

DAÑOS COLATELARES DE UNA PANDEMIA

Esp. Alberto Castro

Alberto.castro@inhrr.gob.ve

La pandemia del coronavirus ha generado una crisis de salud mundial, las medidas tomadas han minimizado los riesgos de contagio, pero han traído consecuencias, que están afectando a la población, derivando en problemas emocionales y psicológicos, producto, entre muchas causas, del encierro y el confinamiento a los cuales se está enfrentado la población y que debemos prestarle la atención que merece.

ALBERTO CASTRO:
Administrador (USM).
Esp. Gerencia de Recursos Humanos (USM). Equipo administrativo de la Dirección de Docencia, Investigación y Extensión del INHRR.



Hemos sufrido un cambio brusco con la pandemia del coronavirus, la cual ha transformado la cotidianidad de cada ser humano, pasando de una realidad a la que ya estábamos acostumbrados a una totalmente desconocida.

El coronavirus ha afectado a millones de personas en todo el mundo. Se manejan cifras de pacientes, enfermos recuperados y decesos, generando otro tipo de crisis, entre las cuales, por su incidencia en la vida diaria, queremos resaltar: la parte emocional y psicológica. Esto es debido a que existe una gran cantidad de personas afectadas psicológicamente, de la cual, no se tienen cifras, pero que igualmente está poniendo en peligro la estabilidad de la población, ya que no solo afecta a la persona sino a su entorno, la

comunidad y la sociedad en general. Para muchos, es la cara desconocida y silenciosa de la enfermedad, que puede resultar en complicaciones a largo plazo.

Todas las medidas profilácticas tomadas a nivel mundial van orientadas al cuidado de la salud y la prevención de la propagación de la enfermedad, pero hemos descuidado otros aspectos y debemos reconocer y atender los elementos emocionales y psicológicos que dicha enfermedad ha traído y que nos afecta y nos seguirá afectando mucho después de su erradicación.

Las primeras reacciones que se perciben en un entorno como el antes mencionado son miedo, temor, desconfianza y ansiedad, todo originado

por lo desconocido, lo cual crea también una gran incertidumbre al no saber cómo protegerse y como proteger a la familia y, por ende, como afrontar las situaciones que se derivan de ella.

Partiendo de este punto, se van sumando situaciones, que van desde la preocupación por la posible falta de empleo, por el cierre o suspensión de actividades de muchas empresas y negocios, hasta la posible falta de los servicios básicos, agua, luz, gas etc., que ya en muchos lugares, de por sí, son precarios, masificándose el problema del transporte público, la falta de efectivo en los bancos, la escasez de la gasolina y los medicamentos y la especulación que se vive.

Hemos podido evidenciar que el acatamiento de las medidas de confinamiento conlleva a múltiples situaciones personales, familiares y sociales, entre otras. La falta de comunicación y el alejamiento con familiares, amigos y vecinos, están generando que las personas se sientan socialmente aisladas, abandonadas y en muchos casos desesperadas, por lo que se ha determinado que los niveles de angustia se han incrementado, mucho más en el caso de familias que conviven con personas que presentan enfermedades crónicas, tales como cardíacas, diabetes, cáncer, o presentan enfermedades de tipo demencial, o simplemente con alguna discapacidad.

Todas estas situaciones le van sumando a nuestro cerebro preocupaciones y angustias, conllevando a que el tiempo de descanso mental esté reducido y con un alto riesgo de enfrentar un cuadro de crisis emocional.

Como dice el psiquiatra Jorge Tizón, autor de Salud emocional en tiempos de pandemia: ***“No hay nada más contagioso que las emociones, ni siquiera el coronavirus”***.

Existen otros componentes que incrementan los estados emocionales, como es la parte financiera o económica de la familia, cuando ésta depende del salario de uno de sus miembros, y mucho más si el empleo es de la economía informal, comienzan las preocupaciones de cómo van afrontar la crisis. También va a suceder cuando un grupo familiar depende de un salario bajo que



no cubre las necesidades básicas. Por otra parte, muchas personas están perdiendo su empleo por la imposibilidad de sus patrones de pagar salarios. Otro factor importante que influye en la emotividad está relacionado cuando se desaparecen los productos de consumo diario o incrementan su precio de manera exponencial. No podemos dejar de mencionar, que una vez anunciada la medida de cuarentena social, las personas empezaron a presentar conductas reactivas. Lo primero que se les

ocurrió fue tratar de comprar todo lo que le permitiera su disponibilidad financiera, así no lo necesitara, obviamente creando más pánico y escasez de los productos. Las preguntas más frecuentes en las colas eran: ¿Lo necesito o no?, pero igual lo compro antes de que se agote.

Estas situaciones van sumándose y creando una gran sensación de incertidumbre en la persona, de la cual, muchos piensan que tendrá una duración de corto plazo. Imagínense por

un momento que este estado temporal, no resulte tan corto, sino que se mantenga por más tiempo del esperado... se complicará mucho más el cuadro psicológico.

Estas crisis se pueden ir presentando en diferente grado en cada uno de los miembros de la familia, representado un problema mayor, debido a que cada persona reacciona de forma diferente ante esta situación: estrés, tristeza, depresión y cansancio o fatiga emocional, son las formas más comunes de

estos cuadros de ansiedad, por lo que cada miembro lo hará de manera distinta en tiempo, forma e intensidad. Es inevitable no sentir también, después de tanto tiempo aislados, aburrimiento, molestia, irritabilidad, inconstancia hacia una nueva rutina, aunque necesaria, cambiando la forma de vida por completo.

Esta pandemia va a generar muchos cambios en la dinámica del hogar, cambios en los patrones de sueño, es decir, dormir durante el

día y la noche despierto, o simplemente dificultad para dormir en cualquier horario. Los horarios de alimentación sufren variaciones, notamos dificultad para concentrarse en cualquier tarea, mucho de esto debido a que la mayor parte del tiempo estamos pendientes de lo que está pasando en el entorno y sobre todo en los resultados de la propagación de la enfermedad, y además no dejamos de pensar en cómo solucionar nuestros problemas y los del entorno familiar.

Adicionalmente, tener que adecuarse a una nueva dinámica familiar, donde los hijos que están en edad escolar, ahora deben realizar sus tareas en casa, acostumbrarse a la nueva figura del profesor o tutor de forma virtual, sobre todo que todavía no tiene la aceptación de muchas personas; los padres deben asumir el rol, aunque algunas veces no tenemos o no hemos desarrollado esa paciencia de enseñar, o simplemente no nos sentimos con la suficiente experticia para ayudarlos, reciben sus asignaciones en una lista de actividades a realizar y que deben ser enviadas en un tiempo determinado, lo que adiciona mucho más estrés a la ecuación, sobre todo por las grandes limitaciones con las conexiones de internet, y en muchos casos problemas telefónicos.

Otro punto importante es convivir con nuestras familias las 24 horas de los 7 días a la semana durante este distanciamiento social, que en algunos casos se torna bastante difícil, pero

no es menos cierto que no siempre nos llevamos bien con los miembros de nuestra familia, inclusive con nuestras parejas. Estas diferencias por llamarlas de alguna manera, podían verse evidenciadas en este encierro, por lo que es importante tratar de resolverlas de la mejor manera posible. También se presentan casos más específicos, como el tener que explicarles a los niños pequeños, que de la noche a la mañana, ya no pueden disfrutar de los espacios de esparcimiento, que no pueden ni deben asomarse a la calle, por el peligro inminente de contagio, o simplemente porque los pequeños presentan algunas discapacidades y necesitan ese espacio como parte de la terapia para el mejoramiento de su salud, por eso es necesario improvisar estos espacios de alguna manera.

Estamos en periodo de transición, lo que significa para todos, un mayor esfuerzo de adaptación a estos cambios tan significativos, suponiendo una total transformación de las perspectivas personales, familiares y del entorno.

Tome en consideración que los cambios van atado a las emociones. Es importante destacar que recursos económicos y sociales que tenga a disposición la familia, permitirá una mejor adaptación o la falta de ellos puede producir una eminente crisis emocional.

Muchos medios de comunicación y personas en general nos han recomendado que debemos hacer y que no, pero decir que hay una

receta para llevar la crisis es mentira. No todo les acomoda a todos, por el contrario, por eso es bueno analizar las recomendaciones que nos suministran, aquí les dejo la que a mi criterio pueden ser favorables y menos traumáticas:

Trate de comunicarte con sus familiares cercanos.

Eso ayuda a evitar que los familiares se sientan abandonados y solos. Esto se puede lograr utilizando los medios que tengas a disposición tales como: Teléfono, Correo electrónico, Mensajes de texto, Videoconferencia a través de WhatsApp y hasta las redes sociales.

Busque la manera de proteger a sus familiares.

Verifique los suministros médicos existentes en el hogar tales como: suministros para curar heridas, pastillas para dolores abdominales, musculares o cefaleas, pastillas para la presión arterial, etc.

Mantenga una reserva de alimentos no perecederos (comidas enlatadas, arroz, granos, pasta) esto contribuye a no tener que salir de casa tan seguido.

Cree en sus hogares espacios de esparcimiento para los pequeños de la casa.

Protéjase Ud. mismo.

Olvídese por un rato del mundo, no se vuelva asiduo a ver, escuchar o mirar noticias varias veces al día, por más que los resultados pudieran ser alentadores en algunas



Fig. 1. Parque infantil elaborado en vivienda familiar durante la pandemia de coronavirus, usando materia artesanal.

partes del mundo, mientras que en otras partes no serán tan prometedores, esto terminará por afectarnos.

Tómese un tiempo exclusi-

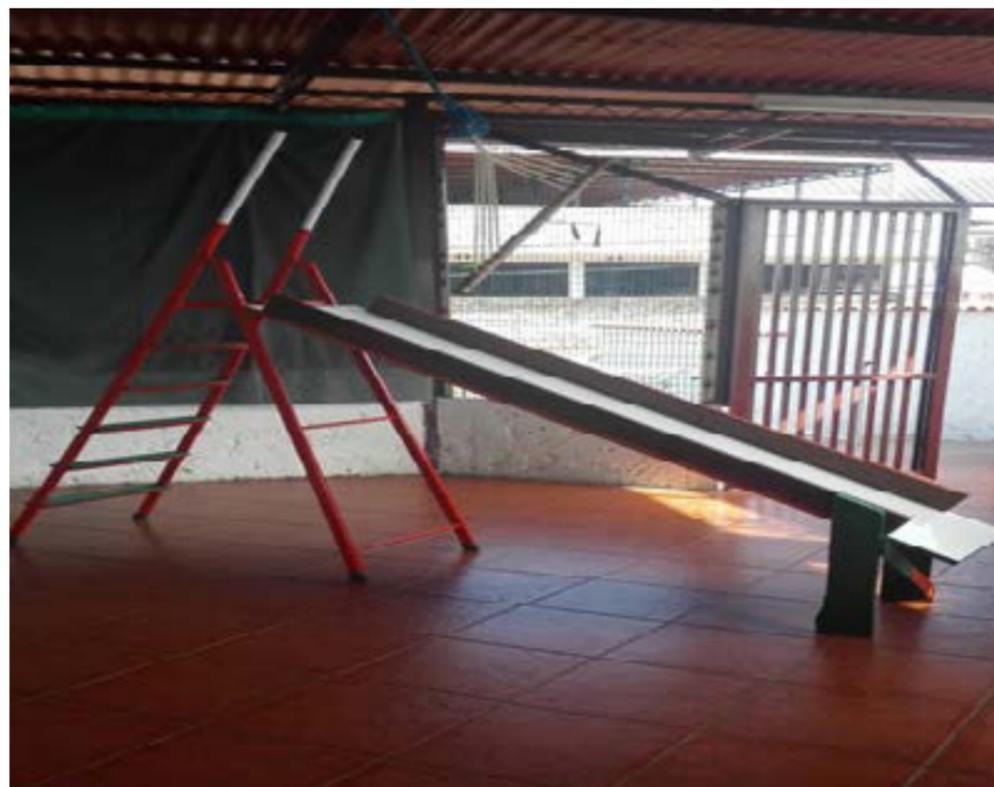


Fig. 2. Parque infantil elaborado en vivienda familiar durante la pandemia de coronavirus, usando materia artesanal.

vo para usted, trate de ejercitarse un poco, haga yoga, sino lo sabe hacer, realice respiraciones profundas y ejercicios de estiramiento, o realice alguna actividad que disfrute,

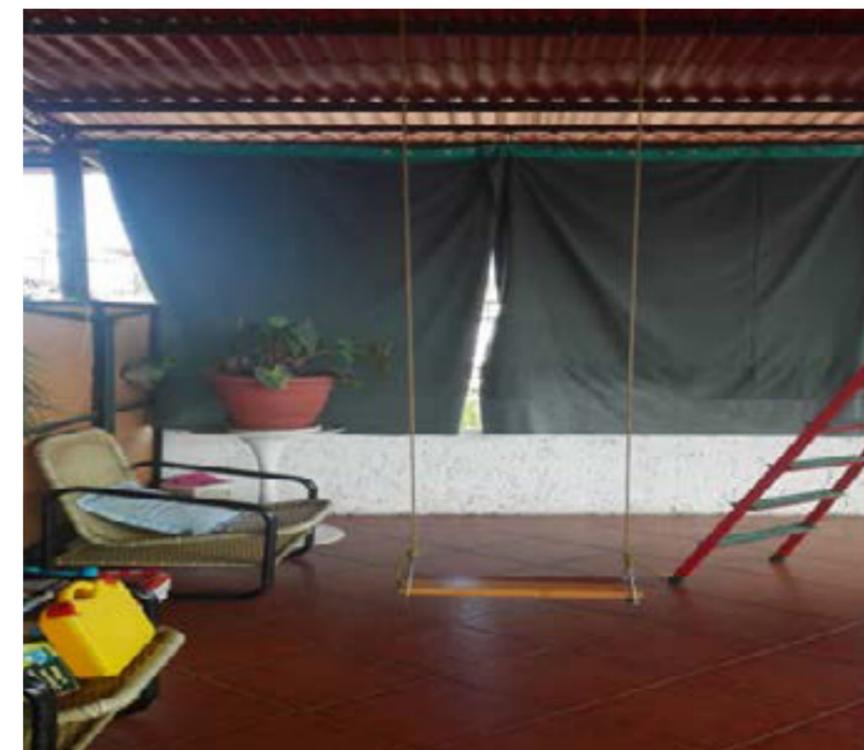


Fig. 3. Parque infantil elaborado en vivienda familiar durante la pandemia de coronavirus, usando materia artesanal.

esto ayudará a disminuir la ansiedad, implemente juegos de mesa, lecturas y películas que puedan ser discutidas en familia, estas también pueden aportar formación y aprendizajes.

Las comidas representan un punto importante, respete los horarios y trate de comer saludablemente en las medidas de sus posibilidades, recuerde que el estrés produce insatisfacción, que en muchos casos se sacia con los alimentos.

A la hora de dormir trate de no tener distracciones que lo perturben, es importante relajarse y evitar en lo posible pensamientos negativos.

Comparta las emociones con personas allegadas a usted, que sean de su entera confianza, esto le ayudara a aliviar la carga y hacerlas más resistibles.

A pesar de todo lo malo, los venezolanos tenemos la capacidad de utilizar la creatividad en los momentos de crisis, como los que estamos viviendo.

Finalmente, me gustaría compartirles algunas fotos personales de una familia conocida que adaptó su vivienda en estos tiempos de pandemia para crear espacios de esparcimientos para sus hijos, usando material artesanal para la fabricación propia de los juegos infantiles (figuras 1, 2 y 3).

Estos hechos demuestran que cuando la necesidad apremia, la creatividad surge. Además, los productos creados y reflejados en las fotos me arrancaron una gran sonrisa, espero que a ustedes también.