

Resumen de la plática “El estrés por quedarse en tu casa”

Dr. Jonathan Cueto Escobedo

Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Veracruzana

Dra. Tamara Cibrián Llanderal

Instituto de Neuroetología, Universidad Veracruzana

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el 11 de marzo de 2020 a la enfermedad infecciosa COVID-19 como una pandemia causada por un nuevo virus de la familia Coronaviridae, denominado SARS-CoV-2. El 30 de marzo de 2020, el Consejo de Salubridad General de México declaró a la epidemia por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) como una emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor. En el país, una de las medidas principales de contención de la infección por SARS-CoV-2, fue reducir la movilidad de la población en lo que se denominó la Jornada Nacional de Sana Distancia, en la cual se suspendieron la mayoría de las actividades económicas no esenciales y se incitó a la gente a no salir de sus hogares mediante el programa “Quédate en casa”. La reducción de la movilidad, el cese de actividades económicas y el aislamiento social alteran los hábitos de alimentación, de sueño y producen estrés junto con otros efectos negativos a nivel emocional, como se ha demostrado en investigaciones de epidemias pasadas. Cada población tiene dinámicas sociales y económicas particulares que dependen de características que van desde cuestiones geográficas, genéticas y culturales pero que impactan en el funcionamiento biológico del individuo. Por lo tanto, es importante explorar cuales son los factores particulares que producen mayor estrés en la población mexicana durante la cuarentena.

El estrés se describió experimentalmente por primera vez en 1936 por H. Selye, como una serie de respuestas fisiológicas y conductuales generales ante estímulos nocivos. Tiempo después se adoptaría el nombre de estrés para englobar las respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales de un organismo ante situaciones de desafío o peligro. El estrés desencadena la actividad de estructuras del sistema límbico encargadas de regular las emociones. La activación del hipotálamo inicia la secreción de un conjunto de hormonas que culminan con el aumento adrenalina y cortisol en la sangre con el fin de aumentar los recursos del cuerpo, regulando también el metabolismo de la glucosa para obtener más energía y así enfrentar el peligro. Por ejemplo, se acelera la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca, mientras que se inhiben procesos no necesarios como la digestión y la peristalsis. Bajo el contexto adecuado la respuesta al estrés es altamente adaptativa y necesaria para la supervivencia. Sin embargo, cuando el estrés permanece durante largos periodos de tiempo (estrés crónico) produce cambios en el sistema nervioso que aumentan la vulnerabilidad de padecer diferentes enfermedades como: problemas metabólicos y enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades como gastritis y úlceras; y enfermedades relacionadas con el sistema nervioso como son los trastornos de ansiedad, los trastornos depresivos, el agotamiento laboral (o burnout) y el aumento en la probabilidad de consumir sustancias adictivas, entre otros.

Al inicio de la Jornada Nacional de Sana Distancia y dos meses después de la contingencia sanitaria, investigadores del Instituto de Ciencias de la Salud y del Instituto de Neuroetología, ambos de la Universidad Veracruzana, compartieron a través de redes sociales dos encuestas que recabaron información sobre los niveles de estrés y ansiedad de personas mayores de edad residiendo en el país durante el confinamiento voluntario por COVID-19.

Los resultados preliminares de una de las encuestas muestran el siguiente perfil de los participantes; mayoría de mujeres de entre 21 a 40 años, con estudios de licenciatura o posgrado, casados o en unión libre y la mitad de los encuestados con hijos. Durante el curso de la emergencia sanitaria por COVID-19, la población ha estado más preocupada de que enfermara un familiar a enfermarse ellos mismos, también existe incertidumbre sobre la capacidad de los sistemas de salud mexicanos ante una pandemia y en un inicio percibieron que existía un exceso de información en los medios de comunicación con relación a este tema, lo cual fue disminuyendo a los dos meses de haber empezado el confinamiento. Más de la mitad de las mujeres y hombres se han mantenido con altos niveles de estrés, 4 de cada 10 mujeres tuvieron síntomas ansiosos en niveles moderados y severos. Además, 3 de cada 10 mujeres presentan síntomas depresivos en los mismos niveles, los cuales han aumentado en el curso de la pandemia. Por otro lado, los resultados preliminares de la otra evaluación sugieren que los niveles de ansiedad, evaluados con la escala de Hamilton, son mayores en las personas que han aumentado o disminuido de peso corporal o que reportan la pérdida del control del consumo de alimentos y una mayor frecuencia de periodos de gran consumo (atracones), lo que sugiere la posibilidad de que los niveles de ansiedad se relacionen con alteraciones en los hábitos alimentarios o que las personas estén ocupando la comida como un estímulo placentero para reducir el estrés. Los resultados descritos son preliminares y aún deben realizarse un análisis detenido con métodos estadísticos para confirmar o rechazar estos hallazgos, pero sugieren cuales pueden ser los efectos psicológicos y conductuales de las condiciones actuales ante la pandemia y la cuarentena como medida de control.