

EFFECTO DE LA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN DEL CANTÓN SANTO DOMINGO DE HEREDIA, COSTA RICA

Gerardo Ortega

Comité Municipal de Emergencias (CME), Santo Domingo

Laura Jiménez

Comité Municipal de Emergencias (CME), Santo Domingo

Mario Fernández Arce

Preventec Gestión del Riesgo SA

mario.fernandezarce@ucr.ac.cr

RESUMEN

En el cantón Santo Domingo de Heredia se llevó a cabo un estudio sobre el impacto de la enfermedad COVID-19 en la salud mental de sus habitantes. Dicho territorio ha sido afectado por la pandemia y ha estado en máximo nivel de alerta en varias ocasiones, razón por la que era necesario estudiar las consecuencias psicológicas de la amenaza e identificar los problemas más importantes en ese campo. El propósito del trabajo divulgar los resultados del estudio, esperando que ello contribuya con el manejo de futuras emergencias de alto impacto, no solo del cantón sino de otras partes del país. Para conocer los efectos buscados se diseñaron y aplicaron encuestas en línea y la información recopilada fue sistematizada y transferida a gráficos. Las principales alteraciones encontradas son una preocupación generalizada y temor por la eventual pérdida de la salud y el empleo.

PALABRAS CLAVES: COVID-19, Enfermedad, Pandemia, Salud mental

ABSTRACT

In the canton of Santo Domingo de Heredia, a study was carried out on the impact of the COVID-19 disease on the mental health of its inhabitants. This territory has been affected by the pandemic and has been at the highest level of alert on several occasions, which is why it was necessary to study the psychological consequences of the threat and identify the most important problems in that field. The purpose of the work is to disseminate the results of the study, hoping that this will contribute to the management of future high-impact emergencies, not only in the canton but in other parts of the country. To know the desired effects, online surveys were designed and applied and the information collected was systematized and transferred to graphs. The main alterations found are a generalized concern and fear about the eventual loss of health and employment.

KEYWORDS: COVID-19, Illness, Pandemic, Mental health

INTRODUCCIÓN

Un estudio sobre el impacto de la enfermedad COVID-19 fue realizado en el territorio del cantón Santo Domingo de Heredia, el cual incluyó recopilación de información sobre la percepción de la amenaza por parte de la población y los efectos en la salud mental causados por ella. La ejecución de la actividad demandó la conformación de un grupo de trabajo compuesto por miembros de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de instituciones locales vinculadas al Comité Municipal de Emergencias (CME).

El cantón Santo Domingo, como todos los cantones del país, ha sido afectado por la pandemia que actualmente afecta a todos los países del mundo, por lo que era importante investigar el efecto de ella en la salud mental de las personas. Como las personas necesitan diversión y esparcimiento, es altamente probable que el aislamiento físico obligatorio requerido por la emergencia sanitaria genere estrés y ansiedad en la gente. La posibilidad de perder la salud, el trabajo y los ingresos podría ser otro causal de preocupación tristeza y angustia, todo lo cual ameritaba ser investigado.

El objetivo de la investigación fue conocer el grado de impacto de la enfermedad mediante recopilación de información aportada por la población y divulgar los resultados para contribuir con el manejo de la actual y futuras emergencias similares tanto dentro como fuera del área de estudio. Según los problemas que se identifiquen, se implementarán actividades estratégicas que tiendan disminuir el dolor, la preocupación y la angustia de la población, a través del proyecto *Participación comunitaria como base para la Atención Primaria en Salud en Respuesta a la COVID-19*, el cual es de la OPS y cuenta con el apoyo de instituciones y autoridades del cantón.

Para conocer la percepción de la población acerca de la mencionada amenaza y de su impacto en la salud mental de los miembros de la sociedad de Santo Domingo se aplicaron dos encuestas. Una fue dirigida a funcionarios y funcionarios públicos y otra a miembros de la sociedad civil. Las respuestas obtenidas fueron analizadas, clasificadas y agrupadas para conocer las tendencias en la opinión de la población. Con los datos obtenidos se hicieron gráficos de barra y circulares.

Entre los resultados más importante destaca que la población percibe la enfermedad COVID-19 como un problema serio que ha causado temor, dolor, preocupación y gran impacto económico. Los mayores temores encontrados son perder la salud y el ingreso. En cuanto al manejo de la emergencia, las personas entrevistadas consideran que la salud mental si ha sido abordada por parte de las autoridades locales, pero, según las respuestas de miembros de la sociedad civil, la población desconoce las acciones y medidas precisas para atender la salud mental de los habitantes del cantón.

METODOLOGÍA

La Organización Panamericana de la Salud diseñó un proyecto para la Atención Primaria en Salud en Respuesta a la COVID-19 e incluyó a Santo Domingo entre los cantones donde se ejecutaría el mismo. Ello demandó organización local por lo que se creó un grupo, con liderazgo local y apoyo de la OPS, que se encargó de la ejecución de tal actividad. La meta del proyecto es que la comunidad responda adecuadamente ante la situación adversa por lo que era esencial medir el impacto de la pandemia antes de implementar planes de acción que ayuden a prevenir el contagio y reducir el impacto de la enfermedad en la salud mental de la población.

Para conocer el impacto de la enfermedad en los habitantes del cantón se elaboró una encuesta dirigida a funcionarios y funcionarias públicas que trabajan en el cantón, en la que se incluyeron las siguientes preguntas sobre salud mental: ¿Cuál es su percepción de la COVID-19 en el cantón donde trabaja? y ¿Cómo se ha abordado la salud mental en el cantón (sabemos que el COVID-19 ha sido una constante amenaza física, material y anímica para las personas)?.

Otra encuesta dirigida a la Sociedad Civil incluyó las siguientes preguntas: ¿Cuál es su percepción de la COVID-19?, ¿Cómo ha afectado la pandemia su salud mental (conteste con cuánta frecuentemente le suceden las siguientes situaciones: dificultad para concentrarse, dificultad para dormir, cambio de hábitos alimenticios, aumento en el consumo de alcohol, tabaco y fármacos, sentimiento de soledad, tristeza y desesperanza, temor a perder la salud y el ingreso, preocupación y dolores corporales. Las categorías de frecuencia son: siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, nunca), ¿Conoce usted medidas o acciones para atender la salud mental que se han llevado a cabo en su comunidad en estos meses de pandemia (sabiendo que tenemos un año enfrentando como país la pandemia por COVID-19)? y, ¿Qué actividades no realizadas hasta el momento podrían ayudar a su salud mental?

Debido a la dificultad generada por la pandemia para hacer entrevistas personales, las encuestas fueron colocada en un sitio web, al cual ingresaron las y los participantes para hacer sus aportes y contribuir con la investigación. Las y los informantes de las instituciones públicas fueron seleccionados para participar en el evento y en respuesta, 12 personas colaboraron con la investigación. En vista de que la encuesta para la comunidad era abierta, se logró un máximo de 142 miembros. Los datos fueron procesados y la información obtenida fue trasladada a textos y gráficos.

RESULTADOS

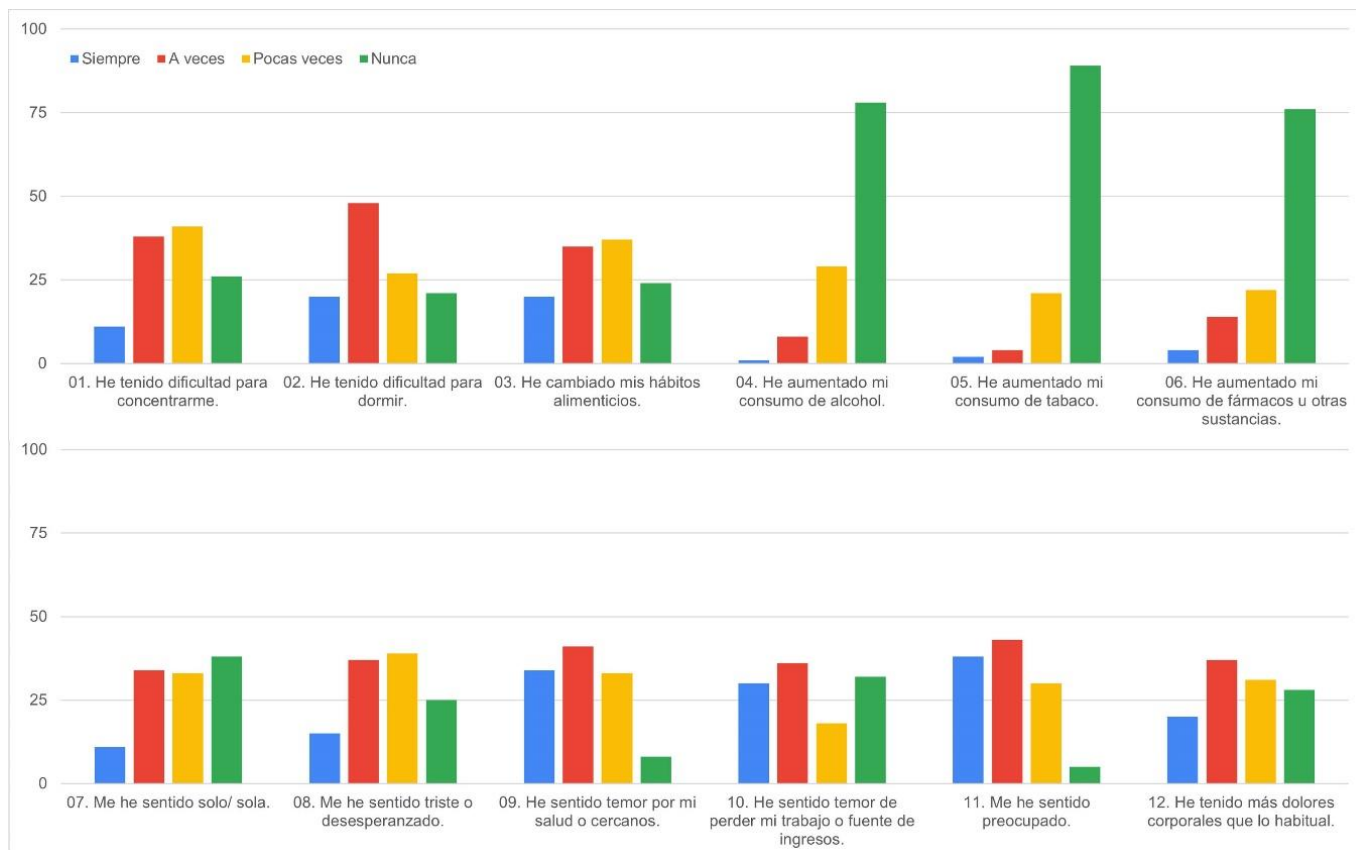
Percepción de la amenaza

A las funcionarias y funcionarios de instituciones públicas se les preguntó sobre la percepción de la COVID-19 en el cantón donde trabajan y de las respuestas emitidas se deduce que el problema es serio. Según ellos, se ha hecho un esfuerzo institucional por solucionarlo, pero el incumplimiento de medidas de prevención ha llevado a un aumento de casos. A su juicio, las cuarterías han influido significativamente en la propagación del virus Sars-CoV2. Algunas personas refieren un comportamiento del virus similar al del resto del país.

En la encuesta aplicada a la sociedad civil, muchas personas se refirieron a una experiencia negativa, con descripciones como “atemorizante”, “preocupante”, “triste” y “angustiante”, con alto impacto económico. En lo que respecta a la responsabilidad comunitaria, se percibe que se acatan las medidas de prevención en su propio núcleo, sin embargo, la mayoría hace referencia a la irresponsabilidad de otros vecinos del cantón que irrespetan las medidas preventivas. Sin embargo, se destacaron valores como la solidaridad. Un porcentaje se refirió a la experiencia como normal.

Efecto en la población

El primer efecto considerado en la encuesta aplicada a la sociedad civil fue la dificultad de las personas para concentrarse. Se supone que la COVID-19 inquieta la mente del ser humano y por ello, a él le podría resultar difícil la concentración mental. Como se puede apreciar en la Figura 1, las personas entrevistadas manifestaron que han tenido ese problema pocas veces, a veces o nunca. Solamente un pequeño número de individuos, de 116, afirmaron que tienen tal dificultad siempre.



Nota: Respuestas a la pregunta: ¿Cómo ha afectado la pandemia su salud mental?. Las respuestas tenían que considerar categorías de frecuencia.

La fatiga, el malestar diurno, la disfunción social, la irritabilidad, la reducción de la motivación y la tensión son aspectos que pueden generar pérdida de sueño (Ansures et al., 2010). Y cualquiera amenaza que ponga en peligro la vida de todos los seres humanos, como la actual pandemia, es capaz de generar los efectos antes mencionados. Por decirlo de otra manera, La COVID-19 es capaz de quitar el sueño a cualquier individuo. Por ello, se les preguntó a miembros de la comunidad de Santo Domingo si han tenido dificultades para dormir, a lo que cerca de 50 personas, de un total de 116, respondieron que a veces y otras 25 indicaron que pocas veces. Cerca de 10 personas manifestaron tener problemas para dormir siempre y 25 indicaron que nunca han tenido ese problema.

En cuanto a cambio de hábitos alimenticios, la mayor cantidad de respuestas fue para la categoría “pocas veces”, seguido por la categoría “a veces”. Alrededor de 20 personas aseguraron que han cambiado tales hábitos siempre. Por otro lado, el aumento del consumo de alcohol, tabaco y fármacos no parece haber sufrido cambios sustantivos durante el periodo de pandemia, aunque algunas de las personas entrevistadas indicaron que tal consumo había incrementado pocas veces.

Para Montero-López Lena y Sánchez (2021):

la soledad se le ha concebido como un estado subjetivo que contrasta con la condición de aislamiento físico; surge como una respuesta ante la falta de una relación particular, e implica un desequilibrio en el nivel deseado y logrado de interacción socioafectiva, cuyas consecuencias pueden afrontarse de manera negativa o positiva, dependiendo del grado de control que según el sujeto ejerce sobre el déficit relacional. (p. 19)

De acuerdo con Barbenza y Montoya (1991) el problema de la soledad ha sido abordado en escasa medida. A la pregunta ¿se ha sentido sola(o)?, un pequeño porcentaje de personas manifestó “siempre” y más de 30 expresaron sentirse solos o solas a veces y pocas veces. La mayor cantidad de respuestas fueron “nunca”. Por lo anterior, es posible que las y los entrevistados se refieran más a una condición de aislamiento que a la soledad como tal.

Para Álvarez (2013), la tristeza es un afecto o sentimiento que surge directamente de una circunstancia dolorosa. La COVID-19 genera muchas situaciones dolorosas como muerte de seres queridos, pérdida del empleo y el aislamiento social, por lo que se podría esperar que la gente esté muy triste en la actualidad. Pero los resultados de la encuesta aplicada en Santo Domingo no indican un alto grado de tristeza en la población, ya que solo un pequeño porcentaje de ella manifestó estar triste y sin esperanza siempre. No obstante, la tristeza aparece a veces o muy pocas veces en muchas personas, lo cual podría deberse tanto a la pandemia como a las vicisitudes de la vida. Cabe destacar que el número de personas que manifestaron nunca estar tristes disminuyó con respecto a los parámetros anteriores.

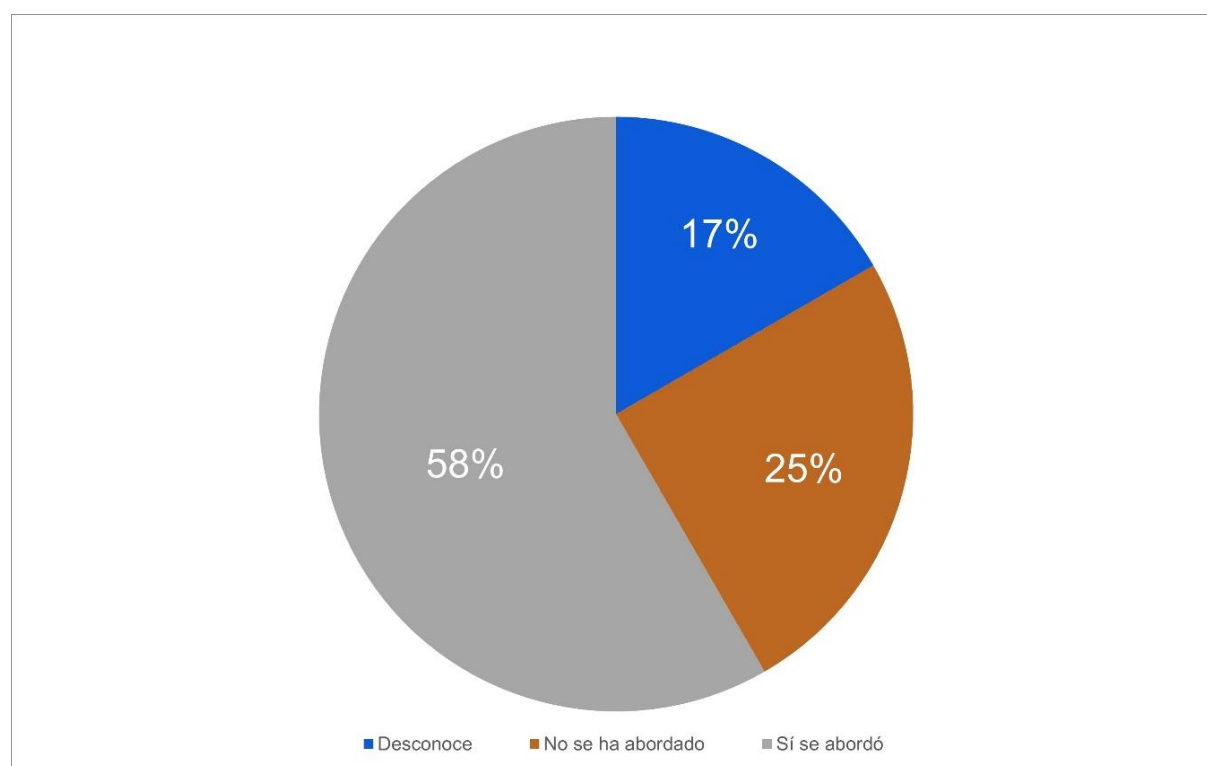
Según Barrera (2010, p. 6), “el miedo es un producto emocional de la amígdala, localizada en la base del cerebro y al centro de éste”, que “se activa mediante un estímulo amenazante”. En esta investigación, los autores y autoras se propusieron conocer el miedo de las personas a perder la salud o la de los seres más cercanos por contagio del virus y se encontró que si hay temor a tal posibilidad. La mayoría de las personas manifestó tener miedo, aunque sea pocas veces y el número de personas que nunca ha sentido miedo disminuyó drásticamente con respecto a las emociones antes consideradas. De manera que casi toda la población teme a enfermarse de COVID-19. Más del 50% de las personas que llenaron la encuesta afirmaron tener miedo a perder los ingresos, aunque ese temor fuera a veces. El número de personas que no teme perder los ingresos aumentó con respecto al miedo a perder la salud, lo cual podría deberse a que muchas de las personas entrevistadas son empleados públicos.

Para Ferrer (2002), gran parte de los problemas que los psicólogos clínicos ven todos los días tienen que ver con la preocupación. De acuerdo con Borkovec et al. 1983, en Vetere et al (2011), la preocupación es una cadena de pensamientos e imágenes cargadas de afecto negativo y relativamente incontrolables. Según los datos recopilados, la preocupación es el efecto más importante que ha causado la COVID-19 en la salud mental; la enfermedad ha generado preocupación en casi todas las personas. Tanto es así que, de todos los efectos considerados en la encuesta, éste es el que menos respuestas con opción “nunca” (nunca estoy preocupado). Y lo contrario, el que contó con más respuestas para la opción “siempre” (estoy preocupado).

Se ha encontrado una asociación importante entre los dolores corporales y algunas enfermedades y que el dolor se asocia con trastornos del sueño, aislamiento social y los trastornos psicoafectivos (Guevara, 2010). Por lo anterior, era importante preguntar a la gente si ha tenido dolores corporales, ya que la pandemia es motivo de preocupación, insomnio y distanciamiento social. Lo más destacable de las respuestas es que la mayoría de las personas reportaron dolores a veces. La segunda categoría con más respuestas fue “pocas veces” y un tercer grupo dijo no sentir dolores nunca. De manera que, a juzgar por los datos, la enfermedad parece haber incomodado a las personas, creando algunos dolores en sus cuerpos.

Atención de la emergencia

A los funcionarios de las instituciones públicas entrevistados se les preguntó específicamente ¿Si se ha abordado la salud mental en el cantón y cómo se ha abordado? En primera instancia se debe decir que una gran mayoría de las personas indicadas (7) manifestó que si ha habido un abordaje de la salud mental en Santo Domingo (Figura 2). Dos de ellas (17%) indicaron que desconocen si se ha hecho tal abordaje y 3 (25%) respondieron que no se ha hecho tal abordaje.



Nota. Respuesta en porcentaje a la pregunta: ¿Se ha abordado la salud mental en el cantón?.

De acuerdo con las y los informantes, una acción fundamental fue activar una línea telefónica de apoyo psicológico, para que las personas indicaran a un experto o una experta sus emociones, preocupaciones y estado de ánimo. La CCSS reorganizó su servicio interno de psicología a fin de manejar mejor el estrés y la ansiedad generada por la COVID-19. Desde el departamento de Desarrollo Humano de la Municipalidad se han realizado acciones dirigidas a la comunidad, a saber: Proyecto de ayudas humanitarias a personas con

afectación directa e indirecta por COVID-19, Proyecto de apoyo a personas emprendedoras en el contexto COVID-19, Proyecto hablemos sobre COVID en grupos virtuales de apoyo, Proyecto de atención clínica psicológica a personas, Atención social a otro tipo de emergencias en periodo de pandemia, Proyecto estudios socioeconómicos para cortas de agua/servicios municipales, Proyecto de formación por medio del INA (Dato suministrado por Master Marianela Mesén, Desarrollo Humano Municipalidad Santo Domingo). Dichas actividades han servido para mantener opciones que permitan su participación activa de las personas en diferentes actividades. Otro aspecto importante es que los programas institucionales relacionados con salud mental han sido adecuados a la virtualidad.

Por su parte, la CCSS ha realizado las siguientes actividades: promoción del ejercicio físico y la conversación en los adultos mayores, mantenimiento de la actividad de los comités de Salud como un medio de difusión con la comunidad, apoyo nutricional a población vulnerable, fungiendo como una primera guía orientadora en especial para diagnosticados positivos por COVID-19, ejecución de los servicios de salud básicos y de emergencia aún en periodos críticos, coordinación con el CME de mensajes informativos para la población del Cantón con datos como jornadas de vacunación, activación de personas adultas que han sido parte del control de filas de manera voluntaria, desarrollo de talleres comunales relacionados con la pandemia, entrega de medicamentos en casa a población vulnerable en el periodo del 2020, creación de una zona COVID-19, la cual brinda el servicio de revisión, aplicación de la prueba y entrega de medicamentos por separado.

A la sociedad civil se le preguntó si conocía medidas o acciones para atender la salud mental en su comunidad y un 83% contestó que no conoce tales acciones (Figura 3). Dicho resultado puede corresponder con inadecuada divulgación de tales servicios entre los miembros de las comunidades.

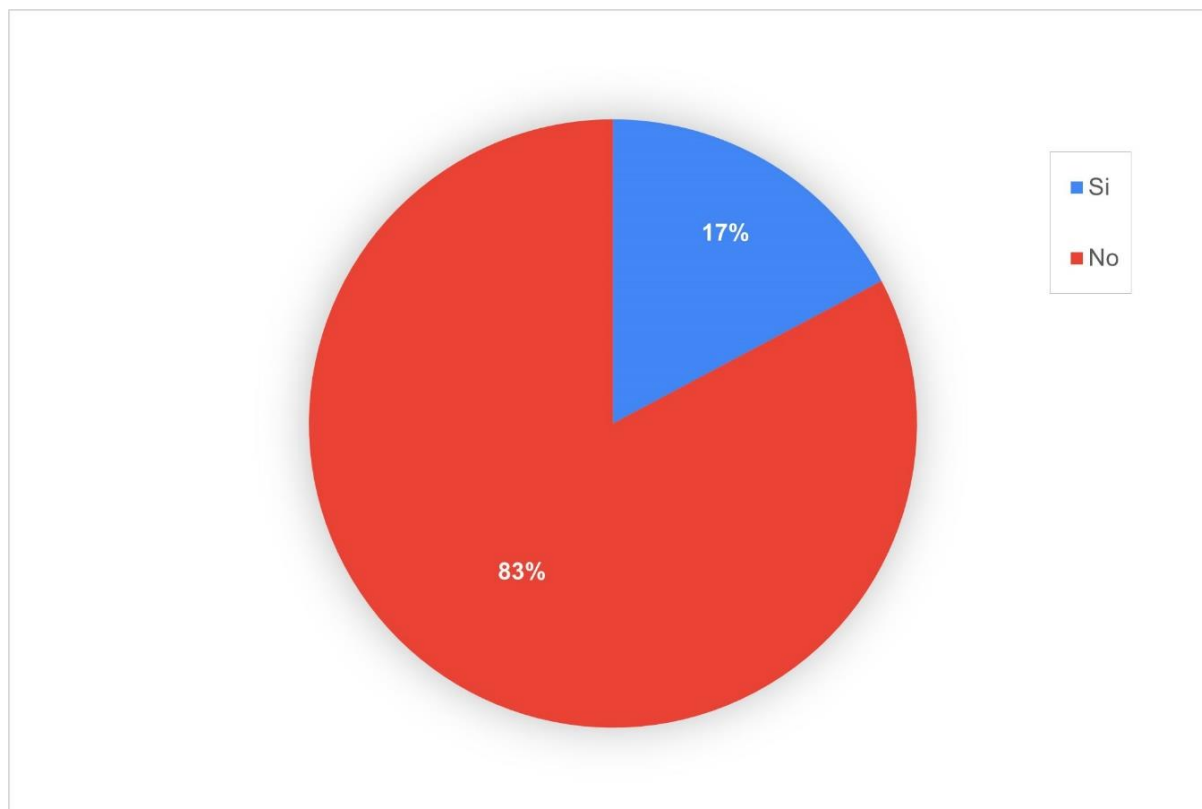


Figura 3. Respuestas en porcentaje a la pregunta: ¿Conoce usted medidas o acciones para atender la salud mental en su comunidad en estos meses de pandemia?

En cuanto a actividades no realizadas hasta el momento, que podrían ayudar a mejorar la salud mental, los miembros de la comunidad mencionaron las siguientes: Ir a parques, caminar, correr, compartir socialmente y practicar deporte en grupos. Algunas respuestas dejaron claro que es importante retomar citas y procedimientos médicos. Cuarenta personas no sugirieron actividad alguna e indicaron que realizan todas las actividades que consideran necesarias. Algunas de estas actividades concuerdan con el hallazgo de Fernández et al. (2021), quienes descubrieron que las personas están utilizando la periferia urbana para practicar deporte y realizar actividad física en respuesta al estrés y la ansiedad provocada por el confinamiento asociado a la COVID-19.

CONCLUSIONES

De acuerdo con las respuestas brindadas por las personas entrevistadas, la COVID-19 es un problema serio que ha causado efectos importantes en la salud mental de la sociedad civil de Santo Domingo. La población considera la amenaza como atemorizante, preocupante, triste y angustiante.

Los principales efectos que la pandemia ha causado en la población son: preocupación y temor a perder la salud y el ingreso. La soledad no parece haber incrementado severamente con la emergencia sanitaria,

pero si el distanciamiento físico, que puede ser confundido con ella. Según los resultados, el consumo de alcohol, tabaco y fármacos no ha aumentado con motivo de la enfermedad COVID-19.

De acuerdo con la opinión de las personas consultadas de las instituciones públicas, se ha abordado la salud mental dentro del manejo de la situación creada por la pandemia, pero de acuerdo con la sociedad civil, las medidas y acciones específicas para ello no son conocidas por la población.

AGRADECIMIENTO

Las personas autoras agradecen a la Oficina Panamericana de la Salud (OPS) por habernos facilitado los datos para hacer esta publicación. Dicha entidad nos brindó los datos recopilados en su proyecto Participación comunitaria como base para la Atención Primaria en Salud en Respuesta a la COVID-19.

REFERENCIAS

- Álvarez, J. (2013). La tristeza y sus matices. *Temas de Psicoanálisis* (6).
<https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/PDF-JOSE-MARIA-ALVAREZ-LA-TRISTEZA.pdf>
- Anzures, M., Kassab, L., & Alvarado, R. (2010). Manifestaciones clínicas y diferenciación de los tipos de insomnio. Primera parte. *Arch Neurocién*, 15 (2), 101-111.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2010/ane103h.pdf>
- Barbenza, M., Montoya, P. (1991). El sentimiento de soledad. Su relación con los factores de personalidad de Eysenck. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(1), pp. 101-111
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80523107.pdf>
- Barrera, J. (2010). El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva. *El Cotidiano*, (159), 5-10. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32512747002.pdf>
- Fernández, M., Chaves, J., & Vargas, H. (2021). The Potential of Urban Peripheries to Manage the Stress Due to the COVID-19. *EJ-SOCIAL, European Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(3), 7–11. <https://doi.org/10.24018/ejsocial.2021.1.3.23>
- Ferrer, A. (2002). La preocupación, mal de nuestros días. *Psicología desde el Caribe*, (9), 76-88.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21300905.pdf>.
- Guevara, U. (2010) Dolor del sistema muscoesquelético. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 33(Supl. 1), S112-S114. <https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2010/cmas101aa.pdf>.
- Montero, M., López, L. & Sánchez-Sosa, J. (2021). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Determinantes sociales de la salud*.
http://www.who.int/social_determinants/es/.

- Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2021). *Comunicación de riesgo y participación comunitaria (CRPC)*. <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-comunicacion-riesgos-participacion-comunitaria-crpc>.
- Organización Panamericana de la Salud. (1978). *Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>.
- Vetere, G., Azrilevich, P., Colombo, M., & Rodríguez, R. (2011). La preocupación como estrategia de afrontamiento en pacientes con trastornos de ansiedad generalizada. *Anuario de Investigaciones*, 18, 89-94. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139947010.pdf>