

CONSECUENCIAS EMOCIONALES EN PERSONAS ADULTAS QUE SE INFECTARON POR COVID-19.

ESCOBAR ARANDA ROSALBA*

JIMENO TAPIA ARACELI**

*Licenciada en Psicología, Colegio Internacional de Educación Superior.Técnico Laboratorista Clínico, Instituto Politécnico Nacional.

**Licenciada en Psicología, Colegio Internacional de Educación Superior.Técnico Administrador en Computación, Instituto Tecnológico de Computación.

Recepción: 25 de octubre de 2021/ Aceptación: 10 de diciembre de 2021

RESUMEN

En el mundo se está sufriendo el problema de la pandemia por coronavirus (COVID-19) que empezó en diciembre 2019. La primera aparición de esta enfermedad en México fue en marzo de 2020. Actualmente sigue el problema. Se ha generado una crisis sin precedentes en diversos ámbitos: sanitarios, económicos y sociales, con su consecuente impacto en la salud mental, en los aspectos cognitivos y conductuales en las personas adultas, que no eran observables antes de esta pandemia.

Derivado de lo anterior, el presente escrito tiene como objetivo identificar las consecuencias emocionales en las personas adultas que se infectaron de COVID-19. A su vez, conocer algunos efectos psicológicos negativos que surgen a partir del confinamiento. Para ello se realizó una investigación cualitativa con un enfoque fenomenológico, en la que se aplicó una entrevista cerrada a 40 adultos que ya habían sido infectados por el virus.

Esta lamentable situación ha ocasionado efectos psicológicos, deteriorando la calidad de vida por las consecuencias tanto emocionales como físicas. Aparecen diversos

cambios en los estados de ánimo como: frustración, aburrimiento, aumento de ansiedad, depresión, melancolía, desánimo, estrés, tristeza, enojo, miedo a contagiarse e infectar a otras personas, incluso perder la vida.

PALABRAS CLAVE: adultos, confinamiento, COVID-19, efectos psicológicos, emociones, pandemia.

SUMMARY

The world is suffering from the problem of the coronavirus pandemic (COVID-19) that began in December 2019. March 2020 was the first appearance of this disease in Mexico. Actually the problem continues. An unprecedented crisis has been generated in various areas: health, economic and social, with its consequent impact on mental health, cognitive and behavioral aspects in adults, which were not observable before this pandemic.

Derived from the foregoing, this document aims to identify the emotional consequences in adults who are infected with COVID-19. In turn, known some negative psychological effects that arise from confinement is necessary. A phenomenological qualitative research was carried out, in which a closed interview was applied to 40 adults who had already been infected by the virus.

This unfortunate situation has caused psychological effects, deteriorating the quality of life due to both emotional and physical consequences. Various changes appear in moods such as: frustration, boredom, increased anxiety, depression, melancholy, discouragement, stress, sadness, anger, fear of catching and infecting other people, even losing one's life.

KEY WORDS: adults, confinement, COVID-19, psychological effects, emotions, pandemic.

RÉSUMÉ

Le monde souffre du problème de la pandémie de coronavirus(COVID-19) qui a débuté en décembre 2019. Le première apparition de cette maladie au Mexique remonte à mars 2020.

Actuellement, le problème persiste. Une crise sans précédent a été générée dans divers domaines: sanitaire, économique et social, avec son impact conséquent sur la santé mentale, les aspects cognitifs et comportementaux chez les adultes, qui n'étaient pas observables avant cette pandémie.

Dérivé de ce qui précède, ce document vise à identifier les conséquences émotionnelles chez les adultes infectés par la COVID-19. À votre tour, découvrez certains effets psychologiques négatifs qui découlent du confinement. Pour cela, une recherche qualitative avec une approche phénoménologique a été réalisée, dans laquelle un entretien à huis clos a été appliqué à 40 adultes qui avaient déjà été infectés par le virus.

Cette situation malheureuse a causé des effets psychologiques, détériorant la qualité de vie en raison de conséquences à la fois émotionnelles et physiques. Divers changements d'humeur apparaissent tels que: frustration, ennui, anxiété accrue, dépression, mélancolie, découragement, stress, tristesse, colère, peur d'attraper et de contaminer les autres, voire de perdre la vie.

MOTS CLÉS: adultes, confinement, COVID-19, effets psychologiques, émotions, pandémie.

INTRODUCCIÓN

A finales de 2019 en el mes de diciembre, Wuhan, China se convirtió en el epicentro de un brote de neumonía desconocida que no cedía ante los tratamientos que se usaban. En pocos días los contagios aumentaron exponencialmente, no sólo en China, sino también en diferentes países. El agente causal fue identificado como un nuevo coronavirus (2019-nCoV), posteriormente clasificado como SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19. El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de Salud declaró a esta enfermedad como una pandemia. [1]

El primer caso confirmado de COVID-19 en México, lo anunció el Dr. Hugo López Gatell Ramírez, quién es el Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, en la Secretaría de Salud; en conferencia de prensa el 28 de febrero de 2020 un hombre de

35 años había dado positivo a la prueba reactiva. Se mencionó que el paciente se encontraba en estado estable, ya que al ser un individuo joven su condición fue de “bajo riesgo” [2].

Al inicio de esta epidemia las personas se manifestaban incrédulas, pero al irse incrementando los casos de contagio en la población, la situación se empezó a tornar preocupante.

Actualmente muchas personas adultas se siguen contagiando, de las cuales algunas fallecieron. Mismas que se contagiaron, ya sea por no tener las medidas preventivas pertinentes o porque las diversas labores cotidianas de trabajo incluyen trayectos en transportes públicos, y por lo tanto mayor contacto con diferentes personas. Es así, que, ante la progresión y generalización de la enfermedad, se ha tenido que incrementar diversas políticas de salud pública, como poner en cuarentena a todos los ciudadanos durante un periodo de tiempo significativo, como medio para la prevención de la propagación de esta enfermedad transmisible en la población [3].

Ahora bien ¿Cuáles son las consecuencias emocionales que aparecen en el adulto, después de haber contraído el virus de COVID-19? Las personas que se infectaron con el virus tuvieron cambios en su vida, tanto físicos como emocionales. Después de haberse contagiado y superado la enfermedad, se adaptaron a un aislamiento social, que fue necesario para evitar más contagios; se vieron en la necesidad de cambiar sus actividades en el hogar, en lo laboral y en la forma en la que interactúan socialmente; por efecto de la situación que limita el contacto físico con los demás [4].

El COVID-19 ha tenido consecuencias emocionales negativas sobre la salud mental de las personas adultas; como miedo, intranquilidad, angustia, desánimo, melancolía, enojo e ira. En particular se han visto afectadas aquellas personas que presentan miedo de volverse a contagiar, dada la posibilidad de que les pueda causar la muerte a ellos, a sus familiares o amigos. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el caos social, la economía (costo de medicamentos, traslado de pacientes, el equipo de oxígeno, el valor funerario, falta de

empleo), y la insuficiente atención a la salud, por el aumento de pacientes infectados; ha generado un desgaste en la salud mental de estas personas. También existe el desgaste por las reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo, modificando sus sentimientos y emociones; ya que para cualquier persona es difícil sobrellevar tanto la enfermedad, o peor aún el fallecimiento de un ser querido o conocido. Paralelamente puede existir la culpa por haber contagiado a otra persona; sucede que a veces, las personas aun sabiendo del riesgo de contagio no acatan las instrucciones indicadas por el gobierno para cuidarse, tales como; no salir, cubrirse la boca, lavarse las manos, no hacer reuniones, no asistir a lugares concurridos, y salir sólo en caso de ser necesario [5].

DESARROLLO

Cuando comenzó el aumento de los contagios por COVID-19, muchos países incluyendo a México cerraron escuelas, negocios, lugares de trabajo, fronteras internacionales para controlar la propagación del virus.

El 7 de diciembre de 2021, la Secretaría de Salud presentó su reporte técnico diario sobre el avance de la pandemia en México, en el que detalló la cifra de contagios nuevos de COVID-19 y el número de defunciones.

Número de contagios. 3,905,319.

Número de defunciones 295,601.



[6]

La pandemia ha generado una crisis en diferentes ámbitos (sanitario, económico y social), con su consecuente impacto en las personas en lo colectivo y en la salud mental. Por la experiencia internacional puede decirse que la mortalidad de esta pandemia afecta principalmente a las personas adultas, especialmente a quienes presentan otras enfermedades previas o asociadas. Un individuo puede contraer el COVID-19 por contacto con otro que esté infectado por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través del rocío de gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando un sujeto infectado tose o exhala. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otros individuos pueden contraer el virus, si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, también pueden contagiarse si inhalan las gotitas que hayan esparcido con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantener

las medidas preventivas, como un metro y medio de distancia entre uno y otro, sobre todo usar el cubrebocas [7].

Es debido al COVID-19, que las personas adultas presentan enfermedades respiratorias con signos y síntomas como tos, fiebre, disnea (dificultades para respirar) o cefalea, acompañado de mialgias (dolor muscular), escalofríos, dolor torácico, rinorrea (secreción nasal), pérdida del olfato, pérdida del gusto, diarrea o conjuntivitis (enrojecimiento de los ojos) [8].

La propagación de esta infección de coronavirus ha sido muy rápida a nivel mundial, poniendo en dificultad la capacidad de respuesta y la resiliencia de nuestra sociedad a nivel de salud pública. De ahí que, ante la progresión y generalización de la enfermedad, se ha tenido que implementar diversas políticas de la salud pública, como poner en cuarentena a todos los ciudadanos durante un periodo de tiempo significativo, lo cual ha ocasionado consecuencias en la salud mental de los individuos. Sin embargo, aunque es preciso considerar los beneficios que se quieren obtener con esta obligatoriedad, también no se debe dejar de lado, el posible costo psicológico que conlleva el encierro de las personas durante este periodo. Se pueden apreciar dos formas de reaccionar; por un lado, aquellos sujetos que pueden sacar lo mejor de sí mismos y, por otro lado, las que pueden presentar estrés, agobio y otros desórdenes psicológicos. Durante el confinamiento las personas muestran cambios en el aspecto cognitivo y conductual, que no eran observables antes de esta pandemia. El comportamiento que tienen los individuos a causa de demasiada intranquilidad de lo que pasa o pueda pasar, hace que manifiesten estados emocionales considerados inestables y perjudiciales a su estado mental con relación a estos cambios [9].

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

En su mayoría, las personas son capaces de expresar emociones. Las emociones se pueden describir como situaciones agradables o desagradables, todo depende de cómo las personas experimentan determinadas circunstancias. Sobre todo, cuando se

trata de momentos en los que se viven tensiones que causan incertidumbre. Se puede decir que las emociones llegan a funcionar como un proceso que se activa cuando la persona se encuentra en peligro o amenaza, por lo que las emociones son mecanismos de defensa que son necesarios para actuar. El organismo se prepara para recibir cualquier emoción, tiene cambios fisiológicos; como el latido del corazón más acelerado, sudoración, espasmo, temblor, dolor de cabeza, irritabilidad y falta de respiración. También se producen reacciones de ansiedad y depresión [10].

Las emociones básicas son el miedo, sorpresa, ira, tristeza, alegría y aversión. El miedo es una reacción ante un peligro que puede producir ansiedad, inseguridad e incertidumbre; la sorpresa provoca asombro ante lo inesperado, desconcierto por lo que está ocurriendo; la ira es el enojo que se sale de control; la tristeza deviene ante una pérdida irreparable fuera de nuestro alcance o por una decepción; la alegría es una sensación de bienestar positiva que hace sentir seguridad y paz; la aversión es un disgusto por algo que se está viviendo. Se debe tener habilidad emocional necesaria en la vida cotidiana, para poder controlar los sentimientos adecuadamente. Las emociones se pueden identificar con diferentes señales; como expresiones faciales, movimiento en el cuerpo y hasta el cambio en el tono de voz [10].

Ahora bien, ¿de dónde se originan las emociones? Se ha identificado un lugar específico en el cerebro, llamado sistema límbico, que controla el estado de ánimo, las emociones y la conducta. La activación de las emociones es mediante una red de circuitos de conjuntos de neuronas que se activan por medio de los neurotransmisores, a través de la sinopsis. Se produce un cambio electroquímico y así las neuronas transmiten la información que se envía a diferentes órganos que causan una emoción, que mantiene diversos procesos cognitivos [10].

METODOLOGÍA

Para poder identificar las consecuencias emocionales en las personas adultas que se infectaron por COVID-19, así como los efectos psicológicos negativos que surgen del confinamiento, se realizó una investigación utilizando un método descriptivo cualitativo

con un enfoque fenomenológico. Se empleó una entrevista cerrada, a partir de la elaboración de un cuestionario¹ con 20 preguntas relacionadas a la pandemia por COVID-19, al confinamiento y las consecuencias emocionales. Se aplicó a personas adultas que se infectaron de COVID-19, en el periodo de marzo 2020 a septiembre 2021; la edad de los sujetos osciló entre 30 y 35 años de género femenino y masculino; indistinto: estado civil, escolaridad y ocupación. Los sujetos residen en la alcaldía Iztacalco, que asistieron a la Unidad Médico Familiar número 35 a revisión. La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico de casos consecutivos.

Se hizo la invitación a 50 personas adultas, de las cuales aceptaron participar 40, siendo que 6 de ellas estuvieron hospitalizadas y las demás pasaron la cuarentena en su hogar, se realizó la explicación de lo que consistían las preguntas. Cabe mencionar que el género femenino hizo más preguntas del por qué se les pedía participar en dicho cuestionario, la respuesta fue que era una investigación para conocer qué consecuencias emocionales tuvieron después de infectarse por COVID-19.

Es importante destacar que los resultados que se encontraron en la investigación coinciden con lo que se revisó en teoría.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados arrojaron que las personas entrevistadas relatan en general, un cambio de actitud y de estados anímicos respecto a su vida anterior, también cambios emocionales a lo largo del confinamiento.

Manifestaron una preocupación constante por las personas allegadas y por sí mismos, por el alto contagio, y que éste a su vez pudiera llegar a estados más críticos como el ingreso al hospital e incluso la muerte. El rol de las personas adultas ha cambiado en cuanto a sus actividades: en la escuela, en el trabajo y en el hogar; como regularmente ocurre en toda la sociedad en general. El estrés emocional está asociado a una de las

¹ Véase en los anexos, página 7.

situaciones más trágicas, la muerte. Debido al confinamiento por las pérdidas familiares, sin poder despedirse de ellos, así como el miedo a morir y de perder a otros.

Entre las principales consecuencias emocionales en los adultos contagiados por COVID-19, se encuentran: la intranquilidad, angustia, miedo, tristeza, depresión, ansiedad, ira, sensación de irritabilidad, y también a veces estados eufóricos de felicidad por haber superado la enfermedad. En cuanto al confinamiento, se encontraron efectos psicológicos negativos: como el aislamiento, preocupación por la precaria situación económica, tristeza y enojo por la falta de contacto con la familia y amigos, el temor a infectarse aún habiendo infectado, la frustración y el aburrimiento.

De los seis participantes que estuvieron hospitalizados, aun cuando superaron la enfermedad, presentaron consecuencias físicas y emocionales; las primeras consecuencias, consistieron en un mayor riesgo de muerte, secuelas en el sistema respiratorio y nervioso, trastornos neurocognitivos, trastornos metabólicos, cardiovasculares, gastrointestinales, malestares en general, anemia, fatiga y dolor musculoesquelético y en las segundas consecuencias manifestaron angustia, depresión, estrés; además de que tenían miedo de ir al hospital, porque pensaban que era sinónimo de muerte, de estar solos, sin poder despedirse de sus familiares.

Cabe mencionar que esta investigación fue llevada de la mano transformándose en un instrumento de elaboración para la emergencia sanitaria que se está viviendo en la pandemia; por ello, a partir de la aplicación del cuestionario, los participantes de esta investigación relataron sentirse mucho mejor después de contestar el mismo, lo que puede indicarnos que después de poder expresar algo de lo que vivieron en su experiencia de contagio de COVID-19, resultó favorable para su estado anímico, así la presente investigación pudo aportar en la elaboración psíquica de dicha experiencia de contagio. De esta manera podría decirse que se alcanzaron objetivos de una investigación acción. Aunado al hecho de que es una propuesta en medio de una epidemia; que implica investigar, obtener resultados y a la vez promover la elaboración

de un proceso terapéutico. Se trata de fomentar el apoyo terapéutico en instituciones comunitarias, clínicas, hospitales para fortalecer el sistema de psicología en toda el área de salud, por ejemplo, un simulacro para contribuir en emergencias sanitarias.

En cuanto a la posible forma de contagio de los participantes, la investigación arrojó que fue por no tomar las medidas preventivas necesarias, por sus actividades laborales o por relacionarse con otras personas. La protección de las vacunas puede ser momentánea, sin embargo, muchos individuos no están dispuestos a vacunarse y esto provoca posibles contagios. Dado que el distanciamiento sigue vigente, las personas deberán ser constantes en las medidas preventivas, como: la protección con el cubrebocas, lentes, caretas, distancia de metro y medio entre personas, cuidado personal que incluye; utilizar gel, lavarse las manos y sanitizar las cosas.

La pandemia por coronavirus (COVID 19), deja como reflexión el privilegio de haber sanado y la oportunidad de sobrevivir a esta enfermedad, concientizando esos efectos psicológicos negativos, tanto físicos como emocionales que deterioraron diversos cambios de estado de ánimo. El poder estabilizar estados psicológicos, que no paralicen la continuidad de una vida normal, reconocer y valorar como seres emocionales con empatía, solidaridad y conciencia social.

A las personas adultas que superaron la enfermedad al ser infectados, que quedaron con consecuencias emocionales, se les invitó a buscar ayuda de profesionales en la salud mental, acercarse a instituciones para tener acceso al apoyo comunitario emocional.

Es necesario fortalecer el sistema de salud, la propuesta es la colaboración terapéutica tanto de instituciones comunitarias, privadas, clínicas, hospitales, colegiados de formación profesional de psicología, en el apoyo terapéutico de día a día, en el momento más necesario por una emergencia sanitaria como la que se está viviendo por pandemia COVID-19.

Esperamos que el presente escrito, sirva para que incite a la prevención de estos conflictos que conllevan consecuencias emocionales, asimismo, pueda aportar a la comprensión y ayudar en el ámbito social y en el ámbito clínico.

ANEXO 1

Preguntas de investigación. Entrevista

Responder el cuestionario con las siguientes preguntas.

Si desea hacer un comentario sobre cada pregunta hágalo al reverso.

1. ¿Ha cambiado su estado de ánimo durante la pandemia del COVID-19?

SI () NO ()

2. ¿Con la presencia del virus el infectarse por COVID-19 le provocó tristeza?

SI () NO ()

3. ¿La situación de confinamiento por el COVID-19, le provoca angustia?

SI () NO ()

4. ¿Este confinamiento aumentó su frustración o nerviosismo?

SI () NO ()

5. El contagio de COVID-19, ¿le ocasionó cambios emocionales?

SI () NO ()

6. ¿El virus del COVID-19 le ha dejado consecuencias depresivas?

SI () NO ()

7. ¿Al infectarse por COVID-19, le ha provocado ansiedad?

SI () NO ()

8. ¿Durante la enfermedad de COVID-19, tuvo miedo de pensar que podía contagiar a un ser querido o conocido?

SI () NO ()

9. ¿Se considera responsable por haberse infectado por el virus?

SI () NO ()

10. ¿Su familia se vio afectada emocionalmente por haberse contagiado de COVID-19?

SI () NO ()

11. ¿Se sintió enojado con las demás personas por haberse contagiado de COVID-19?

SI () NO ()

12. ¿A causa del COVID-19, le provocó sufrimiento y agotamiento?

SI () NO ()

13. ¿Se ha sentido angustiado después de sufrir la enfermedad por COVID-19?

SI () NO ()

14. ¿Las secuelas emocionales que dejó el infectarse por COVID-19 le siguen afectando?

SI () NO ()

15. ¿La pérdida de seres queridos por infectarse, lo ha sumido en la pena y melancolía?

SI () NO ()

16. ¿Ha experimentado tristeza por perder algún familiar o conocido durante la pandemia?

SI () NO ()

17. ¿Tiene alguna enfermedad que se haya complicado con el COVID-19?

SI () NO ()

18. ¿Sintió miedo de pensar que pudo haber fallecido por COVID-19?

SI () NO ()

19. ¿Percibió alegría de poder superar la enfermedad al infectarse del virus COVID-19?

SI () NO ()

20. ¿Cómo es emocionalmente su perspectiva de vida, después de sobrevivir a la enfermedad del COVID-19?

BIBLIOGRAFÍA

[1] KOURY, J. Y HIRSCHHAUT M. (2020). Reseña histórica del COVID-19. Fecha de consulta: 20-05-2021. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7320726>

[2] LÓPEZ H. (2020). COVID-19 México. Fecha de consulta: 20-05-2021. Disponible en: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/primer-caso-de-coronavirus-en-mexico-cuando-y-como-fue>

[3] BROCHE, Y., FERNÁNDEZ, E. Y REYES, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Fecha de consulta: 11-06-2021. Disponible en: <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>

[4] LANDEROS, E. (2020). COVID-19 salud mental: los otros efectos de la pandemia. Asociación. Psicoanalítica Mexicana, A.C. Fecha de consulta: 11-06-2021. Disponible en: <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/COVID-19-y-salud-mental-los-otros-efectos-de-la-pandemia/>

[5] DAEN, A. Y SÁNCHEZ, L. (2021). Esto te desfalca: Lo que se gasta en pruebas, medicinas y oxígeno cuando hay contagios de COVID en casa. Fecha de consulta: 19-06-2021. Disponible en: <https://www.animalpolitico.com/elsabueso/gastos-covid-contagios-pruebas-medicinas-oxigeno-costos/>

[6] EL ECONOMISTA (2021). Número de casos de COVID-19 en México. Fecha de consulta: 26-09-2021. Disponible en: <https://www.economista.com.mx/politica/Numero-de-casos-de-COVID-19-en-Mexico-al-26-de-septiembre-de-2021-20210926-0032.html>

[7] ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (2020). Coronavirus (COVID-19). Acerca del virus. ONU México. Fecha de consulta: 19-06-2021. Disponible en: <https://coronavirus.onu.org.mx/coronavirus/acerca-del-virus>

[8] ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (2020). Coronavirus (COVID-19). Acerca del virus. Organización de las Naciones Unidas, México. Fecha de consulta: 25-06-2021. Disponible en: <https://coronavirus.onu.org.mx/coronavirus/acerca-del-virus>

[9] MARQUINA, R. Y JARAMILLO, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población. Fecha de consulta: 25-06-2021. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>

[10] ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (s/a). Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor. Ministerio de Sanidad y Política Social. Madrid, España. Fecha de consulta: 8-07-2021. Disponible en: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>