

**El impacto de la salud
mental y emocional tanto de
las personas que han dado
positivo al virus sars-cov-2
(covid-19) como en el de sus
familiares y/o amigos**

Mtra. Psic. Claudia Elena Aguilar García

Mexicana; Maestría en Psicoterapia Breve Sistémica enfocada en Soluciones; Egresada de la Universidad Mundial de la licenciatura de psicología; ceag2487@gmail.com.

La investigación se realizó con la finalidad de conocer el impacto en la salud mental de las personas que padecieron COVID-19 así como en sus familiares y/o amigos, durante el periodo de la enfermedad, y como posterior de haberlo superado.

La crisis provocada por COVID-19 es primeramente en la salud física, pero contiene también una importante crisis de salud mental que estallará si no se toman medidas. Una adecuada salud mental es fundamental para el buen funcionamiento de la sociedad, incluso en las mejores circunstancias, y debe ocupar un lugar prominente en las medidas de los países para dar respuesta a la pandemia y una recuperación posterior.

Muchas personas están angustiadas por los efectos inmediatos del virus en la salud y las consecuencias del aislamiento físico. Muchas tienen miedo a infectarse, morir y perder a familiares. La gente ha estado físicamente alejada de seres queridos y compañeros. La desinformación y los rumores frecuentes sobre el virus y las profundas incertidumbres respecto del futuro son fuentes comunes de angustia.

Es importante mencionar que la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente a los numerosos factores de estrés de la vida, desplegar todo su potencial, funcionar de forma productiva y fructífera y contribuir a su comunidad.

Una buena salud mental también facilita que las personas desempeñen funciones esenciales en las familias, las comunidades y las sociedades, ya sea cuidando de niños y adultos mayores o contribuyendo a la recuperación económica de su comunidad. La buena salud mental es crítica en la respuesta de los países al COVID-19 y en la recuperación de la pandemia.

Cuando una crisis afecta a las vidas de las personas y las comunidades, es probable que se produzcan elevados niveles de estrés. La adversidad es un factor de riesgo bien establecido para los problemas mentales a corto y largo plazo. La investigación sobre epidemias anteriores ha subrayado el efecto negativo de los brotes de enfermedades infecciosas en la salud mental de las personas.

Por tal motivo, se realizaron dos cuestionarios, uno dirigido a personas que padecieron COVID-19 y el otro para los familiares y/o amigos de las personas que padecieron la enfermedad, teniéndose un total de 200 cuestionarios contestados en un periodo de 15 días en la ciudad de La Paz, Baja California Sur.

A continuación, se muestran las preguntas que se le realizaron a las personas que padecieron COVID-19:

- Cuando te enteraste de que eras positivo a COVID-19, ¿Qué fue lo que sentiste?
- ¿Pasaste el periodo de COVID-19 solo o sola?
- Durante el periodo de la enfermedad del COVID-19, ¿te sentiste solo o sola?
- En el periodo de la enfermedad, ¿tenías comunicación con alguien?
- Si tuviste comunicación con otras personas durante la enfermedad de COVID-19, ¿por qué medio fue?
- En el periodo de la enfermedad y aislamiento, ¿tuviste miedo?
- ¿A qué le tenías miedo?
- Durante la enfermedad, ¿te sentías deprimido o deprimida?
- En la enfermedad, ¿continuaste haciendo alguna actividad de tu interés?
- ¿Por qué? Distracción, cuestiones laborales.
- ¿Antes de tener la enfermedad te sentías solo o sola?
- ¿Recibiste apoyo psicológico durante el periodo de la enfermedad de COVID-19?
- Cuando saliste del periodo de la enfermedad de COVID-19, ¿Cómo te sentiste?
- ¿Actualmente te sientes solo o sola?
- ¿Sientes que a pesar de ya no tener la enfermedad quedó en ti la sensación de miedo?
- ¿Sientes que a pesar de ya no tener la enfermedad quedó en ti la sensación de soledad?
- ¿Sientes que a pesar de ya no tener la enfermedad quedó en ti la sensación de depresión?
- Después de la enfermedad, ¿te fue fácil retomar actividades de salir a lugares públicos o convivir con otras personas?
- Posterior a la enfermedad, ¿has recibido atención psicológica?
- ¿Cuál es tu posición hacia las personas que siguen sin seguir las normas de salud para prevenir el contagio y propagación del COVID-19?

El cuestionario para los familiares y/o amigos de personas contagiadas de COVID-19 se muestra a continuación:

- ¿Qué fue lo que sentiste al enterarte que tu familiar/amigo dio positivo a COVID-19?
- ¿Tuviste miedo cuando tu familiar/amigo pasaba el periodo de enfermedad de COVID-19?
- ¿Tuviste miedo de dar positivo a COVID-19?
- ¿Cuál era tu miedo cuando tu familiar/amigo estaba contagiado de COVID-19?
- ¿Llegaste a experimentar frustración por el hecho de que tu familiar/amigo tuviera COVID-19?
- ¿De qué forma apoyaste a tu familiar/amigo con COVID-19?
- ¿Sientes que te unió o te separó de tu familiar/amigo el periodo de la enfermedad de COVID-19?

Al tener tu familiar/amigo COVID-19, ¿tuviste periodos de sentimientos depresivos o de aislamiento?

- ¿Cuál es tu posición hacia las personas que siguen sin seguir las normas de salud para prevenir el contagio y propagación del COVID-19?

Los resultados obtenidos en el cuestionario para personas que tuvieron COVID-19, se ve reflejado que más del 50% estuvo acompañado durante el proceso de alguna forma, ya sea en persona con las medidas de salud o por llamada telefónica principalmente, sin embargo, si existe un 38% de personas que se llegó a sentir solo a pesar de estar acompañado. Algo que se refleja es un gran porcentaje arriba del 74% de personas que experimentaron miedo durante el periodo de la enfermedad, sobre todo a morir o empeorar su estado de salud, también experimentaron depresión, a pesar de que prácticamente el 50% tuvo que seguir realizando actividades, algunos por cuestiones laborales y otros buscando distraerse. Algo importante a notar es que más del 86% de las personas que sufrieron COVID-19 no recibió atención psicológica en su periodo de enfermedad, sin embargo, posterior a la enfermedad, disminuyó el porcentaje y solo el 62% seguía sin recibir atención psicológica, siendo un número aún elevado.

En cuanto a los resultados obtenidos del cuestionario aplicado a familiares y/o amigos de personas que tuvieron COVID-19, se refleja que más del 87% sintió miedo al enterarse que su familiar y/o amigo tenía la enfermedad, siendo casi el 80% quienes sentían miedo de ellos también estar contagiados, así como el mismo porcentaje experimentó frustración por la situación. No se notan cambios en la relación o vínculo entre ellos, ya que manifiestan que no cambió la relación y dinámica que mantenían. Un dato interesante, que se reflejó y que habla de empatía por lo que ocurría, es que más del 50% de las personas encuestadas, comentan que tuvieron periodos de sentimientos depresivos o de aislamiento.

Tanto las personas que tuvieron COVID-19 como sus familiares y/o amigos, reflejan un enojo, frustración, coraje, impotencia, estrés por aquellas personas que no siguen las normas de salud para prevenir el contagio y propagación del COVID-19, sin embargo, intentan en la medida de lo posible concientizar a los demás y respetar.

El realizar un análisis de los resultados obtenidos, nos lleva a ver la gran importancia que existe en brindarles a las personas que se contagian de COVID-19 y sus familiares y/o amigos, una atención integral, es decir, no solo cubrir la atención física, sino, también brindarles atención psicológica, y esto debido a que posterior a salir de dicha enfermedad, el poder tener una recuperación plena, es adecuado favorecer de herramientas para el afrontamiento de la depresión, miedo, aislamiento, ya que si no se atiende de forma adecuada, podemos ir dejando un proceso no resuelto, y esto a su vez lleva a un deterioro en la persona para su buen rendimiento tanto en lo personal, como en lo familiar y lo laboral, por lo tanto, no se tendría un buen rendimiento social.

Como se menciona al inicio, la importancia de la salud mental es fundamental para poder tener una recuperación en todos los sentidos en los países y sociedades que han sido afectadas por la pandemia provocada por COVID-19.

Entre mejor se encuentre la persona en sus diferentes esferas, que son personal, social, emocional, van a tener un mejor rendimiento en sus labores diarias y laborales, por lo cual lleva a una mejora como sociedad y la reactivación económica.

También se refleja en los resultados que existe un sentido de empatía de parte de los familiares y/o amigos de personas que padecieron COVID-19, ya que a pesar de que pudiera parecer que el miedo que llegaron a sentir en un inicio, tenía que ver con su propio bienestar, ya que el miedo era estar ellos también contagiados, no fue en todos, sino, que era un miedo por lo que estaba viviendo su familiar y/o amigo. Además, se vio reflejado que también ellos vivieron frustración y sentimientos depresivos o de aislamiento, por la situación que enfrentan los familiares y/o amigos, por lo que la mayoría menciona que la forma en cómo buscaron ayudarlos fue por medio de hacerles compañía de alguna forma, distraerlos, hacer las compras pertinentes, tratar de animarlos, y estar emocionalmente para ellos.

Al ver dichos resultados, se tiene más claridad de la importancia de la empatía, sobre todo de ponerla en práctica, ya que si así lo hiciéramos lograríamos recuperarnos mejor de esta etapa de pandemia y sus consecuencias que se están viviendo. Me refiero, a que se tendría más conciencia de la importancia de nuestras acciones y sus consecuencias, que todos dependemos de una y otra forma de los demás, que lo que haga podrá tener una consecuencia con los demás, ya que todos aportamos a la sociedad, y todo lo que hacemos se ve de alguna forma reflejado al rendimiento de la misma. Además, en ambos cuestionarios, reflejan una molestia por la poca empatía y responsabilidad de las demás personas que siguen sin cuidarse y realizar los protocolos de salud, para así evitar más contagios, pero esto no ha llevado a caer en un simple enojo o molestia, sino, que tratan de concientizar y hacer comprender a los demás sobre la gravedad de la situación.

El apoyo psicológico es de vital importancia para todo ser humano, ya que al ser seres en constante movimiento y cambio, pasamos por diversas etapas en donde existen crisis emocionales y de adaptación, aún más cuando existe una crisis de salud tan incierta como la que estamos viviendo actualmente, es importante el brindar dicha atención no solo cuando se tiene COVID-19, y no solo al personal de salud que trata con los pacientes, sino, en general, para que exista un nivel de estrés más bajo, y para lograr una adaptación y resiliencia que nos favorezca en la recuperación de todas las áreas.

Estoy convencida y más con los resultados obtenidos que la importancia que se tiene en la salud mental es muy fuerte, se debe buscar estrategias para apoyar al buen desarrollo de la misma, sin importar edad, condición de salud. Si se logra tener una adecuada salud mental, se puede lograr una recuperación de la crisis de salud, social, económica debido a la pandemia de COVID-19.

BIBLIOGRAFÍA

https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjwPwf2IBhDkARIsAGVo0DljGCiqrDAX-Coy0-9-NVcoXaLutYG98KBOhDuOTwAJvBVdI pJRsr8aAuroEALw_wcB

<http://educads.salud.gob.mx/cursos/covid19/COVID-1.pdf>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578.