

VIVENCIA DE FAMILIARES DE PERSONAS AFECTADAS POR COVID – 19

MG. ESPERANZA PANIAGUA¹

Resumen

La pandemia del COVID -19, el encierro para evitar el contagio y el miedo a la transmisión de la enfermedad son sentimientos que amenazan constantemente la psiquis humana. Desde una perspectiva psicológica, la adaptación de una persona a una nueva situación, remite tanto a un proceso como a un estado, desde esa mirada, de la Psicología social las personas se vean afectadas por hechos sociales, que están más allá de la psicología individual. El temor, la ansiedad, la angustia con respecto a la desconocida enfermedad, lo que podría suceder, pueden resultar un desgaste emocional cargados de situaciones angustiosas como la tristeza, discriminación, estigmatización, estrés, depresión entre otros aspectos psicoemocionales, generando así emociones fuertes tanto en la persona afectada por el virus como en sus familiares. Este ensayo científico con enfoque cualitativo, cuyo objetivo es describir las vivencias de familiares de personas afectadas por COVID – 19, en un barrio del Departamento Central. 2020, las categorías: COVID 19, aspecto psicoemocional del familiar, para ello se entrevistó en forma virtual a dos familiares de personas que dieron positivo al COVID 19, las entrevistas fueron desgravadas y transcritas textualmente en formato word, previo consentimiento verbal de la misma, respetando así, la norma ética. Se concluye que los sujetos de estudios vivenciaron aspectos más negativos que positivos, fueron conscientes que la pandemia de COVID 19, estaba poniendo en riesgo su salud tanto físico como mental, y a pesar de esto, no mencionaron buscar ayuda de profesionales del área de psicología o psiquiatría.

Palabras clave: COVID 19, Aspecto psicoemocional, familiar de personas afectada

¹ Magister en Enfermería y Licenciada en Obstetricia con formación académica, humana y laboral con enfoque en las áreas: asistencial, docencia y gerencial. Experiencia en investigación científica, profesor escalafonado, par evaluador en ANEAES y comprometida con la investigación, el liderazgo y el trabajo en equipo.

EXPERIENCE OF FAMILY MEMBERS OF PEOPLE AFFECTED BY COVID - 19

ESPERANZA PANIAGUA

Abstract

The COVID-19 pandemic, confinement to avoid contagion and fear of transmission of the disease are feelings that constantly threaten the human psyche. From a psychological perspective, the adaptation of a person to a new situation, refers to both a process and a state, from that point of view, of social psychology people are affected by social events, which are beyond individual psychology . Fear, anxiety, anguish regarding the unknown disease, which could happen, can be an emotional drain loaded with distressing situations such as sadness, discrimination, stigmatization, stress, depression among other psycho-emotional aspects, thus generating strong emotions both in the person affected by the virus as in their relatives. This scientific essay with a qualitative approach, whose objective is to describe the experiences of relatives of people affected by COVID - 19, in a neighborhood of the Central Department. 2020, the categories: COVID 19, psycho-emotional aspect of the family member, for this purpose, two relatives of people who tested positive for COVID 19 were interviewed in virtual form, the interviews were recorded and transcribed verbatim in word format, with prior verbal consent from the same, thus respecting the ethical norm. It is concluded that the study subjects experienced more negative than positive aspects, were aware that the COVID 19 pandemic was putting their physical and mental health at risk, and despite this, they did not mention seeking help from professionals in the area of psychology or psychiatry.

Key words: COVID 19, Psychoemotional aspect, family of affected people

Introducción

La pandemia del COVID -19, el encierro para evitar el contagio y el miedo a la transmisión de la enfermedad son sentimientos que amenaza constantemente la psiquis humana. Desde una perspectiva psicológica, la adaptación de una persona a una nueva situación, remite tanto a un proceso como a un estado. En cuanto a proceso, teniendo en cuenta la teoría sobre la adaptación de Piaget, implica atravesar una serie de subprocesos que conducen a realizar los ajustes necesarios para alcanzar un nuevo estado de equilibrio (1).

Desde la mirada de la Psicología social es entendible que los sentimientos, pensamientos y las conductas de las personas se vean afectadas por hechos sociales, que están más allá de la psicología individual, en tal sentido, Extremera, menciona que se podrían utilizar distintos modelos teóricos para entender mejor la pandemia y propone a la inteligencia emocional como una herramienta importante para abordar el estrés generado por la pandemia, el mismo, analiza el papel de la inteligencia emocional a nivel intrapersonal (como ayuda en el manejo de las amenazas y de desarrollo de conductas de protección de la salud), como interpersonal (ayudando a manejar los vínculos afectivos entre las personas, parejas, familias, etc.), e intergrupales (manejo de las emociones negativas producidas por otros grupos)(2).

La psicología social es una ciencia empírica que podría determinar las causas y consecuencias psicosociales del COVID-19. El estudio de cómo los comportamientos, sentimientos y actitudes de los hombres son influenciados por los otros, por tanto, esta teoría sobre la forma en que la Psicología Social puede potencialmente ayudar a afrontar la pandemia. Aparte de los problemas de salud que ocasiona, y de los miedos que esto suscita, las relaciones interpersonales han cambiado drásticamente, la salud psicológica de muchas personas se está viendo seriamente afectada y los efectos es muy probable que sean duraderos. De momento, la pandemia ha cambiado nuestra forma de trabajar, de estudiar, de divertirnos, de hacer deporte, etc. Y no sabemos si todos estos cambios, tan drásticos, perdurarán o se disiparán con el tiempo. No hay nada en el hombre

preestablecido, sino que se construye en la medida que se relaciona con otros (3).

La Comisión Municipal de Salud de Wuhan (provincia de Hubei, China) notifica el 31 de diciembre de 2019 un conglomerado de neumonía en la ciudad. Posteriormente se determina que están causados por un nuevo coronavirus. En el mes de enero la responsable técnica de la OMS, señala en una conferencia de prensa que se ha producido una transmisión limitada del coronavirus entre seres humanos (en los 41 casos confirmados), fundamentalmente a través de familiares, y que existe el riesgo de un posible brote más amplio (4).

Paraguay en el mundo de COVID 19, hasta el mes mayo se mantiene con una tasa de 2 muertes por millón de habitantes, la más baja de Sudamérica, lejos de las 6 por millón de Uruguay, las 10 de Argentina o las 15 de Colombia, los países que le siguen en la tabla regional. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) impulsada por la experiencia de Paraguay de ser el país con menor impacto del Coronavirus en Sudamérica (5).

Este momento de crisis está generando estrés en la población, las personas experimentan malestares o emociones negativas como respuesta natural a esta situación amenazante o de incertidumbre. Estos malestares pueden ser ansiedad, miedo, temor, tristeza, preocupación, sentimiento de soledad, irritabilidad, miedo a enfermarse o a morir, cambios en el apetito y el sueño, especialmente si las personas no satisfacen sus necesidades básicas y no cuentan con redes de soporte social (6).

La pandemia tiene muchas historias, muchas facetas, llegó repentinamente y hasta cambió a algunas personas, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, cuenta con Unidad Móvil de Salud Mental donde brinda servicio de atención psicológica y psiquiátrica en diversos distritos del país bajo un cronograma pre- establecido para apoyar el bienestar mental y psicosocial de la persona, familia y comunidad durante el brote. Por todo lo expuesto, este trabajo se realizó con el objetivo de describir las vivencias de

familiares de personas afectadas por covid – 19, en un barrio del Departamento Central. 2020.

Desarrollo temático

Coronavirus / COVID-19

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos, en éste, varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). Este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta al mundo (7).

¿Las personas pueden reaccionar de distintas maneras ante una situación de miedo incertidumbre, estrés?

La manera en que las personas responde a la pandemia del COVID-19, puede depender de sus antecedentes, referente al apoyo social de familiares y amigos, situación financiera, antecedentes emocionales, de salud, la comunidad en la que vive y muchos otros factores (8).

¿Quiénes son las personas que pueden responder con mayor intensidad al aspecto psicoemocional de una crisis de COVID 19?

- Las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 (personas mayores y personas con afecciones subyacentes en especial si no están bien controladas.)
- Personas encargadas de los cuidados de familiares o seres queridos
- Trabajadores en la primera línea, como proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias, vendedores minoristas, entre otros

- Personas que perdieron sus trabajos, les redujeron la jornada laboral o tuvieron otros cambios importantes en sus empleos.
- Personas que viven en entornos de concentración de personas (grupales).
- Personas en aislamiento social, incluidas aquellas que viven solas y en áreas rurales o fronterizas (9).

Los profesionales de la salud mental del país, decidieron reunirse a través de una mesa interinstitucional conformada por el Ministerio de Salud Pública, el Hospital de Clínicas, el Instituto de Previsión Social, las Sociedades Científicas y la Organización Panamericana de la Salud para unificar criterios y recomendaciones para la ciudadanía acerca del cuidado de la salud mental. Recomendaron mantener la calma ante esta situación que afecta no solo al país, sino a todo el mundo. Por ese motivo insta a la población a tener en cuenta algunos tips; Evite la sobreinformación, consulte a un profesional médico, genere una rutina con actividades agradables y saludables como hacer ejercicio, mantenga y fortalezca sus relaciones con familiares, amigos y seres queridos por medio del teléfono, videollamadas, evite estigmatizar, rechazar y discriminar a las personas afectadas entre otras, todo esto, para conservar la tranquilidad ante cualquier hecho vinculado al covid-19, (10).

La Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología realizó un trabajo de investigación sobre el Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19. Los miedos más comunes se refieren en su mayoría a temores relacionados con la contaminación, enfermedad y muerte debidos al coronavirus. Entre estos miedos se incluyen los temores a la muerte de un familiar, al contagio de algún familiar, a la propagación del virus, y al aislamiento de familiares y amigos íntimos, el tipo de perfil emocional relacionado con el impacto del coronavirus resultaron de 9 estados emocionales negativos como: ansiedad, depresión, preocupación, soledad, desesperanza, ira/irritabilidad, nerviosismo, estrés/agobio, e inquietud, como experiencia positiva: más tiempo con la familia, los factores de riesgos encontrados son: la excesiva exposición a los medios de comunicación, vivir con enfermos crónicos, y vivir con menores de 12 años (11).

Según la Catedra UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), informa que en diferentes contextos pueden adoptar la discriminación y el estigma relacionados con el COVID-19 es en diferentes contextos. Se ha observado que la discriminación evolucionó en muchos lugares de forma paralela a la pandemia, y que se eligieron nuevos objetivos en el camino. Si al principio los objetivos eran los que erróneamente se consideraban como la causa de la enfermedad, el temor al contagio llevó progresivamente a ataques también contra personas que, por diferentes razones, estaban particularmente expuestas al virus (12).

Vivencias de familiares de personas afectador por COVID 19.

La realidad colectiva fue transformándose apresuradamente con la pandemia por Covid-19, el protagonista principal de nuestras vidas, la rápida expansión de este patógeno, los medios de comunicación y las redes sociales desbordados de informaciones terroríficas, afectó la vida y con ella la salud física y el bienestar emocional de las personas, aunque, no todo es negativo, nos deja enseñanzas, reflexiones sobre la importancia de la familia a la hora de necesitar apoyo emocional para aliviar la angustia, el miedo a la muerte, el sentimiento de ser discriminados entre otras emociones que estuvieron presente ante una enfermedad desconocida, esta situación podría ser abordada en alguna teoría psicológica.

“La primera reacción que tuve al enterarme que mi familiar era potencial positivo del COVID 19, fue de miedo, temor y luego del resultado entre en shock, cuando me dijo no quiero que te asustes salí positivo, estoy con todos los síntomas, pero estoy bien, no le cuentes a mamá ni a papá, para que no les afecte esta situación, ahí, el miedo fue más intenso, me sentí muy preocupada, estresada, porque mi familiar ya tenía una patología de base y estaba saliendo de un cuadro de dengue, de influenza y ahora COVID, mi mayor preocupación era, que tenga complicaciones y se muera, el otro temor que tenía era del contagiado a todos los que estábamos cerca de él, su esposa e hijas e inclusive a nuestros padres. Entrevista 1

“Al comienzo me quedé helada, no sabía cómo reaccionar, no quería demostrarle a mi hermano la angustia y desesperación que me agarró en ese momento, pensé que vamos a morir, siempre veíamos la noticia en la tele, en las redes sociales, que eran de otros países, pero no pensé que me iba a tocar tan de cerca. Entrevista 2

“En mi vida personal afecto mi salud física y mental, tuve descenso de peso y no me sentí tan bien, pero si trataba de mejorar mi sistema inmunitario y alimentarme. Tuve muchísimo apoyo de mi esposo y de toda mi familia, ahora más que nunca se el valor que tiene la familia”. Entrevista 1

“No quería que nadie se entere que yo estaba con un enfermo del coronavirus, me iban a denunciar de seguro por salir a hacer las compras para alimentarnos, los vecinos, hablaban, comentaban sobre las noticias que ya había casos en Paraguay, estaban todos con miedo, si estornudas nomas ya te miraban mal y se alejaban de vos, se pasa muy mal, al menos es lo que yo sentí” Entrevistada 2

“Mi vida familiar se vio inmersa en un profundo dolor, todos nos apoyábamos, pero también se escuchaban comentarios de vecinos que omitían pasar frente a nuestras casas, inclusive decían que todos estábamos infectados, sentimos la discriminación y el estigma de las personas, de la comunidad” Entrevista 1

“Cambio toda mi rutina, el no saber cuánto tiempo va a durar esto, me preocupa, pero siempre me apoya emocionalmente mi familia, aunque sea por videollamada”. Entrevista 2

Conclusión

En la vivencia de familiares con personas afectadas por COVID 19, mediante la entrevista realizada se evidenció, que sienten diferentes emociones, entre ellas, miedo a la muerte, al contagio, a las discriminaciones a ser estigmatizadas e inclusive a que esta situación afecte su salud física y mental, así mismo, es una enseñanza para valorar a la familia que fue un gran apoyo emocional en momentos difíciles.

De igual manera, Barrera, Méndez menciona en su trabajo de investigación, sobre el miedo colectivo, que las diferentes emociones nos alertan ante cosas distintas y sirven de modo distinto para diferentes funciones. Algunos sentimientos como el enfado y el miedo nos advierten del peligro, mientras que otros, como la tristeza y la culpa nos avisan de la enfermedad interna; por su parte, los sentimientos positivos de alegría realzan la vida y promueven la persecución de la felicidad.

Por tal sentido se concluye que los sujetos de estudios vivenciaron aspectos más negativos que positivos, fueron conscientes que la pandemia de COVID 19, estaba poniendo en riesgo su salud tanto físico como mental, y a pesar de esto, no mencionaron buscar ayuda de profesionales del área de psicología o psiquiatría, por lo que surge algunas interrogantes. Si las entrevistadas sabían que necesitaban bienestar emocional, ¿porque no fue la primera opción, acudir a profesionales del área de salud mental? ¿La familia suplió totalmente esa necesidad? En Paraguay ¿se tiene la cultura del cuidado de la salud mental? ¿Los problemas emocionales son importantes para las personas que padecen? En cualquier caso, el presente se está escribiendo y el mundo pone sus ojos en la ciencia que trata de iluminar estas interrogantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Roza, Juan Manuel, Adaptación, afrontamiento y micro duelos en el contexto de una pandemia (2016) (disponible en: <https://www.terapiaweb.com.ar/duelo-un-camino-de-aceptacion-resignificacion-y-elaboracion-de-las-perdidas/>)
2. Extremera, N. (2020). Afrontando el estrés causado por la pandemia del COVID-19: Futura agenda de investigación desde la inteligencia emocional. *International Journal of Social Psychology*.
3. Ferrer-Pérez, V. (2020). Afrontando la pandemia COVID-19 y sus consecuencias desde la Psicología Social Feminista. *International Journal of Social Psychology*
4. Organización Panamericana de la Salud. Consultado el 23 de junio 2020. (disponible en <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>).
5. Organización Mundial de Salud. Consultado el 23 de junio 2020. (disponible en <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>uno).
6. Organización Panamericana de la Salud. Consultado el 23 de junio 2020. (disponible en <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
7. Organización Panamericana de la Salud. Consultado el 23 de junio 2020. (disponible en <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
8. Centros para el Control y prevención de enfermedades. Consultado el 24 de junio 2020. (disponible en <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0XrKFGOKCqCJ:https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=py>)
9. Centros para el Control y prevención de enfermedades. Consultado el 24 de junio 2020. (disponible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>)
10. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (disponible en <https://www.mspbs.gov.py/portal/20614/como-cuidar-la-salud-mental-durante-la-pandemia-del-coronavirus.html>)

11. Revista de Psicología Social April 2020. (disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/340846423>).
12. Catedra de UNESCO (disponible en: <https://es.unesco.org/news/discriminacion-y-estigma-relacionados-covid-19-fenomeno-mundial>).
13. Barreras, Méndez, J.A. El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva. El Cotidiano ISSN: 0186-1840 cotid@correo.azc.uam.mx Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco México 2010 (disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32512747002>).