



PUNTO DE VISTA

Por Brenda L. Ortiz Matos



lunes, 20 de abril de 2020

Salud mental e inmunología en tiempos de COVID-19

(La trabajadora social clínica Susan Laureano del Río es coautora de esta columna).

Las personas pueden estar experimentando estrés crónico ante la alerta y amenaza del COVID-19 a nuestra salud. Esta pandemia representa un desafío para el desarrollo de estrategias de respuesta emocional. Las emociones como el miedo, coraje e inseguridad son comunes en estos momentos.

Por ejemplo, miedo a contraer el virus, a la muerte, a perder los ingresos, a la escasez de alimentos y artículos de primera necesidad, sumado al temor de no tener acceso a la salud y a revivir la experiencia de un evento traumático anterior, son sentimientos muy comunes en estos días. En consecuencia, podríamos desarrollar sentimientos de soledad, ansiedad, insomnio y síntomas de depresión.

En primera instancia, estas emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación y percepción del estímulo, es decir, de la interpretación para cada sentimiento o emoción experimentada, y de la respuesta de afrontamiento que generan las personas. Si la persona posee estrategias para hacer frente a esos sentimientos que producen cargas emocionales, es poco probable que estos causen algún daño a su salud mental.

Otras situaciones psicosociales que ponen a prueba nuestras estrategias de respuesta emocional son la separación de los seres queridos y la sensación de encierro en los hogares debido a las medidas de protección de distanciamiento físico.

La evidencia científica señala que el estrés crónico podría afectar la respuesta al sistema inmune antiviral y aumentar la liberación de factores inflamatorios, que son cruciales para el desarrollo y la progresión de COVID-19.

La meditación basada en el Modelo de *Mindfulness* (atención plena), ha demostrado su eficacia para reducir el malestar psicológico, la restauración de la salud y el bienestar, y mejorar la calidad de vida en diversas poblaciones, incluidas personas con deficiencias intelectuales o cognitivas. La meditación es una práctica mental cuyo objetivo es promover la capacidad psicológica, como la función cognitiva y la regulación emocional. La atención plena permite a las personas enfocarse en el momento presente, dirigiendo y enfocando la mente en un objeto determinado, como la respiración o la sensación física. Esto ayuda a disminuir las emociones negativas y fortalecer las motivaciones internas para derrotar al COVID-19.

Algunas estrategias son: la respiración diafragmática, el autocuidado personal como la higiene corporal, mantener patrones de sueño adecuados, alimentación balanceada, hacer ejercicio, tener espacios de recreación y ventilación, y tomar agua para mantenernos hidratados.

Por otro lado, para Jiang Yanyu y sus colaboradores (2020) en sus estudios sobre las intervenciones basadas en la meditación para hacer frente al COVID-19 en Wuhan, China, confirmaron como esta técnica ayuda a las personas a reconocer y aceptar, tanto las emociones relacionadas con el virus (como el miedo, la ansiedad y la depresión), como los síntomas físicos (como fiebre, hipoxia, tos y fatiga). Además, documentaron que las hormonas del estrés, tales como el cortisol, actúan como agentes inmunosupresores y, por lo tanto, pueden dificultar la respuesta inmune anti-COVID-19.

Por el contrario, la meditación reduce los niveles de cortisol en la sangre, mejorando la respuesta inmune antiviral. Del mismo modo, la meditación reduce los factores de inflamación en el cuerpo.

Si usted identifica que sus niveles de estrés han aumentado, solicite ayuda de un profesional de la conducta humana a través de telesalud o la línea PAS 1-800-981-0023.

Otras columnas de Brenda L. Ortiz Matos

lunes, 21 de febrero de 2022

¿Por qué continúan los feminicidios?

El Estado fomenta la violencia machista normalizando actitudes que deberían ser condenadas con rigurosidad, señala Brenda L. Ortiz Matos

TAGS:

Salud emocional Coronavirus