

La mente juega un papel fundamental durante el Covid-19

Desde el 13 de marzo de 2020, día en que se registraron los primeros casos de Covid-19 en Venezuela, la vida de todos se vio trastocada física, social y emocionalmente generando miedos, estrés y causó la separación de la sociedad al punto que muchas de los ciudadanos han llegado a aislarse por miedo o pánico a contagiarse, olvidando sus relaciones personales y hasta familiares, en el siguiente trabajo a través de una especialista y testimonio de pacientes que han sufrido de coronavirus, veremos como la mente juega un papel importante antes, durante y después de la enfermedad.

Según páginas especializadas el coronavirus ha provocado muchos cambios en nuestras sociedades. Una de las secuelas ha sido el incremento del estrés psicológico. Los temores sobre los impactos del virus en la salud, las preocupaciones por los miembros de la familia, el aislamiento social extendido, los problemas económicos y la incertidumbre han causado angustia a personas de todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, detectó un incremento de la angustia de un 35% en China, un 60% en Irán o un 40% en Estados Unidos, tres de los países más afectados por la pandemia.

Para la psicóloga Irina Faneite, la pandemia ha mostrado muchas cosas y una de las principales es lo importante que es cuidar la salud mental, ya que según ella, desde el inicio de la misma, las personas han experimentado síntomas psicológicos importantes entre ellos el confinamiento que fue un gran cambio que le generó a muchos dificultades para adaptarse “en la actualidad vemos trastornos ansiosos (fobia al contagio), síndrome de la cabaña (temor a salir) entre otros”, refirió la profesional.

De hecho, la OMS advirtió a mediados de mayo del 2020 que la crisis del coronavirus y sus consecuencias afectarían la salud mental de muchas personas. La organización explicó que se podría registrar un aumento de los suicidios y de los trastornos, y pidió a los gobiernos que no dejaran de lado la atención psicológica.

En tal sentido la profesional de la psicología explicó que un

estudio ha asociado niveles elevados de cortisol, la hormona del estrés, con un mayor riesgo de muerte entre los pacientes con Covid-19.

Es por ello que Faneite, recomienda aceptar y gestionar la emoción, “está permitido y es válido sentir miedo, tristeza o rabia. No es sano intentar controlarlas, lo mejor es sentirlas, expresarlas y dejarlas ir. Que no sea la emoción la que domine la situación”.

Igualmente, dice que es saludable utilizar todas las herramientas psicológicas que tengan: comunicación, tolerancia, capacidad de adaptación, espiritualidad, “existen consecuencias del estrés en el sistema inmune. El cortisol tiende a inhibir el sistema inmune, lo que por un periodo corto de tiempo no es problema. Si estamos al borde de un precipicio o viene un león, el sistema inmune ahí no es tan importante, pero si se tiene el cortisol alto por mucho tiempo se tiende a disminuir la actividad del sistema inmune, entonces se va a estar más expuesto a problemas de respuestas inmune como la que se necesita por Covid-19. El estrés es un aliado silencioso de la pandemia”.

Un trabajo del Colegio Universitario de Londres, evaluó 40 estudios a largo plazo sobre los coronavirus SARS-CoV y MERS-CoV, estrechamente relacionados. Dichos gérmenes, descubiertos en 2002 y 2012, también provocan graves enfermedades de las vías respiratorias. De hecho, este tipo de infecciones tienen con frecuencia consecuencias psíquicas a largo plazo: alrededor de un tercio de los afectados muestran síntomas de trastorno de estrés postraumático después de haber enfermado de SARS o MERS, entre ellos, recuerdos recurrentes de la enfermedad. Entre el 19 y el 24 por ciento sufre inestabilidad emocional y agotamiento. Otros tantos refieren problemas de concentración y memoria. Los trastornos del sueño también son comunes. La encuesta se realizó entre las seis semanas y los tres años de la recuperación.

La crisis mundial causada por la pandemia, los cambios que se experimentan, los procesos de duelo ante la pérdida ha ocasionado múltiples síntomas, diagnósticos psicológicos y deterioro de la salud mental.

Al consultar como los miedos pueden influir en el debilitamiento del sistema inmune, la doctora Irina Faneite, manifestó “todas las emociones tienen relación directa con nuestro sistema inmune. Cuando las personas tienen cualquier infección se sienten debilitadas, con baja energía y cansancio extremo. Si no hay manejo del estrés, apoyo social y gestión emocional (miedo y

tristeza) hay grandes posibilidades de agravar. La actitud frente a la enfermedad y los recursos psicológicos son cruciales para una evolución favorable”.

Danilo Sarmiento / CNP: 10.435