

## LA DIVULGACIÓN CIENTÍFICA: UN APORTE A LA PANDEMIA POR COVID-19

**Mariana Zanino**<sup>1</sup>

**Luciana Vita**<sup>2</sup>

**Laura Noguera**<sup>3</sup>

**Sol Sassul**<sup>4</sup>

**Diana Bruno**<sup>5</sup>

En un marco de trabajo colaborativo, el Instituto de Investigaciones en Psicología Básica y Aplicada (IIPBA) de la Facultad de Filosofía y Humanidades de la Universidad Católica de Cuyo junto al Instituto de Neurociencias INECO-Castaño y Rehabilitar San Juan, organizó un ciclo de charlas junto con profesionales de distintas áreas, destinadas a la población en general a fin de brindar información precisa sobre determinadas temáticas, con un sustento teórico suficiente para reducir el impacto que la pandemia y el aislamiento social han tenido y tienen en la población.

La situación actual de pandemia, con el consecuente distanciamiento social como medida primordial para detener el contagio, ha cambiado el mundo de manera rotunda. Gran parte de la población mundial se encuentra en cuarentena o en aislamiento obligatorio, mientras las cifras de contagios y muertes en el mundo aumentan a pesar del alto porcentaje de recuperados.

Si bien las medidas de distanciamiento social parecen ser las más efectivas, conllevan costos no solo a nivel económico sino también a nivel de salud mental en los distintos grupos sociales. Numerosos estudios han reportado efectos psicológicos negativos, como síntomas de ansiedad, estrés, depresión e incluso cambios cognitivos.

---

<sup>1</sup> Instituto de investigaciones en Psicología Básica y Aplicada (IIPBA), Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad Católica de Cuyo, Av. José Ignacio de la Roza 1516, J5400, Rivadavia, San Juan. 0264 429-2300. [iipba@uccuyo.edu.ar](mailto:iipba@uccuyo.edu.ar). Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas -CONICET

<sup>2</sup> Instituto de investigaciones en Psicología Básica y Aplicada (IIPBA), Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad Católica de Cuyo, Av. José Ignacio de la Roza 1516, J5400, Rivadavia, San Juan. 0264 429-2300. [iipba@uccuyo.edu.ar](mailto:iipba@uccuyo.edu.ar). Instituto de Neurociencias cognitivas y traslacional (INCYT), Fundación INECO, Universidad Favaloro, CONICET, Buenos Aires, Argentina. 011 48120010 [direccion.incyt@ineco.org.ar](mailto:direccion.incyt@ineco.org.ar)

<sup>3</sup> Instituto de investigaciones en Psicología Básica y Aplicada (IIPBA), Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad Católica de Cuyo, Av. José Ignacio de la Roza 1516, J5400, Rivadavia, San Juan. 0264 429-2300. [iipba@uccuyo.edu.ar](mailto:iipba@uccuyo.edu.ar).

<sup>4</sup> Instituto de investigaciones en Psicología Básica y Aplicada (IIPBA), Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad Católica de Cuyo, Av. José Ignacio de la Roza 1516, J5400, Rivadavia, San Juan. 0264 429-2300. [iipba@uccuyo.edu.ar](mailto:iipba@uccuyo.edu.ar).

<sup>5</sup> Instituto de investigaciones en Psicología Básica y Aplicada (IIPBA), Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad Católica de Cuyo, Av. José Ignacio de la Roza 1516, J5400, Rivadavia, San Juan. 0264 429-2300. [iipba@uccuyo.edu.ar](mailto:iipba@uccuyo.edu.ar). Instituto de Neurociencias cognitivas y traslacional (INCYT), Fundación INECO, Universidad Favaloro, CONICET, Buenos Aires, Argentina. 011 48120010 [direccion.incyt@ineco.org.ar](mailto:direccion.incyt@ineco.org.ar)

Entre los factores estresantes se incluyen una mayor duración de la cuarentena, incertidumbre respecto al futuro, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, exceso de información, pérdidas financieras y estigma (Cuenya et al., 2011; Echeverry Vera, 2010)

Desde las instituciones hasta los sujetos individuales, han visto modificadas sus rutinas.

Todas las personas se ven concernidas, no solo en la medida en que el confinamiento nos afecta, sino también en nuestra salud, economía, valores, rutinas, y vínculos. La pandemia por COVID-19 ha interpelado a las autoridades e instituciones de cada país a generar acciones tendientes a reducir la propagación del virus y la repercusión en la salud de sus habitantes. Sin dudas el aislamiento social es la medida que más ha modificado el estilo de vida de la población (Larroy et al., 2020)

Lo cierto es que el COVID-19 ha cambiado el paradigma en el contacto social, en el modo de vincularnos y representa un desafío en incontables aspectos sociales. Al encierro y aislamiento debemos sumar los efectos de la incertidumbre y la constante exposición a información excesiva y no siempre veraz (Brooks et al., 2020). Es esperable que haya personas que estén vivenciando esta situación con ansiedad y aprensión, convirtiéndose en el tema central en la vida de los sujetos (Larroy et al., 2020).

Los medios de comunicación brindan un acceso inmediato a todo tipo de información que permite conocer lo que sucede en diversas partes del mundo prácticamente en simultáneo. Internet implica el acceso irrestricto a la gran cantidad de información, produciendo a veces un efecto nocivo.

Puede resultar útil que los sujetos reciban ayuda, asesoramiento y soporte emocional de equipos interdisciplinarios de profesionales, como así también información basada en el juicio de expertos (Wang, .2020).

Reorganizar la vida cotidiana y adaptarse a la *nueva normalidad* probablemente implique un esfuerzo mancomunado entre autoridades estatales, instituciones educativas, grupos profesionales y compromiso y toma de conciencia de los sujetos.

Inicialmente el proyecto fue pensado para brindar herramientas útiles a quienes podrían ser los más afectados por el aislamiento: personas con discapacidad, con trastornos afectivos, cuidadores, adultos mayores, etc. Pero pronto la necesidad de alcanzar nuevos sectores y la vertiginosidad de los cambios fue expandiendo la iniciativa hacia nuevas y más amplias temáticas.

Para abordar la problemática de quienes fueron identificados como el mayor grupo de riesgo, la *Lic. Luciana Vita* ofreció una guía dirigida a contribuir con el bienestar de los adultos mayores con demencia aportando una serie de sugerencias para reducir la desorganización que pudiera generar el aislamiento.

En esta misma línea, y con la intención de brindar estrategias a quienes asisten a mayores de edad o personas con discapacidad, la *Lic. María Sol Sassul* abordó la problemática de los cuidadores ante el aislamiento, quienes están sometidos a una gran cantidad de estrés y sobrecarga; ofreciendo algunas líneas de acción como: mejorar las estrategias de descanso, cuidado y recreación, sostén y promoción del contacto con familiares y figuras significativas, reorganización de tareas del hogar y redistribución de responsabilidades a fin de aliviar la sobrecarga del cuidador.

A la luz de la escasez en la atención médica y la disminución del acceso inmediato a los servicios de salud, otros profesionales ofrecieron recursos para actuar frente a patologías muy específicas entre ellas: Epilepsia, Esclerosis Múltiple y Trastornos del Espectro Autista.

La *Dra. María Eugenia Fraccaro*, especialista en epilepsia, señala que la situación de pandemia afecta gravemente a las personas que la padecen. Enfatizó que tener dicha afección no convierte a los sujetos en pacientes de riesgo, salvo que tengan patologías asociadas. Sin embargo, la desorganización de la rutina, el estrés y la angustia que genera esta particular situación pueden provocar alteraciones.

Es fundamental continuar una rutina lo más ordenada posible conservando los horarios en los que habitualmente se realizaban las actividades; tener un contacto fluido e inmediato con el profesional a cargo del tratamiento, y coordinar la provisión de medicamentos, como así también, prever el plan de acción frente a las crisis.

Para aportar conocimientos sobre esclerosis múltiple el *Dr. Fernando Márquez* definió la enfermedad, haciendo especial mención a los síntomas afectivos y cognitivos como aquellos que pueden ser los más afectados por el aislamiento. Brindó recomendaciones que cuentan con suficiente evidencia científica: mantener la actividad física, evitar el consumo de tabaco, control de peso, mantener la mente activa, moderar el alcohol y controlar otras patologías existentes (presión elevada, colesterol, diabetes, etc.). Además, aportó información en torno a dos aspectos que usualmente generan desconcierto en los pacientes: tratamientos con inmunosupresores y vacunación, aportando recomendaciones concretas.

Las personas que pertenecen al espectro autista atraviesan una situación particular. Para esto la *Lic. Luciana Buteler* aportó desde su experticia líneas de acción

para la cotidianidad de las personas con TEA. Es fundamental contar con una mirada integral para comprender que cada plan de acción debe ajustarse a cada sujeto en particular. Primordial resulta, en este contexto, la teleasistencia. Dos momentos durante la situación de aislamiento parecen estructurar la tarea: en primer lugar, organizar, acompañar y contener a los adultos y profesionales que cuidan de los niños para que puedan generar “contextos amigables”, entendidos como seguros, contenedores y organizadores. Luego, es posible comenzar a trabajar con los niños específicamente teniendo en cuenta que la rutina resulta un factor organizador clave.

El *Dr. Martín Sassul* aportó sus conocimientos de fisiatría en torno al abordaje de pacientes neurológicos. Según evidencia reciente, aproximadamente un 20% de pacientes afectados por coronavirus requerirán rehabilitación, y alrededor de un 80% de los contagiados pueden presentar síntomas cognitivos, por lo cual la rehabilitación parece indispensable. Aquellos pacientes que por una afección neurológica debían ser asistidos representan actualmente un grupo de riesgo debido a la alta frecuencia de comorbilidades. El profesional destacó la importancia de los medios virtuales para poder continuar instrumentando la asistencia. Lo fundamental es poder realizar una correcta evaluación en pacientes en fase aguda para poder objetivar el déficit, decidir estrategias y delinear un plan de tratamiento.

Aspecto complejo de abordar resulta ser la atención en salud mental en tiempos de COVID-19. Para arrojar luz y compartir sus conocimientos la *Dra. Laura Tamarit* explicó cómo se procede en este ámbito. La pandemia ha sido oportunidad para quitar prejuicios, acelerar procesos y movilizar aspectos estancados. Para los pacientes con internación ha sido fundamental incluir profesionales que asistan y acompañen generando actividades recreativo/terapéuticas, ya que la pandemia restringió visitas y salidas. Los recursos virtuales han sido un fuerte para establecer un contacto con el exterior y sostener la interacción social. Otra tarea, que, como parte de la red de salud mental, tuvo una enérgica demanda ha sido la asistencia (remota y/o presencial) a repatriados, que cumplieran su aislamiento en diversos hoteles de la provincia.

Otro eje de este ciclo de charlas fueron los temas relacionados con la salud general y el bienestar. Esta propuesta incluyó desde información sobre emociones complejas hasta algunas herramientas para manejarlas.

La *Dra. Solange Llarena* compartió la importancia de mantener nuestro cerebro activo, con pequeñas actividades en lo cotidiano. El aislamiento ha afectado significativamente a los mayores, pero en general cada uno de los sujetos tiene estrategias propias para hacer frente a esta situación. En primera instancia parece fundamental reducir el impacto de la sobreexposición a información constante,

moderando el tiempo que los adultos pasan expuestos a los medios. Además, es primordial la actividad física para mantener activo el cerebro. Para organizar y fortalecer el funcionamiento cognitivo es útil ejercitar cada una de las funciones: memoria, atención, lenguaje por medio de herramientas simples y cotidianas.

La *Lic. Laura Noguera*, brindó herramientas para reconocer los sentimientos y emociones normales en este momento inusual. Revisar cómo impacta la pandemia a nivel emocional y conductual permite optimizar recursos y convertir esta crisis en una oportunidad de crecimiento. A pesar de las diferencias individuales, algunas reacciones parecen generales para toda la población. Un buen modo de afrontamiento de estas emociones parece ser el conocimiento sobre el nexo entre emoción y pensamiento acompañado de técnicas de relajación y respiración que tienen un efecto fisiológico en nuestro organismo.

Reconocer las emociones resulta fundamental, pero más beneficioso aún resulta poder gestionarlas de manera inteligente. Para eso la *Lic. Ana Paula Vera* formada en inteligencia emocional, acercó algunas estrategias útiles. La inédita situación de aislamiento moviliza una variedad de emociones. Estas son reacciones universales, cortas y rápidas, que junto a los sentimientos guían nuestra conducta y modulan la realidad. Todos los sujetos tienen la capacidad de gestionar de forma positiva y eficaz las emociones para afrontar la realidad. Es necesario reconocer y tomar conciencia de las emociones, registrarlas a nivel corporal y no evitarlas. Todos en un correcto proceso de entrenamiento, pueden conducirse de manera proactiva frente a las emociones y elegir qué postura tomar frente a ellas.

Para abordar específicamente la ansiedad como emoción, el *Mg. Luis Lucero* ofreció información muy pertinente. La ansiedad es una respuesta emocional normal y esperable en situaciones de miedo o potencial amenaza, pero cuando su intensidad y duración se prolongan pierde la capacidad adaptativa y se convierte en patológica. La ansiedad tiene una función primordial: detectar las situaciones de peligro y preparar conductas apropiadas. Función de suma utilidad en estos tiempos, donde hay una amenaza real que enfrenta a los sujetos con la obligación de descubrir recursos personales para protegerse. Es esperable que la ansiedad se intensifique y aparezcan sus síntomas más característicos, pero cabe recordar que, si la ansiedad desborda al sujeto, éste pierde la confianza en sí mismo y en su capacidad para hacer frente al peligro.

La alimentación ha sido uno de los temas que cobró relevancia durante la pandemia. La *Lic. en Nutrición Glenda Gonzales* aportó algunas guías útiles. Aseguró que nutrirse es un proceso complejo que excede a la acción de comer, y que está atravesado

por variables vinculadas al ambiente y a los sujetos. La pandemia y el consecuente aislamiento han modificado las pautas de consumo, la rutina y la distribución del tiempo cotidiano; como así también produjo la aparición de emociones que afectan significativamente la alimentación. Los datos recientes evidencian un aumento del consumo de alimentos ultraprocesados; como también un aumento de la cantidad de comidas diarias que se realizan y del tamaño de las porciones. En estas condiciones parecen muy importantes: la higiene de los alimentos, el control de las porciones y la planificación de las comidas.

Un pilar fundamental para la salud junto a la alimentación es la actividad física. La lic. en kinesiología María Florencia Castro compartió con la comunidad algunas sugerencias para sostener cotidianamente la actividad durante el aislamiento. El confinamiento cambió abruptamente la rutina, generando que la actividad física y el movimiento habitual disminuyan. Sumado a esto, el aumento de trabajo en el hogar aumentó el sedentarismo.

Lo primordial es mantener la rutina lo más inalterada posible, como así también generar un ambiente similar al espacio laboral. Es importante continuar con la realización periódica de ejercicios, sobre todo para los adultos mayores.

Con estos emergentes, adecuar la rutina y organizar las actividades de la vida diaria resulta un verdadero desafío. Para eso ha sido fundamental el aporte de Cinthia Fernandez, técnica en acompañamiento terapéutico. Para incrementar el bienestar durante el aislamiento preventivo, hay que reconocer la importancia que tienen la rutina y el hogar como sostén funcional.

Ante tan inminente y disruptivo cambio, es fundamental mantener la vida diaria lo más organizada posible. Las rutinas rígidas e inflexibles pueden generar inconvenientes, sin embargo, la rutina es también fuente de seguridad, confianza y sostén. Pequeñas intervenciones en la vida diaria pueden resultar de gran ayuda: incorporación de calendarios, recordatorios con objetivos, cronogramas para organizar el día a día y tablas para distribuir las tareas del hogar y evitar la sobrecarga de algunos miembros.

Otros temas que despertaron el interés de la comunidad fue el manejo y la toma de decisiones complejas en tiempos de COVID-19. Para esto el *Dr. en psicología Leonardo Videla*, hizo un valioso aporte desde su conocimiento en consultoría. Tomar una decisión implica un proceso cognitivo y afectivo complejo que dirige la conducta. En el ámbito laboral y familiar es donde los sujetos toman mayor cantidad de decisiones con un impacto significativo. Estos dos han sido los ámbitos más expuestos durante la pandemia. Parece fundamental en principio aceptar que ninguna decisión es infalible ni

está completamente bien, sólo es posible reducir el margen de error. A partir de eso es fundamental detenerse y reflexionar antes de tomar cualquier decisión analizando la información disponible.

El Dr. *Santa María García*, médico psiquiatra, compartió su formación con respecto a cómo las personas asumen y adhieren a las medidas de salud propuestas para frenar el contagio del COVID-19. Conocer cómo promover comportamientos que ayuden a adoptar de manera colectiva parece fundamental para frenar los contagios. Lograr que las conductas de la población cambien de modo masivo es uno de los retos más representativos; pues promover cambios del comportamiento no resulta tan sencillo. Es necesario que estos cambios devengan propios y voluntarios, y no sean sentidos como una imposición y restricciones gubernamental ya que generan rechazo y malestar. Así, una posible salida es la promoción de comportamientos prosociales a través de las conductas como la empatía, la cooperación, generosidad, etc.

Reconocer el panorama mundial y comenzar a asumir una *nueva normalidad* parece una realidad que se impone. La Dra. en psicología *Diana Bruno* compartió algunas líneas directrices para comenzar a pensar cómo transitar los tiempos venideros. Muchas de las cosas que eran normales hasta hace solo unos meses atrás, probablemente ya no lo volverán a ser. La vida en el planeta ha cambiado rotundamente. La economía mundial, es un claro ejemplo. El trabajo y la educación van rumbo a un gran cambio.

La tecnología, expresada en conectividad y comunicación, se hizo indispensable. Tal vez esta experiencia global y simultánea sea relevante en la llamada transformación digital del mundo.

Es probable que las consecuencias del aislamiento/distanciamiento y la ruptura de la rutina requieran intervenciones psicológicas oportunas, basadas en el apoyo psicológico en tiempos de crisis y el conocimiento desastres o catástrofes, recordando que la investigación en este contexto se vuelve fundamental. Varios estudios refieren que la presencia de secuelas psicológicas negativas puede aparecer incluso meses después de la situación de alarma, lo que indica una profunda necesidad de actuar para mitigar los efectos psicológicos negativos de la cuarentena (Brooks et al., 2020).

Entonces, será necesario continuar ofreciendo estrategias de acción que ayuden a los sujetos a reorganizar sus vidas, más allá del aislamiento.

## **Bibliografía**

Larroy C, Estupiñá F, Fernández-Arias I, Hervás G, Valiente C, Gómez M, Crespo M, Rojo N, Roldán L, Vázquez C, Ayuela D, Lozano B, Martínez Bernardo A, Pousada T, Gómez A, Asenjo M, Rodrigo JJ, Florido R, Vallejo M, Sanz S, Martos L, González del Valle S, Anton A, Jiménez A, de Miguel A, Abarca B, de la

Torre M y Pardo R (2020). Guía para el abordaje no presencial de las consecuencia psicológicas del brote epidémico de covid-19 en la población general. Versión 1.0. Elaborada a petición del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid por los equipos de la Clínica Universitaria de Psicología UCM, PsiCall UCM, y profesores del Departamento de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid.

Brooks Samantha K, Webster Rebecca, Smith Rebecca, Woodland Lisa, Wessely Simon, Greenberg Neil, Rubin Gideon James (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. LANCET: Lancet 2020; 395: 912–20.

Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, CS; Ho, RC (2020). Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) entre la población general en China. En t. J. Environ. Res. Salud Pública, 17, 1729.

Cuenya, L., Fosachea, S., Mustaca, A., & Kamenetzky, G. (2011). Efectos del aislamiento en la adultez sobre el dolor y la frustración. Psicológica, 32(1), 49-63.

Echeverri-Vera, J. A. (2010). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. Pensando Psicología, 6(11), 157-166.