

COVID-19: El miedo, el efecto silencioso de las epidemias

COVID-19: the fear, the silent effect of epidemics

Jenny Patricia Muñoz Lombo

Clínica Nuestra Señora de los Remedios,
Cali, Colombia

Correspondencia: Jenny Patricia Muñoz
Correo: ideaseenproceso@hotmail.com

Recibido: 25 abril 2020

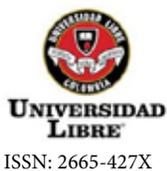
Aceptado: 10 mayo de 2020

Publicado: 14 mayo de 2020

Palabras clave: COVID-19, miedo, sentimientos, profesionales salud, depresión, insomnio, ansiedad, angustia, vivencias.

Keywords: COVID-19, fear, feeling, healthcare professionals, depression, insomnia, anxiety, anguish, experiences.

Citación: Muñoz LJP. COVID-19: the fear, the silent effect of epidemics. IJEPH. 2020; 3(1): e-6256 Doi: 10.18041/2665-427X/ijeph.1.6256



Las epidemias fueron, son y serán eventos inesperados y atemorizantes presentes desde el inicio de los tiempos. Ponen en evidencia la fragilidad del hombre y la vulnerabilidad de su estructura social. Estas epidemias son causadas por los mayores asesinos de la historia: los microorganismos, capaces de escabullirse de manera sorprendente en los diferentes escenarios, cuya misión es infectar y continuar sobreviviendo, para la cual atacan sin piedad a todo aquel que se cruce en su camino, produciendo en los infectados múltiples padecimientos, entre ellos la muerte. En algunas comunidades, estas epidemias se tornan en una dimensión cultural y religiosa relevante que pueden impactar negativamente a la población.

Pensar en la posibilidad del surgimiento de una nueva enfermedad capaz de propagarse rápidamente, con altas tasas de morbilidad y con una mortalidad alta en fracciones de la población, es atemorizante. Además, dejando secuelas importantes en muchos sobrevivientes y que no se tenga una evidencia clara de su fisiopatología lo que dificulta un adecuado tratamiento aumenta esta sensación. Todo esto puede causar una sensación de impotencia, puede crear sentimientos de miedo y ansiedad. Pero ¿esto nos fortalece o nos debilita?

Según Otto Fenichel, el miedo es una alteración del estado del ánimo, producto de una situación de riesgo o daño que puede ser real o imaginaria. El miedo es un mecanismo de alarma y protección imprescindible para la supervivencia del ser humano e imposible no verse expuesto a él (1). Cuando existe una perturbación en el aparato psíquico por un estímulo externo debido a la presencia de acontecimientos abrumadores repentinos, como es el caso de la pandemia causada por el COVID-19, el organismo busca mecanismos para restablecer nuevamente la estabilidad emocional, no obstante, al fracasar en el intento de controlar la situación, el individuo entra en un estado de emergencia que produce una tensión sumamente dolorosa que puede cursar con bloqueos o disminución de las capacidades del “yo” y/o emociones incontrolables de ansiedad, rabia e impotencia.

En el mundo, millones de personas ven con asombro, preocupación y tristeza como rápidamente la estructura social ha cambiado desde la llegada del COVID-19. Esta enfermedad fue declarada por la OMS como pandemia el 11 de marzo de 2020 (2), teniendo hasta la fecha, un crecimiento exponencial de los casos. También afecta directamente al personal de salud que se encuentra en la primera línea, personal de seguridad y aseo que prestan los servicios en los centros de salud. Causado principalmente porque no disponían de todos los elementos de bioseguridad necesario para afrontar la amenaza y el desconocimiento de las estrategias de propagación de este virus. Este temor por la falta de elementos de bioseguridad también dificulta una atención de calidad.

La velocidad de contagio del COVID-19 causa el colapso en los servicios de salud, debido a que los casos sobrepasan la capacidad instalada de las instituciones prestadas de salud, lo que se traduce en un dramático número de muertos por la falta de atención. De igual manera, la economía se afectó en todos los reglones de la producción, principalmente en las pequeñas y medianas empresas. También impactó la capacidad adquisitiva de los hogares lo que limita la posibilidad de acceder a bienes y servicios. En un principio los alimentos empezaron a escasear en tiendas y supermercados y hubo un aumento así el costo de los mismo. El aislamiento y distanciamiento social obligatorio impidió que muchas familias tuvieran acceso a los alimentos y bienes de primera necesidad, hecho que causó protestas en diferentes comunidades por que los entes gubernamentales no habían cubierto esas áreas con las ayudas alimentarias; esto motivo disturbios de orden público.

El **miedo** crece de forma silenciosa y permanente. Por un lado, se alimenta del vacío en el conocimiento que persiste a pesar de la gran cantidad de información científica y no científica, gratuita y de fácil acceso que está disponible para toda clase de público. En ocasiones no se realiza la adecuada interpretación y verificación de la veracidad de la información, antes de la socialización, creando mayor confusión. Por otro lado, la inexactitud en los reportes epidemiológicos del curso de la epidemia a nivel nacional. Adicionalmente, existen limitaciones en cuanto a la logística, procesamiento y análisis de la información por la centralización de las pruebas. Todos estos factores son los causantes del ambiente de inseguridad y poca credibilidad que la población tiene de los entes gubernamentales. Y sumando la corrupción que no ha desperdiciado la oportunidad de obtener beneficios propios, aprovechándose de la contingencia y la movilidad de grandes recursos por parte del gobierno.

En síntesis, el COVID nos ha traído múltiples sentimientos, la mayoría negativos. Los principales son: **estrés, ansiedad, miedo, tristeza, soledad** por el aislamiento social obligatorio. **Incredulidad** para algunos sectores, **temor y miedo** por la posibilidad de infectarse y morir, **Preocupación** por la familia y seres queridos que están expuestos, **desconfianza** por el vecino, el transeúnte que puede estar infectado, **rabia** por los que no se cuidan y no siguen las normas sociales para evitar el contagio. Todo esto se resume en: “Hemos perdido esa sensación de certeza, esa sensación de seguridad, esa sensación de previsibilidad, y por eso es lógico que todo aquello nos deje sintiéndonos desencajados e inseguros sobre lo que va a pasar ahora” (Kosminsky, tomado de 3). O “Yo creo que no estamos montados en el mismo barco, tal vez sí estemos atravesando una “tormenta” similar, pero vamos en diferentes posiciones. Para algunos, ha sido un momento positivo, de estar en familia y tal vez hasta “de vacaciones”; para otros, una sensación de **desasosiego**; otros luchan por tener con qué comer y hay quienes vivimos en una montaña rusa de emociones entre **incertidumbre, susto** y momentos de **calma**” (4). Como vemos, son muchas las emociones involucradas y se presentan con diferente magnitud y combinaciones en cada individuo. La forma de afrontarlas también es individual e impredecible.

¿Esto que trae como consecuencia? La cotidianidad se ha trastornado, la complejidad en la toma de decisiones aumenta y el juicio se altera, lo que lleva a errores, culpas y depresión. La exposición a esta realidad no es solo biológica; de hecho, el virus no solo nos enferma el cuerpo sino también la mente porque genera preocupación, desconfianza y miedos humanos al futuro y a la muerte; el psiquismo, la dimensión abstracta pero muy humana –y en ese sentido, también muy real- de lo psicológico.

Mientras esto ocurre en la población general, otra es la situación de los profesionales de la salud que se encuentran en la primera línea. A diferencia del resto de la población, los que se encuentran en la primera línea, tales como los profesionales de la salud, personal de apoyo logístico y profesional no son ajenos a estos elementos que afectan la salud y el bienestar, siendo más vulnerables al **miedo** y al **estrés**. Estos individuos deben identificar los posibles casos, limitar el contagio para otros y para sí mismo, determinar la terapia más efectiva, delimitar un área de manejo independiente y muchas más estrategias que llegan día tras día de trabajo. Sumando además las arduas jornadas laborales en donde hay exigencias no solo físicas sino también mentales, la rigurosidad que se debe tener al colocar y retirar los elementos de bioseguridad, la desinfección corporal. Elementos que suman para aumentar los problemas emocionales. Otro escenario es el regreso a casa donde existe la incertidumbre si se lleva o no el virus, la posibilidad de ser juzgados por sus vecinos y el riesgo de infectar a sus familiares. Muchos de ellos han tenido que separarse de su familia porque es más seguro no convivir en este momento para evitar el contagio y luego no sentirse culpable de esta situación. La exposición a factores de riesgo que se tornan peligrosos y que este profesional esta en permanente contacto trae como consecuencia un alto costo psicológico traducido en síntomas severos de **depresión, insomnio, ansiedad y angustia** (5); mientras en Colombia en una encuesta en personal médico arrojó sentimientos de **angustia** por el posible colapso del sistema de salud, la carencia de elementos de protección, condiciones laborales indignas (6).

Y con todo esto llega la angustia. Como bien lo dijo Freud (7) es un estado afectivo conocido como uno de los más horribles padecimientos que el ser humano pueda experimentar motivando al individuo que la padece a enfrentarse a situaciones extremas e irracionales, dependiendo en gran medida de nuestro saber y poder respecto a lo que enfrentamos en el exterior, a mayor saber mayor angustia. Pese a lo anterior, en algunas ocasiones, la angustia es menospreciada e incluso ignorada sin tener en cuenta que una identificación de la misma daría luces sobre el entendimiento

del comportamiento anímicos y por ende de una adecuada intervención.

Con este gran listado de sentimientos negativos cabe la pregunta: **como debemos afrontarlos sin tener a la mano una experiencia similar en el mundo?** Desde el punto de vista de la salud mental, nos estamos enfrentando a una nueva causa de deterioro de la salud mental. Tenemos respuestas a esto?, **NO**. Pero existen muchas recomendaciones de los psicólogos que podemos seguir para minimizar el impacto en nuestra salud mental.

Por este motivo, es fundamental trabajar para adquirir una mentalidad abierta y objetiva para el entendimiento de esta nueva realidad, que por el momento no podemos cambiar, pero que impulsa desde todos sus ángulos a un cambio estructural social, económico, científico y sanitario. Esta nueva situación debe ser aprovechada. Otras estrategias se basan en el aprovechamiento del tiempo para el autocuidado, siendo está la ocasión ideal para realizar actividades que por muchas cuestiones han debido ser aplazadas, organice su tiempo, destine horarios no solo para la actividad laboral, sino también para el deporte, cultura y ocio o simplemente para darse un respiro de las presiones diarias y descansar, ambas opciones son adecuadas y no se debe crear sentimientos de culpa al elegir una sobre la otra. Una adecuada alimentación es necesaria ya que la ansiedad induce a los trastornos alimentarios ya sea hiporexia/anorexia o hiperfagia los cuales afectan física y emocionalmente a quien lo padece empeorando los sentimientos de minusvalía.

Ya para terminar, el hombre se ha enfrentado a diferentes amenazas a lo largo de la historia, obligándose a adquirir habilidades y destrezas para perpetuar la especie, hoy estamos frente a una pandemia funesta donde el desconocimiento a cerca de este nuevo microorganismo, de su fisiopatología, del diagnóstico y manejo nos lleva irrefutablemente a despertar ese sentimiento de temor y angustia que adecuadamente direccionado ha impulsado a científicos y profesionales de la salud a producir nuevo conocimiento para dar batalla a este asesino invisible y silencioso llamado Coronavirus.

Referencias

1. Fenichel O. Teoría psicoanalítica de las neurosis. Nueva York: WW Norton Co.; 2009.
2. Millán-Oñate J, Rodríguez-Morales AJ, Camacho-Moreno G, Mendoza-Ramírez H, Rodríguez-Sabogal IA, Álvarez-Moreno C. A new emerging zoonotic virus of concern: The 2019 novel Coronavirus (COVID-19). *Infectio*. 2020;24(3):187–92.
3. Hunter M. Ese sentimiento incómodo en tiempos de coronavirus podría ser un duelo. CNN, Breakin news. 2020. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/04/15/ese-sentimiento-incomodo-en-tiempos-de-coronavirus-podria-ser-un-duelo/>
4. Mejia L. Los sentimientos encontrados que genera la pandemia; 2020. Disponible en: <https://vivirenel poblado.com/los-sentimientos-encontrados-que-genera-la-pandemia/>
5. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors associated with mental health outcomes among health careworkers exposed to Coronavirus disease 2019. *JAMA*. 2020;3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
6. Fernandez CF, Suarez R. La dura realidad de los médicos colombianos frente a la pandemia. *El Tiempo*; 2020. <https://www.eltiempo.com/salud/medicos-colombianos-hablan-de-miedos-y-falta-de-proteccion-ante-el-coronavirus-477704>
7. Freud S. 25: La angustia. In: Obras completas. Conferencias de introducción al psicoanálisis. (parte III) (1916-1917). XVI. Disponible en: <https://www.bibliopsi.org/docs/freud/15 - Tomo XV.pdf>