



Instituto Nacional de Rehabilitación

Luis Guillermo Ibarra Ibarra

BOLETÍN MÉDICO E INFORMATIVO DEL INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN

Contenido

Artículos

- Algunas Definiciones E Impacto Emocional De La Pandemia Por COVID - 19 | 2
- Convocatoria | 15



Algunas Definiciones E Impacto Emocional De La Pandemia Por COVID - 19

Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela
Secretario de Salud

Dr. Gustavo Reyes Terán
Titular de la Comisión
Coordinadora de los INS y HAE

Dr. José Clemente Ibarra Ponce de León
Director General

Dr. Daniel Chávez Arias
Director Médico

Dra. Matilde L. Enríquez S.
Directora de Educación en Salud

Dr. Juan Antonio Madinaveitia V.
Director Quirúrgico

Javier Pérez Oribe
Director de Investigación

Dra. Maricela Verdejo Silva
Directora de Administración



Editor
Lic. Edgar Raúl Mendoza Ruíz
Jefe de la División de Difusión
y Divulgación Científica

Coordinación Editorial
Biol. Sylvia Nuñez Trías

Diseño Editorial y Producción de Imagen
D.G. Mónica García Gil
Lic. Miguel Ángel Dávalos Anaya

Distribución
inr.gob.mx/boletin.html

Portada:
IDEAS QUE CUENTAN BLOGS

Contraportada:
Lic. Miguel Ángel Dávalos

Prohibida su venta.
Distribución sólo dentro del
Instituto Nacional de Rehabilitación.
Calz. México Xochimilco No. 289
Col. Arenal de Guadalupe,
Del. Tlalpan, C.P. 14389, México, D.F.
www.inr.gob.mx

Publicación bimestral informativa
editada y distribuida gratuitamente por
el Instituto Nacional de Rehabilitación.
EL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS
ES RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES

Núm. 84 noviembre - diciembre de 2020.

Algunas Definiciones E Impacto Emocional De La Pandemia Por COVID-19

Psicología de Audiología, Foniatría y Patología de Lenguaje



Cronología - coronavirus - pikist - 1

1.1 Definición de COVID-19

Existe un importante número de enfermedades que se transmiten tanto a animales como a humanos por vía viral. Hay también enfermedades que tienen un origen zoonótico, esto es, que se propagan de animales a humanos.

Los coronavirus son una amplia y antigua familia de virus que tienen esta característica, de los cuales se conocen siete tipos diferentes que pueden causar afecciones respiratorias, digestivas o neurológicas. Algunos de ellos han causado brotes epidémicos graves en humanos, como son los casos de: el SARS-CoV entre el 2002 y 2003; el MERS-CoV del 2012 a la actualidad; y ahora el SARS-CoV-2 que genera el Covid-19 y que se asume acompañará a la humanidad por un período prolongado.

Ahora conocido por todos, el Covid-19, ha generado una pandemia cuyo origen se ubica en la Ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China, presentándose los primeros casos en diciembre del 2019 dando pie a una propagación comunitaria, regional e internacional. Los síntomas principales de esta enfermedad son: fiebre, tos seca, fatiga y dificultad para respirar. Algunos otros síntomas asociados pueden ser: dolor de cabeza y garganta, diarrea, pérdida del olfato y gusto, erupciones cutáneas, entre otros.

Según diversas estadísticas, alrededor del 80% de los infectados se recuperan sin requerir hospitalización, siendo algunos de ellos asintomáticos; mientras que otros requieren ser hospitalizados o inclusive ingresados a unidades de cuidados intensivos por infección pulmonar severa; grupo dentro del cual, un alto porcentaje lamentablemente pierde la vida. (1)

En nuestro país, así como en la estadística mundial, la alta mortalidad se ha asociado a personas mayores de 60 años con padecimientos crónicos de hipertensión arterial, diabetes, obesidad, problemas cardiacos o pulmonares, cáncer y tabaquismo, entre los más frecuentes.

Vale la pena señalar que nuestro país ha enfrentado la actual pandemia con números epidémicos de obesidad, tanto infantil como adulta; ocupando en ambas morbilidades los primeros lugares del mundo; y por ende, una población adulta con enfermedades crónico-degenerativas, como, la hipertensión arterial y la diabetes. (2)

No obstante, cualquier persona puede contraer la enfermedad al estar en contacto con un agente contagioso, por lo que, ante la presencia de los síntomas antes mencionados, hay que agilizar el diagnóstico y la atención médica correspondiente.

Por otro lado, la forma de propagación ha generado una gran cantidad de interrogantes, sin embargo, se sabe que el contagio se lleva a cabo fundamentalmente de persona a persona, a través de secreciones despedidas por nariz y boca de una persona contagiosa al hablar, toser o estornudar.

Asimismo, se sabe que se trata de un virus relativamente pesado por lo que no se desplaza a una gran distancia, aunque de haber un receptor lo suficientemente cerca que entre en contacto con estas secreciones, puede contraer la enfermedad.

Como hemos comentado, se ha encontrado que no todos los enfermos de Covid-19 presentan la misma severidad sintomática y que inclusive algunos de ellos se mantienen asintomáticos, por lo que pueden también ser agentes infecciosos, aunque se asume que su carga viral es baja para el contagio; situación que se encuentra aún en estudio por los científicos del mundo. (3)

2 Medidas Sanitarias para Combatir el Contagio.

De la información antes descrita, se han derivado algunas de las principales medidas de prevención de la enfermedad dispuestas por nuestras autoridades sanitarias:

- **SANA DISTANCIA** (de metro y medio a dos metros entre las personas)
- **MITIGACIÓN SOCIAL O QUÉDATE EN CASA** (reducción de actividad social y económica)
- **USO DE CUBREBOCAS** (en espacios reducidos o donde la sana distancia no es factible)
- **USO DE GOGLES O CARETAS** (en espacios reducidos o donde la sana distancia no es factible)
- **ESTORNUDO O TOS DE ETIQUETA** (estornudar o toser en la parte interna del codo para evitar esparcir partículas potencialmente contagiosas).

Otra forma de propagación puede ser a través del contacto de las manos con superficies contaminadas por el virus y ser llevadas a los ojos, nariz o boca. Dichas superficies pueden ser mesas, barandales, picaportes, teclados, etc.

Con este antecedente, se derivan las siguientes medidas de prevención también fundamentales:

HIGIENE DE MANOS (constante lavado de manos sobre todo posterior a los contactos con posibles agentes infecciosos, preferentemente con agua y jabón; de no ser posible usar alcohol gel sanitizante al 70%)

EVITAR CARLA CARA EN GENERAL Y ESPECIALMENTE DESPUES DE TOCAR SUPERFICIES POTENCIALMENTE CONTAMINADAS. (4)

Dado que se trata de una enfermedad nueva, existen grandes interrogantes sobre su manejo clínico y terapéutico, por lo que las diferentes instancias sanitarias nacionales e internacionales continúan con la investigación referente a las formas de propagación y su manejo específico.

Por ello, nuestro país ha participado desde finales del 2020 en los ensayos clínicos de la fase 3 de diferentes vacunas, e inclusive se tienen diversos trabajos de desarrollo de una vacuna nacional en progreso, con la finalidad de colaborar en el desarrollo de aquellas que están haciendo posible la inmunización de la población mundial.

Ya en los meses finales del 2020, diversos laboratorios de diferentes países, lograron la aprobación de varias vacunas que paulatinamente han sido aplicadas alrededor del mundo, en un proceso no exento de vicisitudes y desigualdades.

Afortunadamente, nuestro país fue el primer país de América Latina en recibir el 24 de diciembre del 2020 las primeras dosis para iniciar la inmunización de los profesionales de la salud de primera línea; incorporando paulatinamente a la población de adultos mayores, profesores, etc.

5.3 Impacto Emocional por la Pandemia de COVID-19



<https://educacion2.com/trastornos-mentales-adolescencia-educacion/>

Esta pandemia ha obligado a la comunidad internacional a someterse a importantes cambios en el estilo de vida que, inevitablemente ha tenido su impacto psicológico desde diferentes frentes: la enfermedad misma, la alta mortalidad, el aislamiento, la pérdida de empleos, el cierre de escuelas; y desde luego, la contracción económica secundaria que ha generado una afectación emocional de manera variable en la población general.

En relación al impacto por la pandemia misma, estudios realizados en China identificaron incrementos de sintomatología emocional de la población general, como el realizado a través de una encuesta en

línea aplicada entre el 31 de enero y el 2 de febrero del 2020 a 1210 personas de diferentes ciudades chinas, en la que se encontró que el 53.8% refirió sentir afectación psicológica de moderada a severa; mientras que el 16.5% refirió síntomas depresivos de moderados a severos, 28.8% ansiedad de moderada a severa y 8.1% estrés moderado a severo. La mayor parte de la población encuestada refirió estar de 20 a 24 horas en casa (84.7%); y adicionalmente refirieron preocupación por el posible contagio de la enfermedad en sus familiares. (5)

Dicho impacto, ha sido evidente en todos los grupos etarios, aunque de diferentes maneras. Sin duda, los niños son una población vulnerable en diversos sentidos. Estudios realizados sobre el impacto del aislamiento en epidemias anteriores, han encontrado síntomas significativos de estrés post traumático en los niños en cuarentena hasta con puntajes cuatro veces superiores contra aquellos que no fueron aislados. (6) Resulta obvio suponer que el cierre de las escuelas como medida sanitaria para inhibir el contagio, repercute en el proceso de socialización de los menores en su día a día, y en las familias en su totalidad, incrementando los niveles de estrés.

Por otro lado, los jóvenes han sido también reportados como sujetos vulnerables al desarrollo de síntomas de ansiedad, depresión y psicósomáticos. Un estudio realizado en España muestra resultados preliminares con una población de 3473 sujetos evaluados, encontrando que los jóvenes entre 18 y 39 años presentan importante sintomatología comparada con otros grupos etarios; así como, en la población general encontraron que el 60% se sentía deprimida y el 70% angustiada. (7)

Los adultos mayores, sin duda, han sufrido un importante impacto emocional en la medida ya que son la población más vulnerable al identificarse como el grupo etario con más alta probabilidad de presentar cuadros clínicos graves de la enfermedad, por lo que el aislamiento y los cuidados ya descritos, son factores fundamentales para su seguridad sanitaria. Sin embargo, en el entorno mundial se ha encontrado que las casas de retiro han sido importantes focos de contagios; al igual que algunos centros de trabajo y los centros penitenciarios por la dificultad de mantener la distancia social. (8)



<http://www.usat.edu.pe/articulos/pandemia-coronavirus-una-oportunidad-para-reivindicar-a-los-adultos-mayores/>

De este modo, se ha encontrado que la edad y ocupación están estrechamente vinculadas con los síntomas emocionales generados por esta pandemia. Se refiere que los jóvenes que estudian manifiestan los niveles más altos y generalizados, sobre todo de ansiedad y depresión, al ver suspendida su actividad fundamental, su relación con pares y la suspensión de actividades de esparcimiento; requiriendo de un ajuste frente a un cambio no planeado. De igual manera, los jubilados o desempleados que experimentan una situación de dependencia más acentuada. (9)

En relación a los pacientes enfermos de Covid-19 en internamiento cursan, junto con sus familias, momentos de intenso estrés ya que, al ser ingresados en áreas de alta contagiosidad, se hace imposible la visita familiar. Lo anterior llevó a que, el grupo de psicólogos del Hospital 20 de noviembre en la Ciudad de México haya implementado el uso de un dispositivo robótico que permitiera sesiones psicoterapéuticas en internamiento para brindar acompañamiento emocional al paciente. (10). Vale la pena señalar que la información a los familiares vía videoconferencia es también un mecanismo para mantener contacto informativo en la relación médico-paciente.

Por razones obvias, el área profesional más afectada por su trabajo directo con el paciente enfermo son los diferentes profesionales de la salud como: médicos, enfermeras, camilleros, etc. encontrándose un impacto emocional importante caracterizado por ansiedad, depresión, estrés post traumático y trastornos de sueño. En un estudio realizado en población española a través de la aplicación del instrumento de medición DASS-21 para medir ansiedad, depresión y estrés y el EAI para valorar trastornos de sueño; se encontraron niveles significativamente elevados en todas las variables. (11).

Sobre este mismo rubro, se ha estudiado el impacto de la percepción de riesgo en profesionales de la salud de primera línea en diferentes ciudades chinas. Para ello, se encuestaron a 4357 sujetos, encontrándose preocupación por la infección de sus colegas (72.5%), infección de miembros de su familia (63.9%), preocupación por las medidas de protección personal (52.3%), y finalmente el 48.5% refirió preocupación por la violencia hacia los médicos. (12)

Vinculado a lo anterior, vale la pena señalar que, en nuestro país, hubo recurrentes informaciones periodísticas reportando agresiones de vecinos o transeúntes dirigidos a diferentes profesionales de la salud, que afortunadamente con el paso del tiempo y la sensibilización poco a poco fue cediendo.

Desde el punto de visto familiar, se ha encontrado que los cambios en el estilo de vida generados por la presencia de Covid-19 ha potencializado casos de violencia doméstica, ya reportados en diferentes partes del mundo. En Francia se refiere que las denuncias por violencia durante el aislamiento aumentaron 30%, por lo que se habilitaron hoteles para protección de las víctimas. Se refiere que, en Argentina, acontecieron 18 feminicidios durante los primeros 20 días de restricción social, con datos similares en Chile y Ecuador. (13, 14)

Un estudio realizado en Bolivia donde se encuestó en línea a 653 personas entre 20 y 74 años de ambos sexos documentó que las parejas con alto nivel de satisfacción, éste se mantuvo durante la cuarentena, mientras que en las parejas disfuncionales se incrementó el riesgo de violencia. (15)

En México, el aumento en la violencia doméstica se vio reflejado en las llamadas al 911 denunciando este tipo de incidentes, por lo que el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública refiere un significativo incremento durante el primer trimestre del año 2020 comparativamente con el bienio anterior, refiriendo 156,488 llamadas en 2018, 155,178 en 2019 y 170,214 en 2020. (16)

Vale la pena señalar que la percepción de deterioro de la relación intrafamiliar, es estadísticamente mayor en las mujeres vinculada a la alteración de la rutina diaria que incide en la desigualdad de género en las tareas domésticas.

En relación al incremento de consumo de sustancias durante la cuarentena, diversos estudios han encontrado esta tendencia en diferentes poblaciones, sin ser nuestro país una excepción. Es así como el estudio realizado en el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz, dirigido a investigar la salud mental de los pacientes en el transcurso de la pandemia, encontró que el 23% de los 3,500 encuestados inició su consumo de sustancias; refiriendo como detonador, el estrés secundario a la pandemia. (17)

Finalmente, y no por ello menos importante, hay que subrayar que la pandemia por Covid-19 encuentra a una población mundial afectada por hábitos nocivos vinculados a una dieta abundante en alimentos procesados y ultra procesados; obesidad, enfermedades crónicas degenerativas y vida sedentaria; hechos que indudablemente limitan el sistema inmunológico del individuo frente a agentes patógenos.

En el caso específico de nuestro país, el consumo de alimentos denominados chatarra y bebidas embotelladas con alto contenido de azúcar ha crecido hasta convertirnos en uno de los países con mayor consumo.

Frente a esta situación y como una forma de combatir –ya previo a la pandemia por COVID-19- estos hábitos alimenticios nocivos, las autoridades sanitarias enviaron en julio de 2019 una iniciativa para modificar la Ley General de Salud en materia de etiquetado, misma que fue aprobada por las autoridades legislativas.

Este cambio estableció la posible presencia de cinco etiquetados hexagonales de color negro en la parte frontal de los productos preenvasados, con información rápida y simple, alertando al consumidor sobre la presencia de contenido excesivo de ingredientes que son potencialmente dañinos para la salud. Por ley, este etiquetado debe aparecer en productos nacionales o extranjeros que se comercializan en nuestro país.

Estos cinco sellos indican: exceso de calorías, exceso de azúcares, exceso de grasas saturadas, exceso de grasas trans y exceso de sodio. Se agregan también dos leyendas precautorias: "contiene cafeína evitar en niños" y "contiene edulcorantes no recomendables en niños".

Otro cambio fundamental en el mercadeo de estos productos, señalado en la norma correspondiente, es que los productos que contienen uno a más sellos o leyendas precautorias, no deberán portar en sus empaques personajes o dibujos animados que estimulen el consumo infantil. (18)

Vale la pena insistir en que una población con hábitos alimenticios nocivos y sedentarismo, presenta de manera secundaria altos índices de: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y problemas cardiovasculares; que abaten su sistema inmunológico.

Con base al análisis antes descrito y considerando la alta mortalidad que ha generado Covid-19 –el cual después de un año de su aparición es mayor de dos millones de decesos en el mundo- y con la finalidad de enfocar el tratamiento psicológico hacia los aspectos que la literatura internacional identifica como los puntos de mayor impacto, así como, favorecer cambios hacia estilos de vida sanos en la población es que, consideramos de fundamental importancia contar con una Guía de Práctica Clínica del Manejo Psicológico de los Pacientes que acuden al Área de Psicología de Audiología, Foniatría y Patología del Lenguaje del Instituto Nacional de Rehabilitación, que coadyuve a generar capacidad de superar ante eventos de esta magnitud y apuntalen una adaptación positiva a esta nueva normalidad.

Diagnóstico

1.2 Clasificación

Tal como se ha señalado en el apartado anterior, vivimos una situación sanitaria complicada, ya que el virus causante de COVID-19 es de fácil contagio, por lo que en pocos meses generó importantes estragos en la salud física y emocional de la humanidad en su conjunto.

En este apartado revisaremos las principales afectaciones psicológicas que reporta la literatura, secundarias a: la enfermedad misma, el confinamiento, las pérdidas humanas; y en general, los cambios en el estilo cotidiano de vida.

Fundamentalmente, los trastornos emocionales o comportamentales, tanto en población infantil como adulta y adulta mayor, que describe la literatura son:

- Trastornos del estado de ánimo.
- Trastornos por ansiedad.
- Síndrome de burnout.
- Violencia doméstica.
- Consumo y abuso de sustancias.
- Procesos de duelo
- Impacto del desgaste emocional generado por la pandemia en personas con Trastorno de personalidad limítrofe.

Se revisarán sus definiciones y sus respectivos cuadros clínicos, visualizando a una población pasando por un período de duelo secundario a las pérdidas causadas por la pandemia de Covid-19, con la finalidad de realizar un abordaje clínico homogéneo entre los Psicólogos de nuestra Área.

3. Cuadros Clínicos

3.1 Trastornos del Estado de Ánimo



<https://www.psicologia-online.com/como-salir-de-la-depresion-cuando-estas-solo-3677.html>

Se entiende por depresión aquel cuadro clínico asociado a un estado emocional de tristeza, desdicha, desesperanza, desesperanza y episodios de ira. Aun cuando, la mayor parte de las personas puedan sentirse de esta forma de vez en cuando, esto se vuelve un cuadro clínico cuando estos sentimientos interfieren con el desempeño de la vida cotidiana durante un período de dos semanas o más. (16)

Algunos de los trastornos depresivos que pueden estar asociados a la presente pandemia y que habrá que estudiarse, pueden ser:

- **Trastorno depresivo mayor:** Presencia de un único episodio depresivo mayor especificando síntomas actuales

- **Trastorno distímico:** Estado de ánimo crónicamente depresivo la mayor parte del día, pérdida o aumento de apetito, insomnio o hipersomnias, falta de energía o fatiga, baja autoestima, dificultad para concentrarse, sentimiento de desesperanza, deterioro significativo laboral, social o de otras áreas importantes para el individuo.
- **Trastorno bipolar:** Presencia de episodio maníaco con deterioro significativo en las áreas básicas de la vida del individuo (17)

La depresión presenta características específicas dependiendo de la etapa del ciclo vital en la que se encuentre el individuo. La depresión infantil se caracteriza por la presencia de tristeza, irritabilidad, preocupación, dolores, negarse a ir a la escuela y episodios de ira, entre otros. En caso de los adolescentes, los síntomas pueden ser tristeza, desesperanza, irritabilidad, sentirse negativo, ira, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, cambio en los hábitos alimentarios y/o de sueño, autolesiones, evitar la interacción social. En el caso de los adultos y adultos mayores se asocia la presencia de tristeza, desesperanza, fatiga, pérdida de apetito, dolores físicos, problemas de memoria o cambios de personalidad, aislamiento, pensamientos suicidas. (19)



el-trabajo-subray a-la-importancia_QA0NYZZJ_720X0_1 Clarin
1220744437_Salud 3 El Nuevo Diario
5ca2e00b5ff17.r_1561900079298.0-0-2997-1804

3.2 Trastornos por Ansiedad.



unnamed transtornos de ansiedad

La ansiedad se define como aquella reacción automática que nos prepara para actuar frente a una amenaza o un futuro que se percibe como negativo.

Es una reacción de alerta que cumple con una función adaptativa y que potencialmente puede ayudar a enfrentar o resolver problemas (19)

Es, por definición, un estado emocional displacentero que cursa con sintomatología psicósomática, que puede ser reactiva a eventos o situaciones específicas, o bien, que acompaña a algún padecimiento psiquiátrico. La ansiedad es entonces, un síntoma distónico que puede ser adaptativo o bien patológico.

Éste se convierte en un síntoma patológico cuando: no hay amenaza real, el estímulo es inexistente, se percibe con una intensidad excesiva, la duración es injustificadamente extensa o la recurrencia es constante. (20)

La situación mundial frente a la pandemia ha obligado a los países a realizar cambios en el estilo de vida para controlar los índices de contagio de Covid-19. Para el caso de la población infantil y adolescentes uno de los cambios fundamentales ha sido, sin duda, la suspensión de las escuelas en sus actividades formales, organizando las actividades académicas a través de medios cibernéticos, o bien, a través de la televisión. Ello supone la limitación de la socialización directa con grupo de iguales, el aislamiento y la convivencia constante en su medio familiar, cualquiera que sea la condición en la que se encuentre.

En el caso de los adultos y adultos mayores, los cambios más sensibles se encuentran asociados a las limitaciones en las actividades laborales, contracción económica en el entorno familiar, temor frente a la posibilidad del contagio personal o de algún miembro de la familia, hospitalización o muerte de algún familiar, aislamiento y sobreexposición de la vida en casa, por mencionar algunos.

Los trastornos de ansiedad en la infancia, adultos, adultos mayores y actualmente en algunos profesionales de la salud, están íntimamente relacionados con pensamientos catastróficos persistentes que se favorecen por la incertidumbre de la actual pandemia y se clasifican de la siguiente manera:

- Trastorno de ansiedad específico (p.e.fobia específica)
- Trastorno de ansiedad de separación (p.e. "voy a perder a mis padres")
- Trastorno de ansiedad social (p.e."no debo acercarme a nadie")
- Trastorno de ansiedad generalizada (p.e.miedos difusos)
- Trastorno obsesivo compulsivo (p.e.ideas persistentes de muerte o enfermedad)
- Trastorno por estrés post traumático (p.e.recuerdo doloroso persistente)
- Trastorno de pánico (p.e."algo malo va a pasar"). (19)

El cuadro clínico de los trastornos de ansiedad puede agruparse en dos tipos de síntomas: fisiológicos y psicológicos.

Dentro de los síntomas fisiológicos encontramos: cansancio, debilidad, mareos, vértigos, sudoración, hiperhidrosis palmar, cefalea tensional, dificultad para respirar o respiración acelerada y problemas gastrointestinales, entre los más importantes.

Dentro de los síntomas psicológicos encontramos: sensación de tensión o nerviosismo, agitación y continuo estado de alerta; sensación de peligro inminente, disminución de la capacidad de concentración, atención y aprendizaje; indecisión, insatisfacción personal, deterioro de las relaciones sociales y afectivas; y trastornos del sueño o trastorno alimentario, entre los más importantes.



detras-de-los-atracones-de-comida-se-esconde-la-necesidad-de-calmarnos

El trastorno de estrés post traumático que reiteradamente se repite en la literatura en la era de la presente pandemia, sugiere una respuesta diferida de un evento estresante de naturaleza catastrófica o especialmente amenazante. Suele presentarse con altos niveles de angustia generado por recuerdos traumáticos, presencia de flashback, pesadillas y pensamientos terroríficos. (20)

Como ya lo mencionamos en el apartado anterior, la literatura refiere niveles altos de ansiedad tras la aparición de la pandemia, sobre todo en las comunidades con mayor índice de contagio y mortalidad. La literatura subraya la presencia de altos niveles de ansiedad, estrés post traumático, burnout en profesionales de la salud y trastornos de sueño. (21)

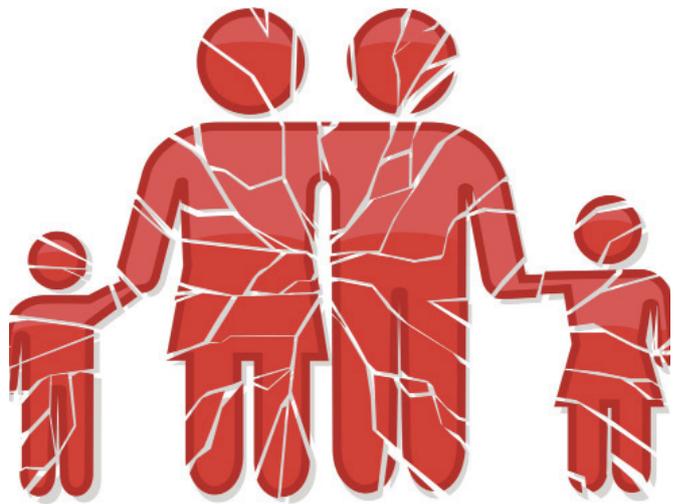
3.3 Síndrome de Burnout



cursoSindromeBurnout

El síndrome de Burnout se refiere a un estado de agotamiento físico y emocional causado por estrés secundario a un clima laboral difícil, se ha encontrado en trabajadores de la salud expuestos a la enfermedad y por ende, a un escenario de sufrimiento, angustia y desesperanza. (22)

3.4 Violencia Doméstica



La violencia doméstica o violencia intrafamiliar se define como una relación de abuso al interior de la familia que puede implicar a cualquier miembro de la misma, a saber: la pareja, los hijos, los abuelos, etc.

La literatura describe diferentes tipos de violencia: física, sexual, emocional, económica y acoso. Esto es, la violencia no es solo infringir lesiones físicas, sino también las amenazas, los insultos, las humillaciones, actitudes controladoras, y desde luego están los temas de orden sexual. El confinamiento en la presente crisis ha puesto de manifiesto la propensión a los diferentes tipos de violencia por la sobreexposición de la vida en familia. (23)

Durante la presente crisis sanitaria se han incrementado los niveles de violencia doméstica a nivel internacional, haciéndose evidentes con las llamadas de auxilio al 911 mostrando un problema endémico en nuestro país y en el mundo. Hay también indicadores que muestran que se han incrementado los embarazos en menores durante esta temporada. (16)

Hay que subrayar que la violencia doméstica puede presentarse en hombres y mujeres de todas las edades y niveles socioeconómicos y niveles educativos, así como, en niños y niñas, aunque la alta incidencia de violencia de género es particularmente inquietante, por lo que hay que prestar especial atención en este rubro en el área clínica.

3.5 Consumo y Abuso de Sustancias.



web familiar Diario el Mundo

Es frecuente que, en las situaciones de crisis, las personas con propensión al consumo y abuso de sustancias, incrementen su adicción. Durante este período crítico de pandemia, se ha reportado un importante aumento de compra de alcohol, en especial de cerveza.

Seguramente se relaciona con el hecho de que socialmente se asocia este consumo con estar relajado. El malestar emocional que generan las múltiples restricciones de esta crisis sanitaria asociada a personalidades con propensión al consumo de drogas, corren el riesgo de desarrollar una adicción o incrementarla.

Por otro lado, hay que subrayar que dado que Covid-19 afecta el sistema respiratorio, los consumidores de tabaco y cannabis incrementan su riesgo de tener mayores afectaciones. (17)

El cambio en el consumo de drogas estando en el hogar, puede también potencializar episodios de violencia, por lo que en los ámbitos clínicos es altamente deseable el trabajar y orientar sobre el desarrollo de rutinas que favorezca la buena nutrición, la realización cotidiana de actividad física y la tolerancia en el interior de las familias.

3.6 Proceso de Duelo

En el curso de la vida, los seres humanos afrontamos múltiples pérdidas que nos llevan a vivir un proceso definido como "duelo". Estas pérdidas pueden ser: perder el empleo, separación de pareja, la muerte de un ser querido, envejecer o perder la salud; por mencionar algunos. Específicamente el duelo se refiere al sentimiento que aparece tras una pérdida significativa que va evolucionando paulatinamente a través de diferentes etapas y que ha sido magistralmente desarrollado por la Dra. Kübler Ross quién lo define como un proceso desfasado, según los siguientes estadios:

Negación: generalmente es la primera reacción frente a la pérdida y ayuda a atemperar temporalmente el dolor frente a la pérdida misma. Se experimenta como una sensación de no creer lo ocurrido, por lo que se manifiesta como una calma aparente.

Enojo: la dificultad para aceptar la pérdida genera en algún momento del proceso una reacción de ira o enojo por lo sucedido. En una separación marital, el enojo proyectado al cónyuge es parte del proceso, así como en la muerte de un ser querido.



como_superar_un_duelo_patologico_3687_600

Tristeza: emoción asociada a la pérdida y la sensación de vacío que deja este cambio que no se deseaba.

Negociación: actitud de tratar de entender lo acontecido para interpretar la realidad. Los rituales ayudan a favorecer esta etapa al recordarnos que el acontecimiento realmente ocurrió como pueden ser los servicios funerarios, el divorcio, papeleo para la separación de algún empleo, etc.

Aceptación: fase final deseable del proceso de duelo donde se acepta la pérdida tanto a nivel racional como a nivel emocional.

Hay que señalar que las fases no se desarrollan necesariamente de una manera lineal y que pueden traslaparse una con otra; que llegar a la aceptación supone el manejo cognoscitivo y emocional de la pérdida, por lo que, de no ser así se produce un duelo patológico que puede quedarse durante mucho tiempo, o incluso, no superarse a lo largo de la vida. (24)

La actual pandemia ha sometido a la población mundial a una serie de pérdidas, que ya hemos descrito anteriormente y que hacen inevitable que se curse por un proceso de duelo durante y posterior a la crisis sanitaria.

3.7 Impacto del Desgaste Emocional por Pandemia en Personas que Padecen Trastorno Límite de la Personalidad

Durante la presente crisis sanitaria, se ha encontrado que uno de los grupos de individuos con cuadros clínicos premórbidos más afectados han sido las personas con trastorno de la personalidad límite, ya que una de las características de este padecimiento es la dificultad de adaptación a situaciones nuevas o desafíos de la vida cotidiana. Las características fundamentales de este trastorno de la personalidad son: la presencia de un patrón general de inestabilidad en la vida de relación, la autoimagen, la afectividad y el control de los impulsos.

En general, presentan un temor exacerbado frente al abandono real o imaginario; su autoconcepto-en especial la autoimagen-se encuentra habitualmente afectado; el control de los impulsos es laxo, siendo común la presencia de episodios de ira, atracones alimentarios, gasto excesivo o abuso de sustancias. (25).



159085642_archive_shutterstock_1235478478_rz1000

La CIE-11, por otro lado, propone la siguiente clasificación para el trastorno límite de la personalidad:

- a) Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad.
- b) Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad del tipo impulsivo.
- c) Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite o de falta de control de sí. (26)

Dadas las características específicas de este trastorno habrá que tener cuidado de intentos suicidas, homicidios, feminicidios, etc.

No se omite señalar que, es evidente que los grupos vulnerables tienen mayor riesgo frente a cualquier contingencia, es decir, no solo las personas con patología mental previa, sino también los discapacitados, los ancianos que viven solos, niños y adultos que viven en familias disfuncionales o violentas; todas ellas son personas que afrontarán con mayor dificultad esta pandemia.



1590585858_archive_shutterstock_680559610_rz1000

BIBLIOGRAFÍA

1. Coronavirus-gob.mx <https://coronavirus.gob.mx>
2. Secretaría de Salud. Gobierno. Gob.mx <https://www.gob.mx>
- 3 COVID-19 México. <https://covid-19-mexico-sigsamx.hub.arcgis.com>
4. Nuevo Coronavirus: portal de recomendaciones del Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/nuevo-coronavirus-2019/bienvenida-nuevo-coronavirus.html>
- 5 Coronavirus México <https://coronavirus.com.mx>
- 6 Brooks, S. K. , Webster, R.K., Smith, L.E., Brooks Woodland, L., Wessely, S., Greenber, N. and Rbine, G.J. 2020- The psychological impact of quarantine and to reduce it: rapid reviw of the evidence. The Lance. 395, 912-20.n DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- 7 Ausin, B. et al. IMPACTO PSICOLÓGICO DEL COVID-19: Los Jóvenes presentan más síntomas de ansiedad, depresión y trastornos psicósomáticos. InfocopOn Line. 07 de julio 2020-09-29
- 8 Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y, Xu, L., Ho, C.S: y Ho, R.C. (2020) Inmediate Psychological Responses and Associated Factors during the initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. International Journal of Enviromental Research and Public Health, 17, 1729, doi; 10.3390/ijrph17051729
- 9 Xie X, Xue Q, Zhou Y, et al. Mental Health Status AmongChildren in Home ConfinementDuringthe Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China JAMA Pediatr. 2020; e201619. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1619>
- 10 "La Luchy Robotina," robot terapeuta que atiende paciente con COVID-19. <https://www.jornada.com.mx/sociedad/2020/09/03>
- 11 Santamaría, M. D., et al IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA COVID-19 EN UNA MUESTRA DE PROFESIONALES SANITARIOS ESPAÑOLES. Revista de Psiquiatría y Salud Mental. 2 de junio 2020.
- 12 Dai, Y., Hu, F., Xiong, H., Qiu, H y Yuan, X. (2020) Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) Outbreak on Healthcare workers in China. In China MedRxiv (preprint). Doi: 10.1101/2020.03.03.20030874
- 13 France24. (2020, abril). Durante el confinamiento ha tenido un repunte "horroroso". [Online]. <https://www.france24.com/es/20200406-repunte-violencia-machistacuarentena-coronavirus-mujeres-victim/>
- 14 Salas, C. Violencia Intrafamiliar: La cara oculta de la pandemia. Posted in Edición 17 Bioética y Pandemia por COVID-19. Instituto de Bioética. <https://bioetica.uft.c/index.php/ediciones>
- 15 Aponte, Cindy; Araoz, Raúl; Medrano, Percy; Ponce, Freddy; Taboada, Rossana; Velásquez, Carlos & Pinto, Bismarck1 Universidad Católica Boliviana "San Pablo" Satisfacción conyugal y riesgo de violencia en parejas durante la cuarentena por pandemia del COVID-19 en Bolivia. Ajayu Órgano de difusión científica del Departamento de Psicología. UC BSP. Versión On-line ISSN 2077-2161. Ajayú vol.18 no.2. La Paz. Agosto 2020.
- 16 Secretariado Ejecutivo (2020). "Estadística nacional de llamadas de emergencia al número único 9-1-1 Cifras con corte al 31 de marzo de 2020". Centro Nacional de Información (CNI) Abril 2020. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/548283/Llamadas_de_emergencia_9-1-1_Ene-marzo_230420.pdf. Consultado en mayo 2020
- 17 Salud mental y adicciones después de la pandemia por COVOD-19. Julio 2020/Salud Pública. <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/07/29/salud-mental-y-adicciones-despues-de-la-pandemia-por-covid-19/>
- 18 DOF:08/11/19. Decreto en el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley General de Salud en materia de sobrepeso, obesidad y de etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas.
- 19 DSM V. Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Ed. Panamericana. 2018.
- 20 De la Serna, J. Aspectos psicológicos del COVID-19. España, Tekttime, 2020. Cap.3 "Salud mental y confinamiento" pp. 141-187.
- 21 Alcántara Garcés, M.T. Reacción emocional ante un posible contacto con COVID-19. Boletín del CAIPaDi, INCMNSZ, Abril, 2020. www.incmnsz.mx
- 22 Arguelles, M. A. Covid-19, un agravante para el Síndrome de Burn Out. Ocronos-Editorial Científica Técnica. 29 de diciembre 2020. <https://revistamedica.com>
- 23 Comisión Interamericana de Mujeres, Covid-19 en la vida de las mujeres, razones para reconocer impactos diferenciados, 2020. <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID-19-ES.pdf>
- 24 Kübler Ross, E. (2006) Sobre el Duelo y el Dolor. Ed. Luciérnaga. España.
- 25 Azcárate, J. C., Bayón-Pérez, C., Casas-Rivera, R., Costi-Goyeneche, C., Melendo-Granados, J., Montes-Rodríguez, J., Pérez-Pérez, E., Ruiz-Sancho, A. y Szerman-Bolotner, N. Guía Práctica para Familiares y Pacientes con Trastorno Límite de la Personalidad. Madrid, Consejería de Sanidad y Consumo, 2005.
- 26 CIE-11. Clasificación Internacional de Enfermedades. 11ª. Edición. OMS, 2019



**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

CONVOCATORIA

A todos los compañeros del INR LGII, los invitamos a participar en el Boletín Bimestral de Instituto, en el que puedes publicar artículos relacionados con tu especialidad o hacer de nuestro conocimiento el trabajo que se realiza en tu área.

Es también importante enterarnos de sus logros y los premios que reciben por los mismos, dentro y fuera de nuestra Institución. La información anticipada de los cursos o cualquier otro evento, nos permitirá asistir oportunamente, y si no fuera posible, la reseña del mismo nos mantendrá informados de la dinámica de nuestro Instituto.

**División
de Difusión y
Divulgación Científica**



Recuerda que el Boletín es un medio de comunicación interna, por lo que cualquier sugerencia y/o comentario siempre será bien recibido.

**Informes:
Biol. Sylvia Núñez Trías
Coordinadora Editorial del Boletín Bimestral del INR LGII
Extensión: 18343**



ntro de Convencio