergencia sanitaria, colaborando de forma solidaria en el intento de prevenir futuras patologías que afecten o que pongan en riesgo la salud mental de la población.

“Las intervenciones dirigidas a la población incluyen, por ejemplo, propuestas psicoeducativas mediante folletos informativos, programas de radio y TV, redes sociales; Centros psicológicos y atención online 24 hs por 24 hs. ofreciendo canales de escucha

psicológica para contener la ansiedad y angustia de las personas en aislamiento, tanto infectadas como no” (Marcelo, 2021) me parece de suma importancia la implementación de dichas acciones de intervención, tomando en consideración que serán hoy por hoy; pospandemia.

## Conclusión

La pandemia de COVID-19 ha provocado un fuerte impacto negativo en la vida económica y social de la población mundial, afectando gravemente la salud general y la calidad de vida de las personas desde el punto de vista físico, económico, social y emocional (primordialmente) Este impacto negativo, en los diferentes aspectos de la vida, influyó significativamente en el desarrollo de alteraciones psicológicas como depresión, ansiedad, estrés e insomnio.

El COVID-19 no solo ha generado un profundo impacto psicológico, sino que también ha restringido las libertades personales como por ejemplo visitar a los seres queridos, participar en actividades recreativas o pasar tiempo al aire libre (actividades que de una u otra manera eran distractores para que nuestros pacientes no cayeran tan prontamente en alguno de los trastornos mencionados.

La importancia de nuestro trabajo como enfermeros radica en la prevención de la obtención de estos trastornos pospandemia en nuestros pacientes, tomando en consideración el impacto en los distintos aspectos de la vida y sus consecuencias, debido a que hoy en día la mayoría de pacientes por la razón que sea (emocional) van a encontrarse susceptibles a contraer una infección por COVID-19.

La pandemia de COVID-19 llegó a provocar un fuerte impacto de manera negativa en la vida económica y social de la población mundial, afectando gravemente la salud general y la calidad de vida de la mayoría de las personas. Este impacto negativo, en los diferentes aspectos de la vida, influyó significativamente en el desarrollo de alteraciones psicológicas como depresión, ansiedad, insomnio, etc, haciendo que estas se vieras afectadas en el aspecto laboral de su cotianeidad, provocando de manera secundaria, economía baja, quizá abandono laboral o desempleo, entre otras consecuencias más.

Quizá como enfermeros no podamos con este último aspecto antes mencionado como un área afectada en la vida del paciente; pero podemos sugerir actividades con intervención psicológica para mejorar la calidad de vida emocional en nuestros pacientes. (La propuesta de la activación física, la recreación familiar pues hoy en día el distanciamiento ha ido mermando, entre otras intervenciones más)

## Bibliografía

Marcelo, R. C. (2021). Psicólogos en la frente: Atención durante la crisis del Covid-19. *Archivos de Medicina*, 18.

Tarazona, C. N. (2021). La depresión en tiempos de covid-19: análisis del impacto de la pandemia con grupos vulnerables. *Educa UMCI*, 8.

UDS. (2022). Antología "Psicología y Salud". *Licenciatura en Enfermería*, 146.