



«DE SEGUIR TRABAJANDO ASÍ, CON MÁS APOYO DESDE EL AISLAMIENTO SOCIAL, DESDE LA DISCIPLINA Y LA RESPONSABILIDAD DE LAS PERSONAS, PODREMOS SEGUIR CONTROLANDO LA PANDEMIA (...)». Miguel Díaz Canel Berúdez, 18 de abril del 2020

BOLETÍN CIENTÍFICO DEL CIMEQ Actualización médica del SARS-CoV-2

11 de mayo
del 2020

EN ESTE NÚMERO

- Lo que nos puede y no nos debe traer el aislamiento social (páginas 1 y 3)
- La ansiedad y el miedo como manifestación psicológica ante la situación del coronavirus (página 3 y 4)
- Manifestaciones neurológicas en pacientes hospitalizados con COVID-19 en Wuhan, China (página 4 y 5)
- ¿Los síntomas gastrointestinales pueden ser el debut de la COVID-19? (páginas 5 y 6)
- Interferones y SARS-CoV-2 (páginas 6 y 7)
- Preparación del quirófano para operación cesárea en la gestante con sospecha o confirmación de COVID 19 (páginas 7 y 8)

Lo que nos puede y no nos debe traer el aislamiento social

Por Dra.C. Beatriz Torres Rodríguez, Dr.C. Carlos Gutiérrez Gutiérrez.

Nos quejamos de la rutina, y cuanto puede entorpecer nuestra creatividad, que va desde nuestra profesión hasta las relaciones de pareja y su sexualidad, sin embargo, cuando aparece algún hecho o situación no deseados, queremos que regrese la cotidianeidad. Entonces, la rutina de costumbre se convierte en un anhelo y pasa de ser despreciada a ser deseada.

Cuando estamos inmersos en nuestro trabajo, anhelamos estar mucho más tiempo en casa, pero cuando estamos obligados a permanecer en el hogar por enfermedad u otra razón, entonces extrañamos nuestras rutinas laborales y sociales, entre otras.

En estos tiempos de la Covid-19, tanto nuestras vidas como las de los que nos rodean han cambiado, por lo que enfrentar este reto es una necesidad, donde también hay que aprender a ver oportunidades y nuevos aprendizajes.

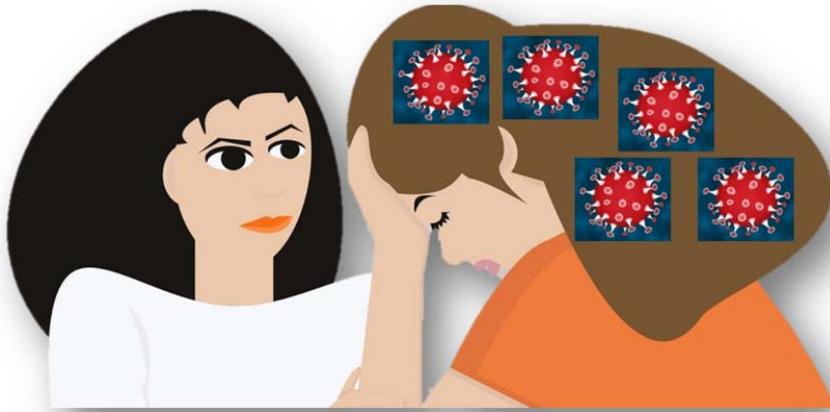
La sexualidad y las relaciones de pareja es algo que se vive de forma muy personalizada y cada quien tiene sus expectativas en el día a día, de lo que

espera, de lo que le es placentero o no, pero en estos tiempos de pandemia todo se ha modificado, muchas parejas históricamente, han deseado permanecer más tiempo juntos. Expresiones como «ojalá que lleguen las vacaciones para lograrlo» o «cuando los niños crezcan tendremos más tiempo para nosotros», sonaban muy familiares.

Pero ahora, todo cambió, la necesidad del aislamiento ha impuesto que las parejas y las familias tengan que permanecer en el hogar un tiempo que no estaba planificado y del cual la mayoría no tiene hábitos para ello.

Esto puede generar en muchas personas un posible desconcierto, pues tras perder las rutinas del trabajo, las actividades sociales y recreativas, las tareas familiares fuera del hogar como la visita y el cuidado directo de los padres si no se convive con ellos, el cierre de escuelas, cuarentenas obligatorias, se enfrentan a la realidad de estar todos juntos prácticamente las 24 horas, solo con salidas para resolver tareas básicas como la alimentación, si somos responsables, disciplinados,





considerados y respetuosos con todos los demás, especialmente con los que están arriesgando sus vidas en el enfrentamiento a la pandemia.

Por otra parte, ha cambiado de una forma más evidente la separación de trabajo y de hogar, muchas personas realizan la modalidad de teletrabajo, por lo que las familias y las parejas deben adaptarse también a ello; aprender a organizar dentro del hogar que tiempo le dedicamos al trabajo, los que tienen hijos a apoyar a estos en sus tareas docentes y cuál a la pareja y al resto de la familia, cómo distribuir los tiempos para el ocio y para el trabajo de cada uno, y cuánto y cómo para las labores del hogar.

Todas estas situaciones planteadas con anterioridad pueden influir en la sexualidad, ya que el estrés por las informaciones sobre la pandemia, que si son excesivas, pueden llegar a la infoxicación y las preocupaciones por la salud de la familia y la propia, incluyendo los que no viven en el mismo hogar, provocan en algunas personas sentimientos de angustia, desesperanza, o irritabilidad, pérdida del control de las emociones, por lo que el tiempo del encuentro, de la ternura y del erotismo puede distanciarse, a pesar de encontrarse la pareja muy cerca y mucho tiempo juntos. Por supuesto, que esto no se puede generalizar, pues depende las personas y las parejas y como afronten estas situaciones.

Las situaciones de desastres y de emergencias pueden provocar, según reportes de diferentes investigadores, desde un aumento de los deseos sexuales en algunas personas, hasta la disminución y aversión por todo contacto o encuentro erótico, muchas veces relacionado con el miedo al contagio, en especial en parejas que no conviven todo el tiempo, o que no se

tiene seguridad de su responsabilidades ante situaciones difíciles y de tensión, entre otras, por lo que sería conveniente analizar lo que pasa y pudiera pasar con las parejas en nuestro país.

Por todo ello y ante la diversidad de familias y parejas, hay elementos que se recomiendan:

- Mejorar nuestras habilidades comunicativas o sociales, en primer lugar, ser empáticos, que es la habilidad de comprender y conmovernos con lo que le ocurre al otro(a), ya que hay momentos que un miembro de la pareja y la familia puede sentirse angustiado, triste y hasta irritable y hay que apoyarlo en el manejo de estas emociones, está demostrado que las críticas, lejos de resolver, agravan la situación.
- No es el momento de culpar, ni de analizar conflictos antiguos que no tienen relación con lo que se está viviendo en la actualidad y ser asertivos, que es la habilidad de decir lo que nos gusta o no. Este es un momento adecuado para ejercitarnos en el logro de una mejor comunicación.
- Crear nuevas rutinas, pero respetando el tiempo de sueño en los horarios habituales, ya que las personas tienen un ritmo circadiano que comprende el período de sueño y vigilia que se sincroniza con la luz del día. La melatonina se segrega en el cerebro en la ausencia de luz e induce el sueño. Se recomiendan por lo menos, siete horas de sueño nocturno.
- Cuando se varía este ritmo, al mantenerse despierto s durante largas jornadas de madrugada, ya sea mirando televisión o frente a equipos digitales (todos contribuyen al insomnio), se provoca que entonces se

duerme hasta avanzada la mañana o la tarde. Esto produce somnolencia durante la etapa del día en la que estamos despiertos e influye negativamente sobre las actividades que desarrollamos en esos momentos.

- Si esta situación se mantiene, puede aparecer malestar general que disminuirá nuestro rendimiento físico e intelectual, ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse, alteraciones cardiovasculares como hipertensión arterial, digestivas y neurológicas entre otras.
- Se producirá algo parecido en algunos aspectos al «síndrome de jet-lag», que es el que ocurre cuando se viaja rápidamente de una zona a otra que tiene un ciclo horario muy diferente, por lo que se recomienda respetar los horarios de sueño y descanso.
- No excederse en el tiempo que se dedica a la televisión, en especial recibiendo noticias relacionadas con la pandemia, es recomendable seleccionar horarios y espacios donde se concentre la información oficial y tener mucha cautela con lo que se informa por las redes sociales y por espacios no oficiales, porque las noticias falsas resultan imperdonables, ya sean criminalmente intencionadas o producto de la irresponsabilidad, la incultura o la ingenuidad producto de la inmadurez.
- No canalizar la ansiedad e incertidumbre de la situación con el consumo de bebidas alcohólicas o ingiriendo excesos de té o de café.
- Hablar con la familia de los miedos e incertidumbre que a cada cual le genera esta situación, para así apoyarse mutuamente y buscar recursos que sirvan de fortaleza y estrategias de salida a los obstáculos.
- El temor a estar solo, es un sentimiento que se agudiza en estos tiempos de aislamiento. Pero el solo hecho de sentir que necesitamos de los demás y que acudirán en su momento, constituye una fortaleza.
- Tratar de identificar las actividades que más nos reconfortan, así como las que nos deprimen o producen malestar, el solo hecho de identificarlas constituye el primer paso para crear mecanismos de defensa y superarlas a la vez que nos hace más fuertes y con una mayor capacidad de adaptación ante las adversidades (resiliencia).
- Programar actividades agradables ya sea de una forma individual, como

- pareja y familia, que se puedan organizar desde el hogar.
- Desarrollar de acuerdo a las características y gustos, ejercicios físicos de forma sistemática dentro de la casa (caminar en espacios pequeños, ejercicios de estiramiento, aeróbicos, entre otros). También realizar ejercicios de respiración y de relajación que ayudan al control de las emociones.
- Desarrollar planes a mediano y largo plazo, pues, sin temor a equivocarnos, esta epidemia va a terminar en algún momento, algunos se han dejado de cumplir o se han pospuesto, pero otros pueden seguir organizándose como individuo, pareja y familia.

- Ayudarnos a elaborar las pérdidas, organizando nuevos comienzos.
- Desarrollar e incrementar el apoyo social con nuestros grupos y comunidad. En estos momentos hay dos valores, la empatía y la solidaridad que deben desarrollarse al máximo, lo cual nos engrandecerá como seres humanos.

La minoría de irresponsables, indisciplinados y egoístas que violan las normas de protección, incluyendo, no encontramos ahora el adjetivo para los que denigran la especie humana divulgando, tanto noticias falsas, como interpretaciones tendenciosas para desalentar y crear el pánico y la

desconfianza ante las medidas tomadas por nuestras autoridades, no constituyen una representación del sentimiento de la mayoría. Hay que estar dentro del pueblo, como estamos, para ver como se ha elevado su disciplina y confianza, el orgullo de ser cubanos, cuando, sin ánimos de estar alegres por esta realidad, nos comparamos con lo que sucede en muchos países mucho más ricos y sin trabas para su desarrollo, o cuando vemos a los miembros de las brigadas Henry Reeve, cuando van a ayudar a otros países, exponiendo sus vidas, pero de una forma voluntaria y desinteresada, expresión de los valores que se han creado un nuestro país.

La ansiedad y el miedo como manifestación psicológica ante la situación del coronavirus

Por Lic. Neysa de Castro-Palomino Reyes.

La actual situación del coronavirus ha provocado que se alteren parte de nuestros estilos de vidas así como nos ha llevado a la modificación de hábitos y rutinas que son adquiridas a lo largo de la vida y que socioculturalmente se han difundido en la población. Todo esto unido a la incertidumbre y la ansiedad que genera estar en presencia de una situación tan cambiante como esta y el temor al posible contagio nos obliga a tomar medidas para evitar malestares psicológicos.

Todas estas emociones una vez que se propagan en la población pueden desencadenar situaciones que generan elevado estrés, preocupación y pánico. La ansiedad por el coronavirus es cada vez más frecuente por lo que es necesario contener su efecto para manejar entre todos y de manera acertada la actual situación.

La ansiedad se define como una respuesta de anticipación involuntaria ante estímulos, ya sean internos (pensamientos o sensaciones) o externo que son percibidos como peligrosos. Estos peligros percibidos pueden ser reales o imaginarios. Esta señal de alarma hace que la persona se anticipe para tomar medidas para enfrentarse a la amenaza y nos permite reaccionar ante los peligros y favorecer nuestra supervivencia.

Hay que tener en cuenta que en contextos de incertidumbre e inquietud es más importante tenerla bajo control, la misma debe ser nuestra aliada y no esa mecha que intensifica la preocupación y nos aboca hacia conductas poco ajustadas hasta ilógicas.



El miedo puede ser en el escenario actual un segundo virus tan peligroso como es el del COVID-19. Dejarnos llevar por él intensificará nuestro malestar psicológico y dejará entrever lo peor de nosotros mismo. Esto hace necesario que trabajemos en superarnos y desarrollemos fortalezas mentales que nos permitan combatir los miedos, desesperaciones y ansiedades.

Para aliviar la ansiedad por coronavirus necesitamos entrenar nuestro enfoque mental. Se trata en realidad de reducir la hiperactividad de la amígdala cerebral y de nuestras emociones, para activar la corteza prefrontal. Esa es la región que nos permite actuar y pensar de manera más centrada y reflexiva.

Debemos evitar la sobrecarga informativa. La OMS ha reconocido que la crisis actual provoca estrés en la población y un modo de reducir el impacto es evitar estar expuestos las 24 horas del día a noticias y datos que van saliendo a cada segundo.

Debemos mantenernos informados pero sin obsesionarnos. Estar pendientes de las cifras, tasas de infección y las especulaciones eleva la ansiedad y tiene consecuencias negativas para el bienestar físico y psicológico. Se recomienda mantenerse informados por los canales oficiales y así evitar noticias erradas o inciertas que pueda provocar mayor incertidumbre.

Tenemos que evitar pensamientos negativos y ser más racionales. Tener miedo es algo lógico y esperable pero este miedo debe ser racional. Un ejemplo claro sería el tener miedo a infectarse; pero pensar de forma racional sería identificar qué acciones o medidas se pueden tomar para no infectarse o proteger a los familiares.

El miedo puede ser un mecanismo que nos permita tomar medidas útiles para la acción. Por esta razón debemos controlar los posibles pensamientos negativos que movilizan y aumentan el pánico. Este