

Una mirada desde el COVID 19 y su incidencia en la salud mental de nuestra comunidad fiteista

Edith Patarroyo Mora¹

Resumen

La salud mental como el gran tesoro de la salud física debe ser mirada y mimada con objetividad y atención desde todas las aristas, especialmente en situaciones tan comprometedoras como la pandemia generada por el COVID 19, en donde se hace necesario contemplar estrategias que permitan contrarrestar sus efectos, los cuales derivan principalmente del temor al contagio, el confinamiento social, evento que busca minimizar el contacto social entre individuos, personas, socialmente activas y el distanciamiento social.

Evento o acción que no solo afecta a los adultos mayores como inicialmente se expuso, sino que afecta a todas las personas y que corresponde a un virus que se adquiere a través del contacto cara a cara, por inhalar gotas que salen de la nariz o la boca de un contagiado (al toser, estornudar o hablar), he aquí la principal forma de propagación de la covid-19, según lo ha difundido ampliamente la Organización Mundial de la Salud (OMS).

También ha expresado que dichas gotas pueden caer sobre objetos y superficies, “de modo que otras personas pueden infectarse si se tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca”.

Palabras clave: salud mental, pandemia, virus, COVID 19, confinamiento, distanciamiento social.

Abstract

Mental health as the great treasure of physical health must be looked at and pampered with objectivity and attention from all angles, especially in situations as committed as the pandemic generated by COVID 19, where it is necessary to contemplate strategies that affect counteracting its effects, derived mainly from fear of contact, social confinement, an event that seeks to minimize social contact between individuals, people, socially active and social distancing.

Event or action that not only affects older adults as affected was exposed, but affects all people and corresponds to a virus that is acquired through face-to-face contact, by inhaling drops that come out of the nose or the In the mouth of an infected person (when coughing, sneezing or speaking), here is the main way of spreading covid-19, according to what the World Health Organization (WHO) has released.

He has also expressed that several drops can fall on objects and surfaces, "so that other people can infect if they can touch those objects or surfaces and then they can touch their eyes, nose or mouth."

Key words: mental health, pandemic, virus, COVID 19, confinement, social distancing.

DESARROLLO

Al desatarse la enfermedad COVID 19 en el mundo y en especial en el continente asiático se pensó y muchos creyeron que ella no llegaría al continente americano, posteriormente a través de las noticias, imágenes de todo tipo, como la de los atuendos de los servidores de la salud, la manera como se trataba al enfermo, la indumentaria de unos y otros, las salas de cuidados intensivos (UCI) y los camiones llevando los féretros con la gran cantidad de

¹ Directora Bienestar Institucional, Tecnológica FITEC,

personas fallecidas, llevó a que la humanidad recordara las imágenes de las pasadas guerras mundiales. Sin embargo, los americanos seguíamos convencidos, de que aquí no llegaría el mencionado COVID-19 Seguíamos mirando de soslayo la situación, y diciéndonos aquí no llegará, estamos muy lejos.

Pero, oh sorpresa cuando vimos que el coronavirus no se quedó en Asia, emigró a Europa y empezó a hacer sus estragos en países como Italia, Francia, España, Gran Bretaña, Alemania, países nórdicos, Rusia, y nos dijimos nuevamente, que ella no llegaría a nosotros. Pobre gente, y cuando seguíamos mirando, los sistemas de salud colapsados, decíamos menos mal que ellos tienen fortalecidos sus sistemas de salud, no, ella no llegará a América.

Las autoridades gubernamentales y de salud empezaron a presentar los primeros protocolos ante la posible llegada del virus y decíamos no, no llegará, que manera de molestar, pero, cuando se dieron los primeros casos en Guayaquil-Ecuador, nuestros vecinos del sur, y se inició el cierre de fronteras, aeropuertos, y algunos países y sociedades más conscientes iniciaron su plan de atención, nos dijimos, llegó, llegó y, ¿qué vamos a hacer, ahora?

Los medios de comunicación informaban sobre la necesidad del aislamiento a través de una cuarentena, distanciamiento social, autocuidado, lavado de manos y medidas de protección personal.

A su vez planteaban las noticias “no se debe colapsar el sistema de salud”, pero, ¿qué es eso?, pobre la gente de la calle, tantos venezolanos deambulando con niños y ancianos, vendedores del rebusque diario, oh Dios, ¿qué hacer?

Reporte del Ministerio de Salud: tenemos una cantidad de contagiados, han fallecido unos

cuántos, pero, se han recuperado otro tanto de connacionales, y fue aquí cuando

empezamos a tener conciencia y preocupación de lo que estaba sucediendo a nuestro alrededor, de verdad ese virus nos está contagiando y debemos hacer algo para impedir su propagación con criterio y objetividad.

Una de las muchas estrategias de apoyo a fin de minimizar el contagio fue la confinación y el distanciamiento social. El confinamiento social se define como una estrategia de carácter social que busca disminuir el contacto, al tratar de reducir el número de personas con las cuáles un individuo se relaciona de manera directa diariamente y dada la sintomatología del virus puede adquirir la enfermedad, que afecta el aparato respiratorio inicialmente para luego, alojarse en los pulmones. Pero, además es necesario mantener una distancia entre una y otra persona, de al menos 2 metros.

El lavado permanente de manos con agua y jabón dado que el virus muere por la acción de sus componentes. Los jabones son sales de sodio o potasio de los ácidos grasos, principalmente saturados o insaturados, que contienen cadenas de 10 a 18 átomos de carbono. La fuente de estos ácidos grasos es siempre una mezcla natural de los triglicéridos que constituyen las grasas de origen animal o los aceites vegetales (Spitz, 2010).

La protección de nariz, boca y ojos con tapabocas y gafas. Adicionalmente cuidar la manipulación de objetos, ya que las manos están en continuo contacto con muchas superficies, que podrían estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

Nos dijimos bien, por el confinamiento social. Volvimos todos a casa, padres y madres, trabajadores, que antes expresábamos, no tener

un mínimo de tiempo para atender a los hijos y adultos mayores; teníamos ahora la oportunidad de hacerlo, pero, por nuestra condición de seres sociales después de unos días la cosa se desvirtuó y muchas de las personas confinadas presentaron ansiedad, desasosiego, maltrato entre los integrantes del núcleo familiar, violencia hacia los niños. Y surgió la inquietud ¿Qué pasa en este confinamiento?

Como todo proceso de alteración a lo rutinario, las afecciones a los estados emocionales de las personas se hicieron presentes, comportamientos agresivos, hoscos, malestar, estados de atención en constante alerta como aburrimiento por tener que encerrarse en su cuarto por posible contagio a los otros integrantes de la familia; por el contrario, otros aceptación real y normal a los llamados del estado para el autocuidado, también se dieron quienes por el contrario presentaron rechazo y aversión a los protocolos.

Lo anterior responde a comportamientos del ser humano frente a un evento que afecta su seguridad y rutina. El observar el gran número de fallecidos, las angustias del personal médico, de las familias, fue creando en la mente de la población y en especial de aquellos que no aceptaron el confinamiento como algo preventivo sino como hostigamiento, el rechazo mental y el malestar a su salud. Recordemos que la salud mental regula nuestro comportamiento y modos de pensar y visionar sucesos que a futuro crearán situaciones especiales.

Cuando los eventos afectan a la persona en gran nivel siempre se dan estados de negación, rabia, coraje, miedo e inseguridad, inicialmente y finalmente aceptación llevándonos a nuevos comportamientos y actitudes frente a lo sucedido y no moldeado por nosotros.

El confinamiento y el distanciamiento social se asemeja a la pérdida de la libertad, de la sociabilidad, lo cual nos lleva a hacer un duelo. Y en ese duelo (pérdida), se dan las fases de:

1. Negación:
2. Rabia
3. Miedo
4. Aceptación
5. Nuevos comportamientos

1. Negación: mecanismo natural de defensa, es la manera de amortiguar el efecto del primer impacto. Un estado de shock, la persona se queda desorientada y paralizada, es como un sueño del que quieres despertar y no puedes, no tienes deseos de hacer algo, no aceptas que esto se haya dado, ¿por qué confinados, encerrados? ¿para qué?, ¿qué voy hacer?; aparecen otras preguntas y cómo hago para... y entonces? ¿hasta cuándo?, pero si, dando paso al segundo estado.

2. Rabia: el resentimiento, fruto de la frustración que produce saber que se ha producido algo, hacerse efectivo este evento, ¿confinados?, ¿sin poder salir?, ¿Quién dijo?, ¿Por qué no tomar otra medida?, ¿es esa la única solución? cuarentena y ¿que no se puede hacer nada para arreglar o revertir la situación?, y aparece otro gran enemigo gestado desde nuestra mente el miedo.

3. Miedo: es una emoción natural. Lo que hace el miedo es apartarnos del para que escondernos y no enfrentarnos a él. Éste aparece porque tiene que enfrentarte a una nueva situación ante lo sucedido, hay confusión, no nos prepararon para enfrentar esto y ¿cómo hacerlo? Ahora si dejas que el miedo te tome la delantera, este te devastará.

4. Aceptación: asumir conciencia, es recordar lo sucedido con confianza, paz y sentimiento de que por algo pasó, sucedió; lo ocurrido me permite colocar toda la voluntad para una pronta finalización.
5. Nuevos comportamientos y confianza: En esta etapa se asume el aprendizaje como consecuencia de lo vivido, preparación para evitar posibles eventos de la misma o igual naturaleza o repetitivos.

Lo anterior nos lleva a concluir, el ser humano no está exento de situaciones que se dan a lo largo de su vida, no puede abstraerse de realidades del contexto y del entorno que pudiesen llegar a afectarlo como individuo, como sociedad, naturaleza, situaciones de convivencia e interacciones, de ahí que debe asumir los retos, desastres, problemas, con clara conciencia de las consecuencias de sus acciones, teniendo presente que su cuidado y responsabilidad incidirá en el otro, sus semejantes, en muchas ocasiones, seres queridos, afectos, escenarios personales, familiares y sociales. A nuestra comunidad fiteista hemos enviado mensajes y noticias de alerta, cuidado y compromiso.

Mientras más atención demos a la salud mental en momentos de crisis durante la pandemia del COVID 19, mejor serán nuestras interrelaciones. Por ello: escucha con atención, capta el mensaje, pon atención a la información, encuentra enseñanzas para la vida, haz lecturas confortantes y motivadoras, di no a las noticias desbastadoras, habla con alegría, ríe, ora, comparte con las mascotas, los animales entienden nuestros estados de ánimo, expresa el amor y cariño, agradece por todo lo recibido, cuida el estado físico, pero sobre todo, perdona esas pequeñeces que resienten la razón y el corazón y que hacen que la salud mental se enajene.

Bibliografía:

Elizabeth Kübler Ross and David Kessler, Sobre el Duelo y el Dolor. Sobre el proceso del duelo. Editorial Luciérnaga. Madrid.

<https://www.porsiempre.es/las-5-fases-del-duelo-superarlas/>

<https://www.fundacionmlc.org/que-es-el-duelo/>