

COVID-19: UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

Dalila Dejesús Lezcano Molinas - dalilezcanomolinas@gmail.com

Fecha de recepción: 18/05/2020.

Fecha de aprobación: 22/08/2020.

Actualmente, a nivel mundial estamos vivenciando una realidad bastante compleja en cuanto a la salud, se ha iniciado una pandemia, por ende, todos nos enfrentamos a un enemigo común: el virus del COVID-19. “El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019” (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020). A partir de dicho estallido, el virus se ha expandido por Asia, por todo el continente europeo, ha llegado a nuestro continente, y hace no más de dos semanas a Paraguay, habiendo infectado hasta el día de hoy a varias personas.

Los medios de comunicación masivos y las redes sociales constantemente nos bombardean con las nuevas estadísticas de avance del COVID-19 en el mundo entero, nos exponen los métodos de prevención, las formas de cuidado, los síntomas, la propagación, las formas de contagio, etc. A raíz de todo esto, los gobiernos de los diferentes países han empezado a tomar medidas cada vez más estrictas para salvaguardar la vida de los habitantes; entre tantas otras: se han iniciado cuarentenas, se están cerrando fronteras, se establecen horarios prohibidos de circulación, se han suspendido las clases, conciertos, eventos deportivos, actividades multitudinarias, hasta ha cambiado la manera de saludar, y todo esto en menos de cuatro meses, desde la detonación inicial.

Esta realidad circundante ha generado una transformación drástica en el desenvolvimiento cotidiano de los individuos, ha impactado todas las áreas de su existir, pero de manera especial ha afectado un área bastante olvidada, la salud mental. El bombardeo constante de información ha generado ciertas creencias en torno a la enfermedad, se crearon muchos fantasmas, miedos, inseguridades, ansiedades, etc., en la vida de las personas a causa de lo que se presupone que implica dicha enfermedad.

En tan sólo tres meses y días hemos pasado de vivir una vida en total libertad a una vida de aislamiento, miedo, hasta incluso de paranoia.

Aún no existen conclusiones científicas específicas, en cuanto al impacto que ocasiona el brote de COVID-19 en la salud mental de las personas, por ser el mismo de reciente surgimiento, no obstante, existen algunas revisiones científicas en cuanto a esta situación actual. A pesar de esto, la OMS, varios años atrás trataba de dar respuesta a esta problemática respecto a epidemias de influenza en varios países, y se refería a su impresión psicológica en estos términos: Las epidemias son emergencias sanitarias en las que se ve amenazada la vida de las personas y causan cantidades significativas de enfermos y muertos. Por lo general, se sobrecargan los recursos locales y quedan amenazados la seguridad y funcionamiento normal de la comunidad. Pero al igual que otros eventos catastróficos, son también verdaderas tragedias humanas y por ende es necesario atender la aflicción y las consecuencias psicológicas. Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad). Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2009).

Esta pandemia de COVID-19, con todas las consecuencias que la misma acarrea en los diferentes ámbitos de la sociedad, ha golpeado específicamente la vulnerabilidad de las personas en las diferentes aristas de sus vidas. La vulnerabilidad es la condición interna de un sujeto o grupo expuesto a una amenaza/evento traumático, que corresponde a su disposición intrínseca para ser dañado; es la resultante de un proceso dinámico de interacción de diversos factores. La ocurrencia de gran cantidad de enfermos y muertes y las vastas pérdidas económicas en el contexto de una epidemia o pandemia genera un riesgo psicosocial elevado. Una aproximación racional en la atención en salud mental implica el reconocimiento de las diferencias de vulnerabilidad de los distintos grupos poblacionales, en especial las relacionadas con el género, la edad, y el nivel socioeconómico (OPS,2009).

Hablar de COVID-19 es hablar de novedad, de algo totalmente desconocido para las personas comunes como para los científicos más experimentados, es por lo mismo que nuestra vulnerabilidad se ve afectada y mucho más en el ámbito de nuestra salud mental, ya que la persona se encuentra totalmente expuesta a un enemigo anónimo. Dicha exposición, sumada al aislamiento social, “la cuarentena”, acarrea consigo varias problemáticas psicológicas y que, junto con los medios de comunicación masivos, más que ayudar a sobrellevar y hacer mermar esta circunstancia, ayudan a que se genere un efecto de bola de nieve que se hace cada vez más grande y atemorizante, en un mundo, y, sobre todo, en un país como el nuestro en el que se da poca importancia a la salud mental, esta situación es preocupante.

Para tener en cuenta, recientemente en Londres se realizó un artículo de revisión científica acerca del impacto psicológico de la cuarentena contrastando los resultados de 24 artículos científicos. Los datos muestran que la cuarentena es el factor más predictivo de los síntomas del trastorno por estrés agudo. Las personas en cuarentena son significativamente más propensas a informar de agotamiento, desapego, ansiedad al tratar con pacientes contagiados, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y rechazo al trabajo o consideración de renuncia. Entre las personas que han sido puestas en cuarentena, hay una alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos. Los estudios informan sobre síntomas psicológicos generales, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo y la irritabilidad destacan por tener una elevada prevalencia. Aquellos que se encuentran en cuarentena por haber estado en contacto cercano con un caso confirmado, expresan sentimientos negativos durante el período de cuarentena: temor, nerviosismo, tristeza y culpabilidad. Son pocos/as los que informan de sentimientos positivos: un bajo porcentaje habla de sentimientos de felicidad y de alivio (Brooks, S.; Webster, R.; Smith, L.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G.; 2020).

Como bien se ha expuesto, son variados los efectos psicológicos que ocasiona esta situación que estamos vivenciado, sin embargo, el realizar la cuarentena es muy importante ya que impide la propagación excesiva del virus, pero debemos de tener en cuenta que tanto el gobierno como los habitantes debemos tomar todas las medidas

necesarias para garantizar que esta situación sea lo más sana, mentalmente hablando, y tolerable posible para todos.

Es tiempo, con todo lo que ocurre a nivel mundial, de dar mayor importancia a nuestra salud mental, es tiempo de entender que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948). La salud es un todo, de nada sirve luchar solamente con la enfermedad física, contra el virus, si estamos mal en cuanto a nuestra salud mental. En estos tiempos de pandemia, tratemos de estar bien informados, tratemos de no saturar los celulares, el WhatsApp, las redes sociales de audios, imágenes, noticias que no son ni siquiera de fuentes fiables, tratemos de filtrar nuestras informaciones, de cuidarnos de la paranoia, del miedo, de las emociones negativas, del estrés, tratemos de ayudar a aquel más vulnerable y cuidemos entre todos nuestra salud mental, porque la salud mental es salud general.

Referencias Bibliográficas

- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 912-920.
- OMS (1948). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- OMS (2020). Organización Mundial de la Salud.
- OPS (2009). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de Protección de la Salud Mental en Situaciones de Epidemias: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia>