



IMPACTO PSICOLOGICO DEL COVID-19

AVILA GORDILLO CRISTINA CONCEPCION

LIC.Stefany Hernández Cruz

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

psicología y Salud

Tapachula, Chiapas

31 Octubre del 2023

INTRODUCCION

La convivencia de las personas con el COVID-19 ha provocado un importante repunte de las enfermedades mentales. Un nuevo estudio de la Organización Mundial de la Salud destaca que durante el primer año de la pandemia la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%. Aunque el 90% de los países encuestados incluyeron la salud mental y el apoyo psicosocial en sus planes de respuesta a la COVID-19, el informe indica que todavía siguen existiendo importantes lagunas y preocupaciones. Los mayores aumentos de la depresión y la ansiedad se produjeron en los países más afectados por el COVID-19, donde las infecciones eran elevadas y la interacción social estaba restringida. Qué este aumento afectó más a las mujeres que a los hombres, y a los jóvenes, especialmente los que tenían entre 20 y 24 años, más que a los adultos mayores. Los efectos de la pandemia son por ahora un misterio, pero sí sabemos algo: que la pandemia continúa (desde los medios, nuestra vida social, la incertidumbre, etc.) y que ya ha causado unos estragos claros en las personas. Desde el mes de marzo, han aumentado en consulta (en mi caso, consulta totalmente online, ya que acompaño a personas de cualquier lugar del mundo) los casos de personas que estaban a punto de consumir medicación o de estar ya consumiéndola.

DESARROLLO

A lo largo del siglo XXI han ocurrido tres epidemias producidas por coronavirus. La epidemia por coronavirus SARS-CoV-2 surgida en diciembre de 2019 en Wuhan, China, en marzo de 2020 se convirtió en pandemia. Los pacientes durante y después de la infección por coronavirus tienen un riesgo alto de desarrollar depresión y ansiedad. Aproximadamente un mes después de la infección, 31 a 38% de los pacientes tienen síntomas depresivos, 22 a 42% síntomas de ansiedad y 20% síntomas obsesivo-compulsivos (por ejemplo, temor a contaminarse y necesidad de lavarse repetidas veces las manos). Los síntomas depresivos y de ansiedad son más frecuentes en mujeres y en aquellos con familiares infectados, malestares físicos residuales, infección severa, marcadores inflamatorios elevados y diagnóstico psiquiátrico previo. Efecto de la pandemia en la salud mental de la población-Un mes después del inicio de la pandemia, en los Estados Unidos el 40% de los norteamericanos estaba angustiado por el miedo a contraerlo o morir. Los síntomas psiquiátricos que más frecuentemente presentaban eran: insomnio (19%), consumo de alcohol (8%) y conflictos interpersonales (12%). Efectos de la pandemia por COVID-19 en los profesionales de la salud-Los profesionales de la salud no están exentos de desarrollar síntomas o trastornos psicológicos o psiquiátricos. El 71% experimentan gran temor a tratar a los pacientes con coronavirus y quienes los tratan presentan secuelas psicológicas importantes. Los factores relacionados son: miedo a infectar a sus familias, equipos de protección personal e insumos, agotamiento por largas horas de trabajo y tener que manejar pacientes que no quisieron seguir los lineamientos de salud.

Efecto de la pandemia por COVID-19 en personas con enfermedad mental previa- Los pacientes con trastornos mentales previos corren un riesgo mayor en su salud física, debido a las barreras de acceso a los servicios de salud y en su salud mental por su susceptibilidad emocional a los eventos estresantes y la pérdida de continuidad en su tratamiento. Efecto de las medidas de mitigación y contención de la COVID-19-El aislamiento voluntario y el distanciamiento social a nivel psicológico implica riesgos debido a que despiertan sentimientos de incertidumbre, miedo y desesperación. Ocasionan trastornos mentales como ansiedad y depresión y síntomas como el insomnio en la población general y aún más frecuentemente en pacientes que han tenido COVID-19 y en sus familiares. La pérdida de trabajo, disminución o pérdida de ingresos son otros estresores importantes, al igual que el trabajo excesivo (home office) y cuidar de los hijos y de su educación (clases en línea). La violencia intrafamiliar y el aumento del consumo de alcohol y drogas empeoran las condiciones de las familias y la salud física y mental de sus miembros. Un último factor de estrés es la información insuficiente o inexacta proporcionada por los medios oficiales y las redes sociales. Con el paso de los meses, psicólogos, psiquiatras y trabajadores especializados en salud mental de todo el mundo empezaron a advertir sobre el aumento en consultas por trastornos de ansiedad y depresión, entre otros. Y hubo un reclamo generalizado a los gobiernos para que abordaran el tema de la salud mental en la pandemia. Como respuesta a esta nueva etapa de incertidumbre, los especialistas hablan de un aumento en los niveles de ansiedad y de trastornos psicológicos que pueden tener consecuencias físicas. "Y después están las personas que pueden experimentar estrés postraumático por las situaciones de internación. Ese estrés postraumático puede llegar a ser crónico como les pasa a las víctimas de una guerra o quienes son combatientes o excombatientes". La pandemia también ha contribuido a la recaída y a la exacerbación de los síntomas de salud mental en personas con condiciones preexistentes. Además, se descubrió que las personas con un diagnóstico reciente de un trastorno mental tenían un mayor riesgo de infección por COVID-19 y también una mayor frecuencia de resultados adversos, lo que representa un factor de riesgo adicional para el empeoramiento de la salud mental. En mayo de 2021, el número de trabajadores de la salud que se habían infectado con COVID-19 en América Latina y el Caribe superaba los 1,8 millones, mientras que 9000 habían muerto a causa del virus. Además, el 53% de los trabajadores de la salud pública de los Estados Unidos informaron de síntomas de al menos una condición de salud mental en las dos semanas anteriores, incluyendo depresión (32%), ansiedad (30,3%), estrés postraumático (36,8%) y pensamientos suicidas (8,4%). Estudios realizados en Argentina, Chile, México y Trinidad y Tobago también encontraron altas tasas de depresión, ansiedad, estrés e insomnio entre los trabajadores sanitarios. En marzo de 2020, más de 154 millones de niños (el 95% de los matriculados) en América Latina y el Caribe, estaban fuera de la escuela debido a la COVID-19. Un año después, 114 millones de estos niños aún no habían regresado a la escuela.

Además del cierre de las escuelas, que altera las rutinas diarias, el aprendizaje y la socialización, los niños y adolescentes se han enfrentado a la pérdida de seres queridos y a una mayor adversidad en sus entornos familiares, incluido un mayor riesgo de violencia doméstica. En 2020, el 27% de los adolescentes y jóvenes encuestados en América Latina y el Caribe declararon sentir ansiedad y el 15% depresión. Otro estudio realizado entre jóvenes de 15 a 29 años en países de América Latina y el Caribe descubrió que el 52% había experimentado un estrés más importante y el 47% tuvo episodios de ansiedad o ataques de pánico durante su cuarentena. En un momento en que la atención y el tratamiento son más necesarios, la publicación señala continuas interrupciones en los servicios esenciales para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en más de la mitad de los países de la región. La falta de acceso a los servicios de consejería, la menor disponibilidad de atención en persona y el cierre de escuelas han limitado las formas en que las personas pueden recibir apoyo en materia de salud mental, dejando a muchos aislados, vulnerables y en mayor riesgo. Duerme lo suficiente. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Sigue tu horario habitual de sueño y vigilia, aun si te quedas en casa. Haz actividad física de manera regular. La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encuentra una actividad que incluya movimiento, como danza, o aplicaciones para hacer ejercicio. Sal al aire libre, como un sendero natural o tu propio patio. Come de manera saludable. Elige una alimentación equilibrada. Evita comer comida chatarra y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés, la ansiedad y los problemas para dormir. Evita el tabaco, el alcohol y las drogas ilícitas. Si fumas tabaco o si vapeas, ya tienes un mayor riesgo de sufrir enfermedades pulmonares. Dado que la COVID-19 afecta los pulmones, tu riesgo aumenta aún más. Consumir alcohol para hacer frente a un problema puede empeorar las cosas y reducir tu capacidad de afrontar una situación difícil. Evita tomar fármacos como medio de afrontamiento, salvo que tu médico te haya recetado medicamentos. Limita el tiempo frente a las pantallas. Apaga los dispositivos electrónicos durante cierto tiempo al día, incluso entre 30 y 60 minutos antes de acostarte. Haz un esfuerzo de manera consciente para pasar menos tiempo frente a una pantalla (televisión, tableta, computadora y teléfono). Relájate y recarga energías. Reserva tiempo para ti mismo. Unos pocos minutos de tranquilidad pueden ser reconfortantes y ayudar a calmar la mente y a reducir la ansiedad. Muchas personas se benefician con ciertas prácticas, como respiración profunda, taichí, yoga, atención plena o meditación. Date un baño de espuma, escucha música, lee o escucha un libro narrado, haz lo que sea que te ayude a relajarte. Elige una técnica que funcione para ti, y practícala con regularidad. Mantén tu rutina habitual. Mantener un horario diario habitual es importante para tu salud mental. Además de mantener una rutina habitual a la hora de acostarte, ten horarios regulares para preparar las comidas, bañarte, vestirte, trabajar o estudiar, y hacer ejercicio. Asimismo, dedica algún tiempo para hacer actividades que disfrutes. Esta previsibilidad puede hacerte sentir que tienes más control.

Limita la exposición a los medios de comunicación. Las noticias constantes sobre la COVID-19 en todos los tipos de medios de comunicación pueden intensificar el miedo a la enfermedad. Limita el uso de redes sociales que puedan exponerte a rumores e información falsa. Asimismo, evita leer, escuchar o mirar otras noticias, pero infórmate frecuentemente sobre las recomendaciones nacionales y locales. Busca fuentes confiables, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Mantente ocupado. Las distracciones saludables pueden alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión. Disfruta de pasatiempos que puedas hacer en casa, como leer un libro, escribir en un diario, hacer manualidades, jugar o cocinar una nueva receta. Identifica un nuevo proyecto u organiza ese armario como te prometiste hacer algún día. Hacer algo positivo para controlar la ansiedad es una estrategia sana de afrontamiento. Concéntrate en los pensamientos positivos. Elige enfocarte en las cosas positivas de tu vida, en lugar de hacerlo en lo mal que te sientes. Considera comenzar cada día con una lista de las cosas por las que estás agradecido. Mantén un sentido de esperanza, esfuérzate en aceptar los cambios cuando se presentan, y trata de considerar los problemas en perspectiva. Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo. Si tus creencias te dan fuerza, pueden brindarte consuelo en momentos difíciles y de incertidumbre. Establece prioridades. No te abrumes al crear una lista de cosas que te cambiarán la vida y que quieres lograr mientras estás en casa. Fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos que puedes seguir para lograrlas. Date crédito por cada paso que des en la dirección correcta, sin importar lo pequeño sea, y acepta que algunos días serán mejores que otros.

CONCLUSION

El covid-19 impacto tanto en nuestras vidas y nos dañó psicológicamente ,físicamente, mentalmente, también afecto a todo el mundo y a muchas familias ,y los mas afectados fueron las personas de la tercera edad ya que ellos eran o son los mas vulnerables a contagiarse y de echo se llegaron a contagiar ,al igual de los del personal de salud ellos también tenían temor a contagiarse o contraer la enfermedad y por ello hubo factores de miedo a contagiar a sus familiares ,a su equipo e insumos ,agotamiento por exceso de trabajo y a las personas que no seguían el lineamiento de salud. Al igual que los estudiantes se cambio su forma de estudiar todo comenzó a ser en línea por ende fue difícil el aprendizaje ya que no daban una buen explicación de las tareas .y por último el aislamiento social afecto también ya que muchas familias estaban separadas estaban en otros países, ciudades o estados, esto también a efecto ya que dio síntomas de ansiedad y depresión porque no se podía comunicar como antes ,no se podía visitar a ningún familiar y inclusive esto causo que las parejas se llegaran a separar ,el covid-19 si nos afecto mucho en nuestras vidas por eso es importante cuidarse para prevenir el contagio.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Los-estragos-psicologicos-por-la-pandemia-por-COVID-19>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-59603703>

<https://news.un.org/es/story/2021/11/1500512>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>