

LA VIDA CON LA COVID-19

LIFE WITH COVID-19

RODRÍGUEZ, AMBAR¹; DURAN, ARGILIO¹

¹Facultad de Medicina Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.
Correo-e de correspondencia: argiliodpachano@gmail.com

Recibido: 18/05/2021
Aceptado: 25/06/2021

RESUMEN

El ensayo tiene por objetivo explorar una reflexión inicial de las circunstancias que vivimos hoy día, en relación a los cambios surgidos como consecuencia de la pandemia por Sars-Cov-2 COVID-19, ya sea en el ámbito social, económico, cultural, donde hemos vivido momentos de miedo e incertidumbre, por esta situación sanitaria global. Tenemos conocimiento científico acerca de muchas cosas sobre la COVID-19, sin embargo, nadie parece hablar sobre las secuelas o trastornos que pueden quedar luego de sufrir una pandemia. Me refiero a las secuelas del confinamiento, marcado por múltiples protocolos de tratamiento de la OMS, y el desarrollo de vacunas para evitar casos que comprometen la vida de los afectados. Al mismo tiempo, debemos continuar nuestras vidas, utilizando las medidas de bioseguridad ya conocidas como: tapabocas, lavado de manos, entre otras. Estas medidas, de alguna manera, han cambiado la percepción del mundo, y nos estamos adaptando cada día. Por todo lo expuesto, es importante crear conciencia de que tal vez vengan momentos más difíciles en los próximos años, que todo lo vivido hasta ahora sea una enseñanza para la población y el personal sanitario para afrontar situaciones, e incluso frenar todas las consecuencias que estos momentos pueden acarrear, dejando claro que, de toda situación negativa podemos obtener cosas positivas o como dice la frase que todo problema puede ser una oportunidad, debemos ver siempre algo positivo y mantenernos firmes para seguir haciendo lo correcto y ético en bienestar de la humanidad.

Palabras clave: coronavirus; COVID-19; pandemia, salud; Sars-Cov-2.

Cómo citar este artículo:

Rodríguez, A. y Duran, A. (2021). La vida con la COVID-19. *GICOS*, 6(e2), 117-122



La Revista Gicos se distribuye bajo la Licencia Creative Commons Atribución No Comercial Compartir Igual 3.0 Venezuela, por lo que el envío y la publicación de artículos a la revista es completamente gratuito. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/ve/>

ABSTRACT

The essay aims to explore an initial reflection of the circumstances that we live today, in relation to the changes arising as a result of the Sars-Cov-2 COVID-19 pandemic, whether in the social, economic and cultural spheres, where we have lived moments of fear and uncertainty, due to this global health situation. We have scientific knowledge about many things about COVID-19, however, no one seems to talk about the consequences or disorders that can remain after suffering a pandemic. I am referring to the consequences of confinement, marked by multiple WHO treatment protocols, and the development of vaccines to prevent cases that compromise the lives of those affected. At the same time, we must continue our lives, using the biosecurity measures already known as: masks, hand washing, among others. These measures, in some way, have changed the perception of the world, and we are adapting every day. For all of the above, it is important to create awareness that perhaps more difficult moments will come in the coming years, that everything experienced so far is a teaching for the population and health personnel to face situations, including stopping all the consequences that these moments can lead, making clear that, from any negative situation we can obtain positive things or the phrase that says that every problem can be an opportunity, we must always see something positive and stand firm to continue doing the right and ethical thing for the welfare of humanity.

Keywords: coronavirus, COVID-19, pandemic, health, Sars-Cov-2.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, vivimos circunstancias en las que, probablemente, nunca habíamos pensado experimentar. En tal sentido, es interesante reflexionar acerca de este tema que ha convulsionado al mundo en todos los ámbitos, tanto social, económico, cultural, entre otros; a causa de la pandemia por Sars-CoV-2 COVID-19. Hemos vivido meses de incertidumbre y miedo, viendo a diario en las noticias internacionales, miles de casos, contagios y muertes. (Urzua et al., 2020)

Hoy por hoy, el mundo está atravesando por una crisis debido a la pandemia denominada “Coronavirus” o como su nombre científico, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo reseña, COVID-19 o SARS-CoV-2. Por tanto, es importante destacar que para responder a tantas interrogantes que se presentan, la mejor vacuna es “la información”, pero una información verdadera, que lleve intrínseco el valor científico y profesional que ello representa. Ante esto, es de sumo interés conocer cómo reacciona la mente humana sometida ante un bombardeo de información sobre este tema tan alarmante, a nivel mundial. Al respecto, en primer lugar, se hace necesario buscarle el lado positivo a lo que estamos viviendo, ver las buenas acciones de las personas, los gestos de solidaridad, apoyo, manifestaciones de afecto con nosotros y hacia nuestro grupo familiar. (Perez, 2020)

Tenemos conocimiento científico acerca de muchas cosas sobre la COVID-19, sin embargo, aún se desconocen algunos puntos álgidos sobre las secuelas o trastornos que pueden quedar posterior a sufrir una pandemia como esta. También me refiero al confinamiento al que hemos sido sometidos, sin embargo, surgen interrogantes, si este fue necesario o no, probablemente lo fue y sigue siendo, aunque hemos visto, que sociedades europeas actuaron diferente ante este acontecimiento y parece no haberles ido tan mal.

Ante la revisión de varios estudios publicados en varias revistas de investigación, tratando de entender un poco

sobre cómo actúa el ser humano ante dicha situación, se puede evidenciar que realmente hemos sufrido un ataque psicológico fuerte, para protegernos de una situación de la que realmente no tenemos aún el control. A pesar de existir protocolos muy bien marcados por la OMS y existir países desarrollados alcanzando un nivel alto de vacunaciones para sus respectivas poblaciones.

Entonces, ¿qué variables hacen que un virus /enfermedad pueda cerrar fronteras y traer un colapso sanitario, político y económico en todo el planeta? ¿Qué factores más allá de lo biológico y de la ausencia aún de una vacuna hacen que se transforme en uno de los peores fenómenos de la salud de los últimos años en todo el mundo? Creemos que la respuesta es fundamentalmente debido al comportamiento de las personas (Urzua et al., 2020).

DESARROLLO

El sector de la salud ha sido uno de los principales afectados desde el punto de vista psicológico, la mayoría de los trabajadores de la salud, sean médicos, enfermeros, paramédicos, bioanalistas, entre otros., han tenido efectos de ansiedad, insomnio, trastorno de Estrés post traumático (TEPT) y trastornos depresivos, por la necesidad de atención ante dicha catástrofe. El tener, por obligación, que no ver a sus seres queridos por largas jornadas de trabajo, falta de sueño y teniendo siempre que estar pensando que podría infectarse del virus que ha matado a tantas personas alrededor del mundo. Por años, el personal de salud ha vivido ante situaciones estresantes, pero el hecho de estar en un área de trabajo sometido a tantos riesgos deja estragos en el personal, sumado el miedo de contagiar algún ser querido al ir a casa. En muchos países, incluso a los vecinos de médicos, les causaba temor que estos fueran sus vecinos por miedo a que pudiera traer el virus a sus residencias; se entiende que vivimos en la era de la información, pero hasta qué punto esto puede ser positivo.

En estos meses de confinamiento la población en general fue obligada a confinarse en sus hogares y se ha podido ver como esto ha cambiado nuestras vidas, ya no podemos salir tranquilos a las calles sin usar tapabocas, antibacterial, o alcohol para desinfectarnos las manos en caso de ser necesario salir de compras, y olvidarnos de la idea de comer fuera de casa o alguna reunión familiar (López et al., 2020)

Varios estudios demostraron que ante esta situación se realizaron cambios en nuestras vidas por ejemplo, al empezar la pandemia un estudio realizado en España menciona que la población disminuyó las compras y, por ende, el consumo de snacks, pan, torta, bebidas azucaradas, cervezas y comidas que por conocimiento lógico no son beneficiosas para la salud. Esto, debido a que realmente tenemos un miedo infinito de contagiarnos y, por ende, las personas tratan dentro de sus posibilidades de cuidarse y estar fuertes, este mismo estudio relata que se aumentó el consumo de pescados, verduras, legumbres, frutas, entre otros (Ramirez-Ortiz et al., 2020).

Existen otros estudios que mencionan la influencia de la cuarentena en las personas en relación a la práctica de ejercicios hechos en casa, lo cual es algo muy positivo, ya que esto aumenta la función del sistema inmunológico y nos hace fuertes, dejando de lado el sedentarismo, algo difícil de dejar estando tanto tiempo en casa, estar más activos y comer sano han sido conductas que muchas personas han tomado en estos tiempos (Mera et al., 2020).

Los trastornos que han afectado a la población por este confinamiento, influyen de manera importante en el individuo, trastornos causados por falta de interacción social, por fobia al contagio entre otros, trastornos que se presentan, incluso, en pacientes que superaron el COVID-19, los cuales deben ser tratados. En consecuencia, se puede decir, que viviremos una epidemia de trastornos psicológicos post-pandemia. Al respecto, las instituciones gubernamentales deberán crear o reforzar planes de rehabilitación y tratar a estas personas con (ISRS) inhibidores selectivos recaptadores de serotonina entre otros fármacos, y así tratar psicofarmacológicamente a estos pacientes. Debido a lo reciente de la enfermedad se cuenta con poca evidencia disponible, sin embargo, ya especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental, informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre (Urzua et al., 2020).

Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos. Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en la salud mental e incluso en la salud pública, incluidas reacciones de angustia (insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas), y de comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso de alcohol y tabaco, y aislamiento social), trastornos específicos como trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones. Estos últimos síntomas y la necesidad de intervenciones terapéuticas son igualmente recomendables para niños (Urzua et al., 2020).

Aunque ya hemos empezado a ver socialmente la transición a una nueva normalidad, cuánto tiempo más debemos usar el tapabocas, por ejemplo; pues a pesar de tener vacunas disponibles, no es la cura ante el virus y a pesar del miedo que se pueda tener del contagio muchas personas no están de acuerdo en vacunarse. Ante esto, es preciso señalar que es importante que, por los menos, el 80% de la población mundial se vacune, para así poder pensar en una "normalidad". Todos los estudios revisados apuntan a trastornos psicológicos, depresivos, (TEPT), ansiedad, insomnio, y fueron la mayoría realizados en países desarrollados donde se siguen a pesar de la inconciencia de muchas personas protocolos y medidas ya establecidas por la OMS (Ramirez-Ortiz et al., 2020)

La COVID-19 no es la primera pandemia, tampoco la más mortal; la influenza española mató cerca de 50 millones de personas en todo el mundo en sólo dos años, entre 1918 y 1920. El virus del Ébola es letal y altamente contagioso (Zuleta, 2020). Sin embargo, esta pandemia en particular nos obligó a cambiar nuestras vidas y nuestros estilos de vida; muchas profesiones se vieron en la obligación de parar sus avances, aunque gracias a la tecnología pudimos mantenernos a flote y la mayoría se integró nuevamente a través del internet, inclusive la medicina, con la telemedicina.

Por otra parte, en países subdesarrollados como el nuestro donde además de vivir otros tipos de problemas políticos, sociales, culturales, económicos, nos ha tocado vivir una pandemia, situación de la cual las personas parecieran hacer caso omiso. Es difícil e interesante pensar que nuestra sociedad no puede darse el lujo de tener un confinamiento porque, de lo contrario, no tendrían alimentos que comer en casa, en un par de días. El ser humano tiene una gran habilidad para adaptarse y sin duda este es el gran y mejor ejemplo de que es así

(Parada et al., 2020).

Si se habla de trastornos psicológicos, depresivos, (TEPT), ansiedad, e insomnio, en otros países donde se han realizado estudios durante este tiempo de confinamiento, y donde los resultados han sido interesantes, no solo en la población en general, sino también en los trabajadores del área de la salud, pudiéramos entonces imaginar el daño que estos trastornos pueden ocasionarle a nuestra sociedad. Al respecto, en un estudio se examinaron los efectos psicológicos de la cuarentena en personas en Toronto, Canadá, encontrándose una alta prevalencia de angustia psicológica. Los síntomas del TEPT y la depresión se observaron en el 28,9% y el 31,2% de los encuestados, respectivamente. Las duraciones más largas de la cuarentena se asociaron con una mayor prevalencia de síntomas de TEPT. Asimismo, el conocimiento o la exposición directa a alguien con un diagnóstico de SARS también se asoció con TEPT y síntomas depresivos (Guzman-munoz et al., 2021).

Es importante entonces tomar medidas en relación a lo mencionado anteriormente, y partir a la reflexión de como un acontecimiento como este puede llegar a paralizar el mundo, y dejar este tipo de consecuencias en la población.

Grandes economistas antes de este evento hacían mención a que la maquinaria económica mundial a través del capitalismo que, en cierta manera, mantiene a flote la economía mundial con las inversiones y todo lo que esto implica, no se pararía nunca. Hoy en día, sabemos que cuando se pone en riesgo nuestra vida grandes imperios son paralizados, incluso los planes personales fueron atrasados, por un tiempo o lapso determinado. Las personas estamos acostumbradas a planificar a corto, mediano y largo plazo, pero estos últimos meses descubrimos que en ocasiones simplemente el mundo o la naturaleza nos puede detener, veníamos acostumbrados a un estilo de vida imparabile, y aunque hay diferentes teorías sobre el origen del virus, nos dimos cuenta que somos muy frágiles, sin importar nuestra ocupación, nivel económico, religión, entre otros.

CONCLUSIÓN

Es imperativo adaptarnos a la nueva realidad suscitada por la COVID-19, sin bajar la guardia en lo relativo a las medidas sanitarias, por parte de la población en general y del personal sanitario, encargado de llevar sobre sus hombros la responsabilidad de ayudar a todo el que lo necesite, velando por el interés de la salud de la población. Recapacitando un poco podemos pensar en algo positivo o no, acerca de esta situación devastadora para la humanidad, tal vez nos enseñó que debemos afrontar los obstáculos sociales en cualquier situación, donde nuestra vida se encuentre en juego.

Es importante concientizar a la población de que, tal vez, vengan momentos más difíciles en los años próximos, que todo lo vivido hasta ahora sea una enseñanza para la población y el personal para afrontar situaciones, e incluso, para frenar las consecuencias que estos momentos pueden acarrear, dejando claro que de toda situación negativa podemos lograr algo positivo, o la frase que dice que todo problema puede ser una oportunidad, debemos ver siempre algo positivo y mantenernos firmes para seguir haciendo lo correcto y ético en bienestar de la humanidad.

REFERENCIAS

- Guzman-munoz, E., Concha-Cisternas, Y., Lira-Cea, C., Vasquez, J., y Castillo-Retamal, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jovenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2). <http://www.revmedmilitar.sld.cu/cu/index.php/mil/article/wiew/898>
- Mera, A., Tavarez-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D., y Monsalvez-Velez, F. (2020). Recomendaciones practicas para evitar el desacondicionamiento fisico durante el confinamiento por pandemia asociada a covid 19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177. doi:<http://dx.doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Perez, L. (2020). La COVID 19 impacto psicologico en los seres humanos. *interdisciplinaria de ciencias de la salud. salud y vida*, 4(7), 188-199.
- Parada, D. y Zambrano, G. (2020). Reinencion de la vida cotidiana en mujeres cucutenas en tiempos de COVID 19. *Psicoperspectivas*, 19(3), 45-56.
- Lee, A., Wong, J., McAlonan, G., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P., Chu, C., Wong, P., Tsang, K. y Chua, S. (2007). Stress and Psychological Distress Among SARS Survivors 1 Year After the Outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233-240.
- Li, S., Wan, Y., Xue, J., Zhao, N., y Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. doi:[10.3390/ijerph17062032](https://doi.org/10.3390/ijerph17062032)
- Lopez, S. y Leffingwell, T. (2020) The Role of Unrealistic Optimism in College Student Risky Sexual Behavior, *American Journal of Sexuality Education*. (Advance online publication) doi:[10.1080/15546128.2020.173413](https://doi.org/10.1080/15546128.2020.173413)
- Ramirez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Cordoba, C., Yela-Ceballos, F., y Escobar-Cordoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Scielo*. doi:[http://doi.org/10.1590/SciELOpreprints.303](https://doi.org/10.1590/SciELOpreprints.303)
- Urzua, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del COVID19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48081010000100103>
- Zuleta, A. (2020). La vida en tiempos de pandemia. *investigium IRE ciencias sociales y humanas*, 1, 7-10. doi:<http://dx.doi.org/investigiumire.201101.01>
-

Autores**Rodríguez, Ambar**

Médico Cirujano, Universidad de Los Andes

Líneas de investigación: Salud pública, Oftalmología, Cirugía Plástica

Correo-e: ambarn.rodriguezg@gmail.comORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0837-7198>**Duran, Argilio**

Médico Cirujano, Especialista en Oftalmología. Profesor de la Cátedra de Anatomía Humana,

Departamento de Ciencias Morfológicas, Facultad de Medicina, Universidad de Los Andes.

Líneas de investigación: Anatomía Humana, Salud Pública, Oftalmología

Correo-e: argiliodpachano@gmail.comORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4124-8139>