Trastornos de ansiedad, principales afectaciones por pandemia en BCS: Psicóloga



El Beso de la Mujer Araña

Por Modesto Peralta Delgado

La Paz, Baja California Sur (BCS). Ataques de pánico, **ansiedad** generalizada y miedo a contagiarse de **COVID-19**, son algunas de las principales afectaciones que ha atendido **Salud Mental**, de la Unidad de Especialidades Médicas (**UNEME**), a partir de la contingencia creada por la presente **pandemia en BCS.**

> *Sobre estas afectaciones psicológicas, derivadas principalmente por los encierros y paralización de actividades para evitar la propagación del* ***coronavirus en La Paz*** *y otras ciudades de* ***Baja California Sur, CULCO BCS*** *realizó una entrevista con la psicóloga* ***Gladys Alvarado Ojeda****. Además, le preguntamos por las posibles explicaciones, a nivel psicológico, del porqué aún hay personas que parecen*

no atender las medidas para evitar contagios masivos.

También te podría interesar: Una década sin José Saramago. El visualizador de la pandemia moral.



Alvarado Ojeda es psicóloga clínica por la **Universidad Internacional de La Paz**, y actualmente atiende por diversas herramientas en línea a quienes solicitan ayuda. **Salud Mental de la UNEME**, pertenece a la Secretaría de Salud, y está ubicada en Avenida los Deportistas entre Luis Donaldo Colosio y Dátil, frente al Ayuntamiento de La Paz. La responsable de las unidades es **Martha Zaida Diego González.**

Hemos de suponer que a partir de la pandemia COVID-19, han atendido a más personas en BCS. ¿Cuántos pacientes han atendido en comparación con el año pasado? *El número de personas atendidas en el año 2019 fue de 3556 en total, actualmente en el primer trimestre del año se atendieron 893 y se está haciendo la contabilidad del segundo trimestre ya que*

la metodología para cuantificar es diferente en línea.

> ***De manera general y respecto a la presente contingencia, ¿cuáles son los principales síntomas, afectaciones o diagnósticos de salud mental de quienes buscan su servicio?*** *Se han manifestado con más frecuencia trastornos de ansiedad en sus diferentes manifestaciones (ataques de pánico, ansiedad generalizada, miedo a enfermar o contagiarse) dificultad para lidiar con el estrés, incertidumbre ante la pandemia y confinamiento. Depresión y relaciones en situación de violencia.*

¿Cuáles han algunos de los casos más críticos? *Hablando de situaciones críticas en los casos que he atendido, en lo personal me conmueve bastante cuando me enfrento a niños que se encuentran en situaciones vulnerables, abandono de sus padres por ejemplo, ya que muchos se quedan al cuidado de sus abuelos quienes tienen dificultades o limitaciones físicas, económicas y no cuentan con herramientas o recursos personales para apoyar por completo a estos niños tan vulnerables y que presentan situaciones emocionales a veces muy complicadas, desafortunadamente esto es muy frecuente.*

> ***¿Cuáles son algunas de las principales acciones que realizan con los pacientes? ¿Qué retos les ha significado que toda la atención sea en línea o por teléfono?*** *Tomando en cuenta la situación actual se ha diversificado el trabajo de atención presencial a la modalidad por línea: videollamadas o llamadas telefónicas; talleres y pláticas de psicoeducación a través de la plataforma Zoom y a través de Facebook; se ha observado que las personas responden positivamente a este tipo de servicio y se ha llegado a mayor cantidad de población; hemos visto la importancia y la necesidad de actualizarnos en las nuevas tecnologías y manejo de herramientas digitales como apoyo a nuestro trabajo en línea. Lo más complicado ha sido la falta de equipos modernos pues la tecnología ha superado a los equipos con los que contamos. No sabemos la fecha exacta*

de la consulta presencial, pues se están tomando en cuenta las necesidades de protección tanto para el personal como para los pacientes (protocolos e instalaciones). De igual manera aunque se inicie a atención presencial, continuaremos con atención en línea pues ha dado buenos resultados y nos permite llegar a más personas.



FOTO: Roberto Galindo

Desobediencia civil

Al preguntarle también sobre qué factores se puede deber que todavía algunas personas no crean en esta enfermedad, y el que aún muchas no lleven a cabo las medidas recomendadas para evitar contagios, **Gladys Alvarado** señaló que, desde el punto de vista de la psicología podrían existir dos factores opuestos: la negación y el miedo a lo desconocido.

Uno de los mecanismos de defensa a nivel inconsciente para

defendernos del peligro es la negación, por ejemplo la negación del peligro, el pensar esto no va conmigo, esto no me va a pasar a mí, cuesta trabajo percibir una amenaza que no es directamente observable, no hay aún estudios en concreto del comportamiento del virus, se dicen muchas cosas y para mucha gente esta información es contradictoria, entonces se activa el mecanismo de defensa y es común que nieguen una realidad que todavía no es aceptada y procesada. La negación de la realidad intenta liberarnos de la angustia y convencernos de que lo que está sucediendo no existe o que es algo que le puede pasar a los demás y no a uno mismo. En algunas personas hay un efecto contrario ante el miedo a lo desconocido y sentir angustia y ansiedad por lo que suelen actuar con imprudencia e irresponsabilidad. Un dato importante que se ha observado de manera general es que quienes tienen mayor nivel de estudios, suelen tener mejores medidas de cuidado y protección.

Según la página oficial coronavirus.bcs.gob.mx del **Gobierno del Estado**, a la mañana de hoy 19 de agosto se contabilizan en total 6,407 casos de **COVID-19**: 310 fallecidos, 3,529 recuperados, 2,568 activos y 191 sospechosos en los cinco **municipios de BCS. La Paz c**oncentra el mayor número de casos con 151 defunciones, 1496 recuperados y 1488 activos; le siguen **Los Cabos** con 98 muertes, 1053 recuperados y 867 activos; **Mulegé:** 20, 520 y 58, respectivamente**; Comondú:** 37, 271 y 113; y **Loreto: 4** fallecimientos, 189 recuperado y 42 casos activos



Si una persona de cualquier parte del Estado necesita atención psicológica –especialmente, aunque no sólo por la **pandemia en BCS–, UNEME** autorizó publicar el teléfono (612) 1211444, en **La Paz,** para mayor información y citas. En **Los Cabos,** el teléfono de atención es (624) 1424496.

——

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.