

ESPECIAL
COVID-19



NUESTRO APORTE FRENTE A LA PANDEMIA

¿ESTAMOS PREPARADOS PARA AFRONTAR ESTA SEGUNDA OLA?

*Efectos de una Pandemia
que no da tregua*

Autor: Alejandra Píngaro

Fecha: 31/05/2021

+54 11 5199 0868/69
+54 9 11 2831-7465
Uruguay 469 12 A, CABA
info@geo.org.ar

Seguinos en las redes sociales



www.fundaciongeo.org.ar

Entrá a nuestra web
y enteráte de más!



Resumen

A más de un año del inicio de la pandemia a nivel mundial comienzan a evidenciarse con más frecuencia los efectos más allá de los contagios, muertes por coronavirus y el impacto económico derivado.

Los cambios de hábitos, las restricciones y las diversas modalidades de confinamiento han afectado la salud mental de las personas y varios estudios alertan sobre sus riesgos.

Este artículo nos introduce en el análisis de los efectos sobre la salud mental dada la necesidad de extender diversas medidas necesarias desde la urgencia. *¿Estamos preparados para afrontar esta segunda ola y tomar las medidas establecidas por el Estado?*

Palabras clave de este documento

#salud #saludmental #incertidumbre #agotamiento

#cansancio #pandemia #restricciones #medidas

#medidassanitarias #segundaola

¿ESTAMOS PREPARADOS PARA AFRONTAR ESTA SEGUNDA OLA?

Efectos de una pandemia que no da tregua

El 31 de diciembre de 2019 China notificaba a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el surgimiento de un grupo de casos de neumonía de causa desconocida en Wuhan. Nos llegaban videos e información acerca de cómo se estaba propagando el virus y la cantidad de contagios y muertes diarias. El 11 de marzo del 2020 la OMS declaró que el brote del virus SARS-CoV-2 era una Pandemia luego de que el número de personas infectadas por COVID-19 a nivel global llegara a 118.554 y las muertes a 4.281, afectando hasta ese momento a 110 países. Al día siguiente, por el Decreto N° 260/2020 se amplió en nuestro país la emergencia pública en materia sanitaria establecida por Ley N° 27.541.

El 19 de marzo de 2020 se decretaba¹ en Argentina el “Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio” (ASPO) con el fin de proteger la salud pública hasta el 31 de marzo de ese año². No se sabía que, dada la evolución de contagios y muertes, el ASPO se prorrogaría sucesivamente en nuestro país hasta que se dispusieron (según el territorio) distintas medidas que dieron origen al “distanciamiento social, preventivo y obligatorio” (DISPO) hasta el 9 de abril del corriente año, inclusive.³

A más de un año del comienzo de la pandemia, en Argentina nos encontramos transitando la denominada “segunda ola”. Se han detectado nuevas variantes del virus y hemos alcanzado nuevos picos máximos cuyos datos son alarmantes. Argentina presenta más de 75 mil

¹ Decreto N° 297/2020

² <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>

³ <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/241830/20210313#:~:text=%E2%80%9CART%C3%8DCULO%2030.%2D%20FRONTERAS.%2F20%20y%2067%2F21>

muerres por coronavirus y se encuentra dentro de los primeros 15 países con mayor cantidad de contagios y fallecidos a nivel mundial.⁴

ORDENAR POR					
Afectados total	Infectados activos	Fallecidos	Recuperados	Muertos x millón*	
Estados Unidos	33.882.787	5.807.577	603.896	27.471.314	1845,8
India	26.738.220	2.740.873	303.355	23.693.992	224,3
Brasil	16.047.439	1.136.716	448.291	14.462.432	2140,1
Francia	5.710.794	347.923	109.453	5.253.418	1633,9
Turquía	5.178.648	119.466	46.071	5.013.111	559,7
Rusia	5.001.505	265.261	118.482	4.617.762	820,1
Reino Unido	4.476.231	Sin datos	127.978	Sin datos	1924,8
Italia	4.192.183	281.092	125.225	3.785.866	2072,2
Alemania	3.653.990	168.917	87.973	3.397.100	1060,8
España	3.636.453	Sin datos	79.620	Sin datos	1704,1
Argentina	3.514.683	357.697	73.688	3.083.298	1656,1
Colombia	3.210.787	115.325	84.228	3.011.234	1696,5
Polonia	2.865.622	167.970	72.928	2.624.724	1920,2
Irán	2.832.518	420.132	78.597	2.333.789	960,8
México	2.395.330	261.043	221.597	1.912.690	1756

Datos en tiempo real al 23 de mayo de 2021.

Es en este sentido, el Presidente Alberto Fernández anunció nuevas medidas restrictivas generales con el objetivo principal de morigerar la cantidad de contagios y muertes. Entre las principales medidas se destacan: la suspensión de la presencialidad en diferentes actividades (educativas, comerciales, turísticas, deportivas), la permanencia en los hogares, la continuidad de la modalidad del teletrabajo, la limitación del uso de transporte público y la restricción horaria en la circulación, entre otras.⁵

Es indiscutible que en este contexto de alto riesgo epidemiológico y sanitario, los gobiernos deben tomar medidas extremas y temporarias para salvaguardar por sobre todas las cosas la vida de la población. Esto constituye una obligación del Estado por imperativo de la

⁴ <https://www.lanacion.com.ar/el-mundo/coronavirus-asi-se-propaga-virus-mundo-nid2351138/>

⁵ <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/244721/20210522>

Constitución Nacional y tratados internacionales con jerarquía constitucional. Asimismo, la obligación de todos los ciudadanos es respetar las normas dispuestas y principalmente tomar conciencia de la envergadura de la crisis y actuar con responsabilidad.

En este contexto tan particular en el que estamos viviendo probablemente existan más dudas que certezas y entre tantos cuestionamientos nos preguntamos al menos: *¿Hasta dónde vamos a llegar?* y *¿Cuál será el impacto de la pandemia luego de todo el esfuerzo realizado?* La pandemia además de provocar una fuerte recesión económica, aumento de la pobreza, desempleo y desigualdad, está afectando consecuentemente a la salud mental de la población y sin salud mental no hay salud. La OMS define a la salud como *“Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”*. Entonces, una tercera pregunta sería: *¿Estamos preparados para afrontar esta segunda ola y tomar las medidas establecidas por el Estado?*

Desde el 11 de marzo del 2020 se han hecho (y se continúan realizando) numerosos estudios de diferentes organizaciones para investigar acerca del impacto en la salud mental de las personas a causa de la pandemia. Los resultados no han sido positivos. La OMS ha informado que *“la pandemia de COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo”* (según una encuesta realizada durante el 2020) y recomienda a los países *“asignar recursos a la atención de la salud mental en el marco de sus planes de respuesta y recuperación, ya que es en este momento cuando más se los necesita”*.⁶

Llegando al cierre del año 2020, la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (a través del Observatorio de Psicología Social Aplicada -OPSA-) presentó los resultados de una encuesta denominada *“Crisis Coronavirus”*, mencionando entre las conclusiones que

⁶ [Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS \(who.int\)](#)

“Casi el 80% de los participantes experimentan malestar psicológico a las 32 semanas de ASPO. Una proporción creciente de los participantes reportó utilizar el alcohol para manejar el malestar. De hecho, el consumo de alcohol se incrementó con la duración de la cuarentena llegando a más de la mitad de los participantes a las 16 y 32 semanas de ASPO (...) Este estudio detecta un incremento sostenido y significativo de la cantidad de personas en riesgo de padecer un trastorno psicológico o mental en los cuatro períodos estudiados (...) En este sentido, un consenso de especialistas alerta sobre un deterioro global de la salud mental (Simon, et al., 2020)”.⁷

Asimismo, en el *Informe Decimocuarto* realizado durante el mes de marzo del corriente año, menciona que *“Espontáneamente, las palabras que aparecen con mayor frecuencia para expresar lo que significó el 2020 son, en su gran mayoría, de valencia negativa: incertidumbre, tristeza, angustia, miedo, soledad, desastre y pérdida”*. En cuanto al estado de ánimo actual, *“Incertidumbre”* es la que está al tope de las elecciones, siendo seleccionada por casi 5 de cada 10 personas. Le siguen cansancio, reflexión y agotamiento, elegidas por el 26% de las personas.⁸

Con respecto a los niños, niñas y adolescentes, UNICEF ha llevado a cabo una encuesta en nuestro país que arroja cifras que no pueden soslayarse, no sólo respecto de las estimaciones de pobreza sino también respecto a la salud emocional de la población a consecuencia de la pandemia. En efecto, desde un estudio realizado en abril y un segundo estudio realizado en julio del año pasado, los adolescentes encuestados manifestaron un aumento de su angustia en un 71%, y la sensación de estar deprimidos aumentó en un 78%.⁹ La soledad, los vaivenes económicos, el duelo y el mencionado estado de incertidumbre que reina en la sociedad, generan una triada emocional evidente liderada por *la angustia, el miedo y la ansiedad*.

⁷ [https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/20%20Informe%20OPSA%20COVID-19%20\(Salud%204\).pdf](https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/20%20Informe%20OPSA%20COVID-19%20(Salud%204).pdf)

⁸ https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/crisis_coronavirus14_2.pdf

⁹ <https://www.unicef.org/argentina/media/8906/file>

Dentro de las personas que se considera que pueden presentar mayor riesgo de afectación en su salud mental se encuentra el personal de primera y segunda línea del sistema sanitario, quienes se hallan combatiendo esta batalla con el enemigo invisible hace más de 14 meses y que sin dudas han tenido que atender y reportar una cantidad impensada de enfermos y fallecidos, en un sistema de salud al límite de la saturación en varios momentos. Por otro lado, también el foco se encuentra en las personas que han sido contagiadas por el virus y se han recuperado ya que entre las posibles secuelas, médicos y científicos resaltan las afectaciones neurológicas y mentales que les puede ocasionar. Se mencionan el estrés postraumático, la llamada “niebla mental” producida por fatiga crónica, lagunas mentales, falta de concentración, alteraciones del sueño, entre otras.¹⁰ Asimismo, se ha detectado que 1 de 5 personas que ha sobrevivido al COVID-19 presenta por primera vez un diagnóstico de depresión, ansiedad o insomnio.¹¹

En este sentido, en Argentina otro estudio reciente llevado a cabo por el Observatorio de Psicología Social Aplicada (OPSA) respecto a las secuelas psicológicas en personas que tuvieron COVID-19 informó que una de cada tres personas infectadas por Covid-19 realiza tratamiento psicológico y el 67% de quienes no lo hacen considera necesitarlo. El 24% de los participantes reportó sintomatología ansiosa severa y el 56,74% presentó puntajes compatibles con un Trastorno Depresivo Mayor. Entre las conclusiones se detalla que *“Los resultados indican altos niveles de sintomatología ansiosa, depresiva y riesgo suicida en personas que han sufrido COVID-19. Presentan también mayor número de cambios negativos en la memoria y la atención”*.¹²

¹⁰ <https://cp.neurology.org/content/11/2/e135>

¹¹ <https://www.dw.com/es/estudio-uno-de-cada-5-pacientes-con-covid-19-desarrolla-enfermedad-mental/a-55559056#:~:text=Coronavirus-.Estudio%3A%20uno%20de%20cada%205%20pacientes%20con%20COVID%2D19%20desarrolla,de%20ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20o%20insomnio.https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

¹² <https://www.psi.uba.ar/opsa/informes/OPSA%20Secuelas%20psicologicas%20en%20personas%20que%20tuvieron%20Covid-19%202021.pdf>

Es crucial que a pesar de los efectos colaterales que trae consigo la pandemia, se sigan respetando las medidas de seguridad dispuestas por el Estado para hacer frente ante situaciones de crisis como las que estamos viviendo. Como menciona el reciente Decreto N° 334/2021, *“En efecto, no se trata sólo de la salud de cada una de las personas obligadas a cumplir las medidas de protección sanitaria dispuestas en forma temporaria, sino de la totalidad de los y las habitantes en su conjunto, ya que la salud pública, por las características de contagio del virus SARS-CoV-2, depende de que cada uno y cada una de nosotros y nosotras cumpla con ellas, como la forma más eficaz para cuidarnos como sociedad”*. Por su parte, el Ministerio de Salud de la Nación ha puesto a disposición en su sitio web recomendaciones en materia de salud mental de las personas.¹³

Sin lugar a dudas aprender a vivir en cuarentena y en pandemia no ha sido ni es fácil. Realizar todas las actividades que fueran posibles dentro de los mismos metros cuadrados por meses e incorporar nuevos hábitos a nuestras vidas para evitar la velocidad de transmisión y nivel de contagios ha sido una de las pruebas más difíciles de este siglo que la humanidad ha debido enfrentar y que quedarán marcadas en la historia.

¹³ http://www.msal.gob.ar/index.php/component/bes_contenidos/?filter_problematika=28&filter_soporte=0

Reflexiones finales

A más de un año del inicio de la pandemia es indispensable que no se soslaye el agotamiento de la población y sus efectos derivados pues la pérdida de ingresos y la sensación de incertidumbre que las personas se encuentran transitando han demostrado la complejidad para la implementación de medidas que, con la firme intención de proteger a la población, comienzan a evidenciar impactos en la salud mental de las personas con sus consecuentes riesgos asociados. Es muy relevante incluir esta dimensión y estrategias asociadas en la toma de decisiones para accionar sobre la problemática.

Cada día que la pandemia continúa se abren nuevas incógnitas y los desafíos como sociedad se hacen más complejos. Como ha destacado el psiquiatra Rafael Tabarés (Comisionado para la Salud Mental de la Generalitat Valenciana-España): *“La pandemia ha sido un rodillo para la salud mental”*, y sin dudas forma parte de la salud integral que se desea preservar.



*Autor: **Alejandra Píngaro***

Abogada de la Universidad Nacional de La Matanza. Ha desarrollado funciones en la Secretaría Legal y Técnica de la Universidad Nacional del Oeste. Se ha desempeñado como analista técnica en el desarrollo de proyectos especiales para la provincia de Jujuy, Ministerio de Transporte de La Nación, Defensoría del Público y la Administración Nacional de la Seguridad Social. Fue Líder de Proyectos para organizaciones del sector público y privado en Fundación GEO- Generación de Estudio y Opinión.



***TRANSFORMANDO
EL CONOCIMIENTO
EN ACCIÓN***

Propiedad exclusiva de GEO – Estudio y Opinión

Prohibida su reproducción sin autorización

@2021