

Nombre de los alumnos:

Ayala González Alejandro

Ríos Rivera Alejandro

Grado académico:

Quinto grado de bachillerato

Grupo: 557

Resumen:

Durante una crisis sanitaria como lo es el Covid-19, es importante analizar las consecuencias y marcas a largo plazo que conllevan sus efectos, ya que en la esmerada atención que ha tenido el gobierno en reducir contagios, desvió la mirada de otros temas, como la salud psicoemocional. El siguiente trabajo retratará la problemática de algunas enfermedades psicoemocionales derivadas por el encierro por Covid-19, así como sus causas y propuestas de solución.

Covid-19 / Encierro / Salud Mental

Correos de los estudiantes:

Ayalaagonzalez.alejandro.p8@gmail.com

Riosr.alejandro.p8@gmail.com

Asesores:

Romero Heredia Raúl Alexander

Materia: Ética

Correo electrónico: raul.romero@enp.unam.mx

Alexis Raziél Valdés Rodríguez

Materia: Psicología

Correo Electrónico: alexis.valdes@enp.unam.mx



La problemática de la salud mental durante el confinamiento por Covid-19

Introducción

Como sociedad estamos experimentando cosas terribles, el miedo y la incertidumbre nos ahogan por algo que no podemos ver, sin embargo, nuestra salud física resulta dañada, y al expandirse globalmente, esta epidemia nos ha obligado a resguardarnos en nuestros hogares de una forma que pareciera indefinida con motivo de los contagios crecientes.

El problema pareciera terminar ahí, no obstante, las consecuencias abarcan muchos más problemas de los que podemos comprender a simple vista, empezando por las consecuencias del encierro, que al evitar en mayor medida el contagio de Covid-19, no nos asegura un aspecto muy importante: la salud mental.

El tema de salud mental ha sido desvalorado y minimizado a lo largo de la historia reciente, no obstante, como individuos con libre albedrío y acceso a la información, tenemos en nuestro poder la habilidad de juntar conocimiento y sintetizarlo para uno o varios sectores en común, y así, corregir e informar a la población, comenzando de lo general a lo particular en lo que nos respecta.

Desarrollo

Al hablar de enfermedad, se piensa principalmente en un mal que nos afecta y causa incomodidad, y, dicho de otra manera, evita que un individuo desarrolle sus actividades de manera correcta y constante, lo que convierte al Covid-19 en un padecimiento, que al extenderse por todo el mundo, se convierte en pandemia, fuera de control, y con medidas específicas de emergencia. Esta noción es correcta, pero muy general y poco concisa.

La enfermedad que hoy en día nos aqueja, provino de una cepa distinta de coronavirus, de las tantas que existen y pueden afectar al ser humano de forma directa con síntomas como tos, fiebre, oxigenación baja, pérdida del sentido del gusto y del olfato, e incluso neumonías agudas, causando millones de muertes, y secuelas en los recuperados.

Ante tal crisis se inició un plan de emergencia en materia de protección contra el riesgo sanitario, para reducir los contagios y proteger a la población de esta enfermedad, haciendo que nos resguardáramos en nuestros hogares, con el menor contacto posible con el exterior,

pero debemos cuestionarnos casi obligadamente a nosotros mismos y a otros: ¿Qué consecuencias nos trajo este confinamiento que se ha extendido por un tiempo considerablemente largo?

Los efectos del encierro, aunados a las consecuencias económicas, por la pérdida de empleos, la reducción de salarios, fallecimientos de personas cercanas debido al Covid-19, poco contacto social, rutinas obligadas e incertidumbre constante, hacen que las personas afectadas, sientan tristeza, nostalgia, cansancio mental, frustración y sofocamiento dentro del que debería ser un lugar de descanso y plenitud, el hogar.

Lo antes mencionado puede desencadenar problemas mucho más graves como depresión y ansiedad en la población confinada, y de forma adicional: ¿Qué podemos decir sobre la depresión y ansiedad?

Según información recabada de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es descrita como la pérdida de interés en las actividades diarias, así como la incapacidad de un individuo de alcanzar un bienestar general para desarrollar sus actividades, con síntomas como una tristeza profunda, pesadez, reducción de energía, pérdida de apetito y cambios de humor repentinos.

Por otra parte, La Organización Clínica Mayo, describe los trastornos de ansiedad como el sentimiento de miedo y preocupación intensos y excesivos en una persona en situaciones comunes de la vida cotidiana, con síntomas como disociación, sensación de nerviosismo, sudoración excesiva, pánico y evasión de situaciones comunes por el miedo a desencadenar una crisis.

Ambos trastornos son muy importantes y necesarios de abarcar, ya que estos se presentan en más de 300 millones de personas alrededor del mundo, de acuerdo con las cifras en enero de 2020

En esta cuarentena se han presentado mayores incidencias de este tipo de males psicológicos, pero ¿Cuáles son las causas frente a esta emergencia sanitaria?

La cuarentena de algún modo nos afecta a nosotros como parte de una comunidad y sociedad, agravando problemas existentes o creando nuevos, como prueba contundente de ello nos podemos dar cuenta con solo ver a nuestro alrededor, locales comerciales clausurados,

algunos en quiebra; amigos cercanos de luto por algún familiar que falleció debido a esta terrible enfermedad, imposibilidad de ver a los amigos, cansancio o fatiga mental, frustración y sentimientos de ansiedad en aumento por la falta de conexión con otras personas.

Teniendo conciencia de ello, también hay profesionales que a lo largo de este periodo han sustentado esta hipótesis, como es en el caso de Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, de quien cito el siguiente fragmento:

Los efectos de la pandemia en la salud mental están siendo preocupantes, el aislamiento social, el miedo al contagio y fallecimiento de familiares se ven agravados por la angustia de la pérdida de ingresos y de empleos. (Ghebreyesus, 2020)

Pudiendo llegar a resultados más concisos, podemos decir lo perjudicial que esto llega a ser para nuestro día a día, y según el análisis de Emma Landeros sobre la psicóloga Julianne Holt-Lunstad, se dice:

La falta de conexión social puede ser mucho mas destructiva que fumar 15 cigarrillos diarios o tener un problema de adicción al alcohol, e incluso a largo plazo, mas perjudicial físicamente que la obesidad, además de ser una fuente potencial directa o indirecta de traumatización para nosotros. (Landeros, 2020)

En países como China y Canadá se ha notado un aumento de más del 50% de incidencias de depresión y ansiedad tan solo en el personal de salud, debido a las altas exigencias, presión y frustración durante esta emergencia, además de que el consumo de alcohol en poblaciones entre 15 y 49 años aumentó en un 20%.

En países como Italia y España, la población joven e infantil ha demostrado más dificultades para concentrarse y manejar sus emociones de manera correcta. En Reino Unido se realizó un estudio a la población sobre la salud mental durante el confinamiento, a lo cual el 32% de los encuestados expresaron que su salud mental empeoró y requerían ayuda profesional.

Se han dado estadísticas de parte de la asociación Psicoanalítica Mexicana que demuestran que, a comparación de los años 2013 y 2020, las incidencias de enfermedades como la depresión o trastornos como lo son los de ansiedad genérica, han aumentado mas del 50%, lo que es preocupante y de alta importancia.

A este tipo de problemas, que están al mismo nivel de importancia que la actual pandemia, se han propuesto algunas soluciones de parte de expertos, para afrontar de manera óptima el distanciamiento social.

Poder superar este problema de forma exitosa es cada vez mas complicado, sin embargo, esto no significa que no se pueda hacer algo al respecto, por este motivo, expertos como Adrián Cantú, quien es miembro de Médicos Sin Fronteras, nos hace conscientes de la urgente consideración de nuestro papel en esta situación sanitaria, y la importancia vital de quedarnos en nuestros hogares, con el fin de generar un sentimiento de satisfacción al ayudar en cierta medida con la disminución de contagios; además de mejorar nuestros hábitos, dormir bien, alimentarse correctamente, hablar con personas de confianza respecto a tus sentimientos e inquietudes, elegir horarios específicos para informarte y realizar deporte y actividades satisfactorias.

Otras maneras de enfrentar el distanciamiento social aunado a los casos de Covid-19 sería el uso de la tecnología y redes de comunicación que nos permiten no estar del todo lejos de nuestros seres queridos y amigos, así lo indica la Doctora Elizabeth Dorrance, directora del Laboratorio de Comunicación y Relaciones Familiares.

Conclusiones

La salud mental ha demostrado ser igual de relevante que el resto de las problemáticas actuales, probándonos que debemos mostrar acción inmediata ante la creciente incidencia global de enfermedades de esta índole, no obstante, la salud pública tiene muchos problemas respecto a los temas mencionados, ya que estas enfermedades son difíciles de diagnosticar, lo que desemboca en valoraciones y tratamientos erróneos en muchos casos.

La propuesta es que se pueda enfocar la política de salud más a fondo en estas problemáticas, así como informar a la población desde una edad temprana y darle herramientas para detectar las señales de alerta, y así poder salvar la vida de un ser querido o la propia, atendiendo esta pandemia silenciosa que, si no es oportunamente tratada en su justa medida de emergencia, podría representar una amenaza para esta y futuras generaciones.

Referencias

Asociación Psicoanalítica Mexicana. (22 de julio de 2018). *DEPRESIÓN: EN 2020 SERÁ LA ENFERMEDAD MENTAL PRINCIPAL EN MÉXICO*. Recuperado de: <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/depresion-en-2020-sera-la-principal-causa-de-discapacidad-en-mexico/>

Daniel, K. (20 de noviembre de 2018). *Trastornos de ansiedad*. Mayo Clinic. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Landeros, E. (20 de julio de 2020), *COVID-19 y salud mental: los otros efectos de la pandemia*. recuperado de: <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/covid-19-y-salud-mental-los-otros-efectos-de-la-pandemia/>

Organización Mundial de la Salud. (30 de enero de 2020). *Depresión*. recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (14 de mayo de 2020). *Aumentar sustancialmente las inversiones para evitar una crisis de salud mental*. recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>