

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

G.S. VILLAGRA* y A.C. RODRIGUEZ**

*Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) - Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy / Instituto de Ciencia y Tecnología Regional (ICTER).

Correo Electrónico: gabrielasoledad.villagra@yahoo.com.ar

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy / Instituto de Ciencia y Tecnología Regional (ICTER). **Correo Electrónico: anacristina41@hotmail.com

Introducción

El presente trabajo tiene por objetivo posibilitar la reflexión y algunas posibles conclusiones sobre el rol de la educación para la salud en tiempo de pandemia a partir del aislamiento físico, preventivo y obligatorio (OMS, 2020) que estamos viviendo en la provincia de Jujuy, en donde nuestras vidas cotidianas han sido transformadas en su totalidad, un stop ha producido un gran impacto en nuestros ámbitos familiares, educativos, económicos, laborales, etc., lo que impacta en nuestra salud mental. Por ello, este trabajo tiene el propósito de generar aportes al campo de las ciencias sociales que contribuyan a promocionar la salud mental, a prevenir desajustes a largo plazo y fortalecer las estrategias de afrontamiento comunitarias a través del desarrollo e implementación de estrategias oportunas en comunicación con perspectiva, sanitaria preventiva y de promoción del bienestar humano relativas a COVID-19 en el contexto local.

Comunicar y Educar en Salud en tiempos de pandemia

Actualmente nos encontramos ante una situación adversa en donde comunicar y educar en salud, específicamente sobre, los riesgos del coronavirus, el impacto que el aislamiento produce como así también las modificaciones que se producen en nuestra existencia, esta infodemia ligada a la afección, se convierte en un desafío y se constituye en un recurso estratégico que precisa de la creación de mensajes *claros, concretos, simples y confiables*, que posibiliten contribuir a frenar la propagación de la COVID-19, como medida de prevención, a fortalecer estrategias de afrontamiento personales y comunitarias como medida de promoción de la salud mental y a contribuir entre todos al cuidado de la salud pública.

¿Qué se conoce?, ¿qué se está haciendo?, y ¿qué es lo que podemos hacer? ¿qué estilos de afrontamiento están en juego? ¿cómo elaboramos el estrés que implica este nuevo estado?, son los interrogantes que nos invitan en primer lugar a aprender para poder hablar y pensar, desde distintos enfoques de enseñanza y de salud, estrategias de selección de contenidos específicos y de medios de acceso a la información que sean aptos para la diversidad de destinatarios existentes en la sociedad, hecho que se convierte en el desafío a desarrollar e impulsar la implementación de estrategias comunicativas oportunas por parte de los profesionales de la salud, para contribuir a mantener el bienestar físico, psíquico y social de la población a través del autocuidado a nivel individual, familiar, comunitario y laboral en contextos locales/virtuales.

¿Qué se conoce sobre COVID-19?

Que es una enfermedad respiratoria nueva y temible similar a la de otros coronavirus (como el MERS, la SARS y la gripe), que requiere de aptitudes inmediatas para comunicarse con el público, que existen grupos de mayor riesgo (adultos mayores de 60 años, personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías), que se transmite por contacto personal cercano con una persona infectada, a través de personas infectadas al toser o estornudar, al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos; que hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas y que los casos graves pueden necesitar

oxígeno suplementario y ventilación mecánica; que es motivo de preocupación mundial y una emergencia de salud pública que genera temor (OPS/OMS, 2020).

Sobre esto se solicita enviar solo información correcta y basada en evidencias científicas a través de una estrategia comunicacional y se están siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias y gubernamentales, sobre todo, en la provincia sabemos que hay una Comité Operativo que va evaluando los procesos específicos relacionados con la circulación del contagio comunitario.

En esta materia como profesionales de salud podemos desarrollar estrategias de comunicación de riesgos tendientes a prevenir la propagación de la COVID-19 consistentes en la elaboración de mensajes informativos claros, concretos, simples y confiables que comuniquen los riesgos de coronavirus, transmitir confianza al informar explicando lo que se sabe y lo que no, lograr la consistencia y uniformidad de los mensajes contrastando información a nivel local y nacional, brindar mensajes específicos según grado/grupos de riesgo, preocupación y recomendaciones disponibles. Así también, activar y gestionar redes de apoyo, evaluar la percepción de riesgos sobre coronavirus en la población a través de la aplicación de encuestas virtuales y/o telefónicas, informar sobre sitios web de búsqueda de información confiable (fuentes de base científica a nivel internacional (OPS/OMS), nacional (Ministerio de Salud de la Nación) y provincial (COE) por ejemplo), mantener la credibilidad y coordinar la transmisión de los mensajes emitidos por el COE a nivel local, comunicar las actualizaciones sobre recomendaciones para la población en general y de acuerdo a grupos de riesgo a través de redes sociales oficiales de cada profesión y/o pertenencia institucional, evitando de esta forma la circulación de información incorrecta, incompleta y suposiciones erróneas en materia preventiva de COVID-19.

El estrés en tiempo de pandemia

Las señales de alarma ante una situación que amenaza nuestra vida, se convierten en estrés, ponen a las subjetividades en alerta ante el peligro y la supervivencia, estos mecanismos con los que cuentan los seres vivos se traducen en algunas señales físicas y psíquicas que son coherentes o no con la situación, el afrontamiento es el modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt y Marro, 2002). Algunas de las estrategias improductivas individuales, que tenemos que tener en cuenta en tiempo de COVID-19, es el pensamiento irracional: idea de índole negativa no basada en la realidad que suele adquirir matices dramáticos y exagerados. Generalmente, provoca un malestar enorme en la persona que los alberga (Lloret et. al, 2020), relaciona ideas sobrevaloradas: creencias socialmente aceptables (contenido) pero que anómalas en una persona por su dominancia (forma) e intensidad con que se mantienen (convicciones), racionalizan la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante, pensando que este tiempo de aislamiento físico posibilita otras oportunidades, como un acercamiento emocional y apoyo social a través de dispositivos tecnológicos.

A nivel comunitario debemos fortalecer el apoyo social, ya que el aislamiento físico no implica un aislamiento psicológico, relacional o emocional, por eso fortalecer las redes comunitarias de sostén ante la crisis que implica esta pandemia se torna fundamental, en donde el Apoyo emocional (en el plano afectivo) puede expresarse a través de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias, afecto positivo e intimidad que ello genera mitiga las emociones de peligro y amenaza. Apoyo de información, consejo o guía (en el plano cognitivo) significa que ante la exposición a situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación (científica y confiable) o apoyo profesional y por último el apoyo material (conductual, tangible), instrumental o ayuda práctica, ayuda directa o servicios que aumentan el bienestar al reducir la sobrecargas de tareas y situaciones que si se perciben como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda (económicas, sociales, de situaciones de vulneración de derechos como violencias, entre otras) que se intensifican con el aislamiento físico, para paliar debemos dejar tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal, fortalecer la solidaridad, mitigar el sobre-control vecinal y fortalecer la escucha activa son algunas de las estrategias a promocionar.

A modo de conclusión,

Pensar en la prevención y promoción en tiempo de COVID-19, implica centrar la atención en la salud como un derecho fundamental que exige acciones integradas e integrales, es en esta línea de acción que la educación para la salud puede aportar estrategias de comunicación tendientes a mantener el bienestar humano. Herramientas comunicacionales que alivianen aspectos de la vida diaria y no se conviertan en situaciones de presión y que sumen promoción al autocuidado con perspectivas comunitarias, solidarias y de derechos humanos. En este marco podemos pensar en la elaboración de instructivos breves con información, de acceso para interacciones virtuales a través de aplicaciones como Zoom, Meet o Whats App, lo más importante es posibilitar reencuentros que permitan sentirnos en compañía a pesar de las distancias promoviendo de esta manera el cuidado psico-emocional y social de la comunidad. La situación socio sanitaria adversa y de incertidumbre que transitamos en la actualidad nos desafía como profesionales de la salud comprometidos con nuestro querido Jujuy a desarrollar estrategias innovadoras de comunicación y educación en salud, en el primer nivel de atención de la salud dirigidas a la población en general, pero atendiendo a sus particularidades de clase social, campo ocupacional, educativo, cultural, ámbito urbano o rural, entre muchos otros. En este contexto resulta imprescindible consolidar el trabajo interdisciplinario, intersectorial y de readecuación gubernamental de políticas de salud pública inevitables ante las características de la infodemia y pandemia COVID-19, coordinando esfuerzos, desarrollando herramientas educativas para entornos locales, comunitarios y virtuales.

Bibliografía

- Leibovich, Schmidt y Marro, 2002. Afrontamiento, estilos y estrategias.
- Lloret & Sirerol, 2020. Afrontamiento psicológico del diagnóstico de Coronavirus (COVID-19).
- OPS/OMS 2005. Normas de comunicación de brotes epidémicos de la OMS. Disponible en: http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CDS_2005_28spweb.pdf.
- OPS/OMS 2020. COVID-19. Orientaciones para comunicar sobre la enfermedad por el coronavirus 2019. Guía para líderes. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-orientaciones-para-comunicar-sobre-enfermedad-por-coronavirus-2019-0>.
- Ortiz, C. 2020. Análisis del rol del Comunicador/a en Salud. Material del Curso Comunicador en Salud y Prevención de Gripe y COVID-19. Unju Virtual