

Importancia de la salud mental en relación al autocuidado ante la COVID-19

Importance of Mental Health with respect to Self-Care while Facing COVID-19

Jessica Katherine Saldaña Nestares^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-2117-1901>

Diego Alonso Soto Choque¹ <https://orcid.org/0000-0002-1442-8046>

¹Universidad Privada San Juan Bautista, Escuela Profesional de Medicina Humana. Chíncha, Ica, Perú.

*Autor para la correspondencia: jessicak.saldana@upsjb.edu.pe

Recibido: 18/10/2021

Aceptado: 09/12/2021

Estimado editor:

Por medio de la presente nos permitimos comentar acerca del artículo desarrollado por Ruiz y otros (2020) sobre las “Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la covid-19 en pobladores peruanos”.⁽¹⁾ Nos ha parecido sumamente interesante la manera en la cual se ha llevado a cabo el desarrollo de su artículo sobre las conductas de autocuidado que existen en el Perú para afrontar la problemática vivida desde el año 2019 a nivel mundial. No obstante, creemos firmemente que la salud mental debe considerarse entre las conductas a ser tomadas dentro del autocuidado.

Así lo mencionan Galindo y otros (2020) cuando dicen: “Las principales estrategias para combatir el contagio por SARS CoV-2 implican conductas de autocuidado, las cuales deberían abordarse desde la perspectiva psicológica, ya que requieren la modificación o implementación de conductas en las personas que aparentemente no tienen un reforzar inmediato, lo cual complica su ejecución”.⁽²⁾

Además, las personas que recibieron información sobre la situación actual de ciertas medidas de precaución se asociaron con un menor impacto psicológico del brote y mostraron niveles bajos de estrés, ansiedad y depresión, hecho que se relaciona a lo que se manifestó en el estudio de Ruiz y otros.^(1,3)

Por otro lado, la incertidumbre ante la diferenciación de la sintomatología de COVID-19 en relación con otros tipos de infecciones respiratorias, supone una relación de estrés y miedo a la enfermedad por parte del paciente. Los síntomas más comunes fueron: la fiebre, la tos seca, la disnea, las mialgias, las artralgias, la cefalea, la diarrea, la rinorrea y el dolor de garganta según los primeros informes clínicos reportados por Young y otros,⁽⁴⁾ suponiendo una relación con la preocupación y la afectación del estado psicológico de la persona ocasionando consecuentemente el abuso de algunas medidas de autocuidado como el uso de guantes quirúrgicos innecesarios y la automedicación para la COVID-19.

Asimismo, se advierten sobre el impacto en la salud mental, expresado en sentimientos de miedo, incertidumbre y angustia, propios de un sentido de ruptura en la cotidianidad y pérdida de previsibilidad que supone esta pandemia, especialmente el aislamiento que conlleva. Esto observado durante el desarrollo del artículo de Ruiz y otros.^(1,5)

Estudios realizados por Torres y otros, sobre el optimismo y la salud han identificado el optimismo realista y el ilusorio.⁽⁶⁾ El primero se sustenta en esperar cosas positivas que ocurrirán, pero con un criterio anclado a la evidencia y hechos. Mientras el optimismo ilusorio lleva a que los sujetos esperen cosas positivas casi mágicamente independiente de lo que ellos hagan volviéndose riesgoso para la salud. Sin embargo, en el artículo de Ruiz y otros, no se especifica qué tipo de optimismo presentaron los participantes, pero se podría considerar que presentaban un optimismo realista al esperar cosas positivas teniendo en mente un criterio basado en evidencia y en hechos reales que ellos mismos realizaron por el bien de su salud.⁽¹⁾

En conclusión, se ha evidenciado que, en una emergencia sanitaria, la salud mental siempre se va a ver comprometida en relación al autocuidado, siendo así limitantes para la realización de algunas intervenciones médicas, recomendaciones sanitarias dictadas por el gobierno de nuestro país e incluso el uso inadecuado de fármacos como profilaxis. Estamos de acuerdo con lo expuesto en el artículo de Ruiz y otros, en el cual se pudo demostrar que el ciudadano peruano lleva un nivel de autocuidado medianamente eficaz, pero mantenemos nuestra posición de que se debería dar énfasis en complementar y actualizar esta información con algunos estudios psicológicos en la población futuramente estudiada, las

que podrían referir si los niveles de ansiedad y miedo han ido en aumento o no concentrando así la atención de los lectores, y en el caso, concientizar a la población peruana.

Referencias bibliográficas

1. Ruiz-Aquino M, Díaz-lazo A. Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos Self-care behaviors against the prevention of the COVID-19 spread in peruvian people. 2020 [acceso 27/02/2021];36(4):1-13. Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1708>
2. Galindo-Vázquez O, Ramírez-Orozco M, Costas-Muñiz R, Mendoza-Contreras LA, Calderillo-Ruíz G, Meneses-García A. Symptoms of anxiety, depression and self-care behaviors during the COVID-19 pandemic in the general population. Gac Med Mex. 2020 [acceso 27/02/2021];156(4):298-305. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32831341/>
3. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. Int J Environ Res Public Health. 2020 [acceso 27/02/2021];17(5). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>
4. Young BE, Ong SWX, Kalimuddin S, Low JG, Tan SY, Loh J, *et al.* Epidemiologic Features and Clinical Course of Patients Infected with SARS-CoV-2 in Singapore. JAMA - J Am Med Assoc. 2020 [acceso 27/02/2021];323(15):1488-94. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762688>
5. Johnson MC, Saletti-Cuesta L, Tumas N. Emotions, concerns and reflections regarding the COVID-19 pandemic in Argentina. Cienc e Saude Coletiva. 2020 [acceso 27/02/2021];25:2447-56. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32520288/>
6. Torres-Salazar C, Moreta-Herrera R, Ramos-Ramírez M, López-Castro J. Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos. Rev Colomb Psicol. 2020 [acceso 27/02/2021];29(1):61-72. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/75853/0>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

