

LA PROMOCIÓN DE SALUD COMO PALIATIVO DE LAS SECUELAS PSICOSOCIALES DE LA COVID-19

MSc. Sandra Ochoa Durán.

Psicóloga en Policlínico Julián Grimau García. Santiago de Cuba.

Categoría Docente Principal Auxiliar. Email: pablo.paula@nauta.cu.¹

Resumen

Muchas son las amenazas a las que se expone nuestro planeta y con él la raza humana: presencia de fenómenos naturales; epidemias (Dengue, Zika, Ébola), pandemias (Covid-19, el VIH), extinción de especies de la flora y la fauna; éxodo de emigrantes a naciones de mayor desarrollo, huyendo de la pobreza, el hambre, las guerras, la destrucción, el terrorismo; y la amenaza del aislamiento social: falta de comunicación, de entendimiento entre personas y países, de habilidades de interacción entre personas por el retraimiento en redes sociales, sitios de internet y medios de comunicación.

En medio del mayor desarrollo tecnológico alcanzado por el hombre, se impone que la humanidad impulse acciones para lograr la preservación de su especie y de la casa donde habitamos todos: el Planeta Tierra. Es deseo de muchos que cesen las guerras, el hambre, las diferencias sociales y el maltrato al medio ambiente y que todos tengamos acceso a la Salud y seamos responsables de mantenerla, con un estilo de vida saludable.

Las nuevas generaciones son herederas del compromiso de cambiar el comportamiento humano hacia uno más responsable, ecológico y saludable. En nuestras manos está proveerles las herramientas necesarias para que la Salud se convierta en una de las prioridades de su proyecto de vida.

La Humanidad ha comenzado la segunda década del presente siglo con noticias apocalípticas sobre la presencia de un virus conocido como síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2 (SARS-Cov-2) el cual provoca la enfermedad identificada como coronavirus 2019 (COVID-19).

La epidemia comenzó su propagación por países asiáticos, europeos, americanos, africanos y oceánicos, después de sus primeros estragos en la ciudad de Wuhan (China) a finales de diciembre de 2019. Lo que provocó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declarara como pandemia en marzo de 2020. Y ha infectado a aproximadamente 3 millones de personas en más de 180 países, cifra que se incrementa cada día más.

Es objetivo de esta exposición identificar las consecuencias psicosociales de la actual pandemia de Covid-19 en las personas y en especial en niños, adolescentes y ancianos. También en demostrar el impacto que sobre estas secuelas tiene la Promoción de Salud.

La idea a defender en esta ponencia es que la Promoción de Salud tiene un impacto positivo en las consecuencias psicosociales de la covid-19 en las poblaciones de niños, adolescentes y adultos mayores, de todo el mundo; pues ellos constituyen poblaciones vulnerables desde el punto de vista médico, psicológico y social. Síntomas como ansiedad, tristeza, incertidumbre, miedos a enfermar, morir, contagiarse, inseguridad en el futuro, duelos por falta de contacto social con figuras de apego, aislamiento social, dependencia a juegos y la navegación por internet, búsqueda de información compulsiva; son algunos síntomas que ya se observan en muchas de estas personas.

La Promoción de Salud, utilizando técnicas de Educación para la Salud, brindaría herramientas a estos grupos etáreos para enfrentar los síntomas psicológicos y reestructurar sus proyectos de vida, emergiendo conductas con mayor percepción de riesgo y menos consumidoras, con una mirada más ecológica y de prioridad ante el respeto por el medio ambiente, la persona, la salud y la vida.

Se utilizan métodos como el histórico-lógico, análisis y síntesis, el descriptivo, la revisión bibliográfica, el hermenéutico y el diagnóstico clínico, para arribar a los resultados. Estos se relacionan con que la Promoción de Salud, y dentro de ella, la Educación para la Salud, se convierte en un escudo eficaz en las consecuencias psicosociales de la enfermedad en las

¹ Licenciada en Psicología en Universidad de Oriente en 1998. Máster en Intervención Psicológica en Desarrollo Humano en 2013 en dicha Universidad. Ha investigado en los campos de la Psicología Clínica, Psicoterapia en TEPT con enfoque EMDR en niños y adultos, la Psicología Laboral y la Educativa. Actualmente se desempeña como psicóloga de la salud en la ciudad de Santiago de Cuba. Realiza estudios previos a la Formación Doctoral en Ciencias de la Educación.

poblaciones de niños, adolescentes y adultos mayores, comprendidas entre las más vulnerables en Salud.

Se propone una estrategia de Promoción de Salud, con el uso de obras de arte, uso de videos y filmes esperanzadores, en los medios de difusión masivos. También realización de pesquisas de síntomas respiratorios y psicológicos, por parte de trabajadores sanitarios (médicos, psicólogos, rehabilitadores) y artistas en las comunidades, donde se utilicen títeres, disfraces de payasos, libros infantiles y de la literatura universal, canciones, que en la visita casa a casa de estos profesionales brinden atención psicológica y social a estos grupos vulnerables.

Palabras claves: Promoción de Salud – Covid-19 – grupos vulnerables – consecuencias psicosociales - estrategia psicosocial.

Abstract

Many are the threats to those who it is exposed our planet and with it the human race: presence of natural phenomenon; epidemics (Dengue, Zika, Ebola), pandemics (Covid -19, the HIV), extinction of spiciness of plants and animals; Exodus from emigrants to nations of major develops, fleeing of the poverty, the hunger, the wars, the destruction, the terrorism; and the threat of the social isolation: absence of communication, of understanding between peoples and countries, of skills of interaction between peoples for the reserve in social nets, Internet places and Media.

In the middle of the major develop technological in debt for the man, imposes that the humanity impels actions to achieve the preservation of your species and of the where house it lives all: the earth planet. It is desire of many that cease the wars, the hunger, the social differences and the ill treatment to the environment and that all have access to the health and it are responsible for keeps the, with a healthy lifestyle.

The new generations are inheriting of the commitment to exchange the human conduct towards one more responsible, ecological and healthy. In our hands of being to decide those of the necessary tools in order that the health it becomes converted in one of the priorities of your project of life.

The humanity has begun the second decade of the present century with inform apocalyptic on the presence of a known virus as respiratory acute syndrome it burdens coronaviruses 2 (SARS, Cov, 2) which causes the identified illness as coronaviruses 2019 (COVID-19).

The epidemic began your propagation for Asian, European, American, African and oceanic countries after your first damages in the city of Wuhan (China) to ends of December 2019. The World Health Organization (OMS) had been deposed as pandemic the COVID-19 in March 2020. And this disease has infected to approximately 3 millions of peoples in more than 180 countries, codes that is increased each day.

It is objective of this exposition it identifies the psycho-social consequences of the current pandemic of Covid -19 in the peoples and especially in children, adolescent and old. And also to demonstrating the impact that the promotion of health, on these sequels it has.

The idea to defend in this paper is that the promotion of health has a positive impact in the psycho-social consequences of the -19 covids in the populations of children, adolescent and adult elders, from all over the world; because they constitute vulnerable populations from the medical, psychological and social viewpoint. Symptoms as anxiety, murrain, uncertainty, fears to fall ill, die, infect, insecurity in the future, duels for absence of social contact with figures of fondness, social isolation, dependence to games and the navigation for Internet, search of compulsive information; it are some symptoms that is already observed in many of these peoples.

The promotion of health, using technical of education for the health, it would offer tools to these groups to face the psychological symptoms and restructurer your projects of life, by emerging conducts with bigger perception of risk and less consuming, with a more ecological look and of priority in the presence of the respect for the environment, the person, the health and the life.

Use methods as the historical-logical, analysis and synthesis, the method descriptive, the bibliographical revision, the method hermeneutic and the clinical diagnosis, to reach the results. The results are relate with which the promotion of health, and in it the education for the health, it becomes converted in an effective shield in the psycho-social consequences of the illness in the populations of children, adolescent and adult elders, understand between the more vulnerable thing in health.

If proposes a strategy of promotion of health, with the use of artists, use of videos and film hopeful, in the media of massive diffusion. Also realization of inquiries of respiratory and psychological symptoms, of sanitary workers (medical, psychologists, and others) and artists in the communities, in which use puppet show, clown disguise, children's books and of the universal literature, songs, that in the visit it marries to the house of these professionals it offers psychological and social attention to these vulnerable groups.

Key Words: Promotion of Health - Covid-19 – vulnerable groups – psycho-social consequences - strategy psycho-social.

CUERPO DEL TEXTO

1. INTRODUCCIÓN

2. LA PANDEMIA DE LA COVID-19. SU IMPACTO PSICOLÓGICO Y SOCIAL EN EL MUNDO.

2.1 Síntomas psicológicos frecuentes en niños, adolescentes y adultos mayores expuestos a las medidas de aislamiento social.

2.2 El impacto de las medidas de distanciamiento social en grupos escolares, de amigos, familiares y laborales.

2.3 El duelo ante la pérdida del trabajo, ante la muerte de seres queridos, ante la incertidumbre por los proyectos futuros.

3. LA PROMOCIÓN DE SALUD. UNA MIRADA ESPERANZADORA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

3.1 Fundamentos teóricos de la Promoción de Salud.

3.2 La Promoción de Salud en la disminución de las consecuencias de la Covid-19 en niños, adolescentes y adultos mayores.

3.3 Una reflexión sobre la acción de la raza humana en el medio ambiente: la contaminación ambiental, la pobreza, el uso irracional de los recursos naturales, la tecnología, la hegemonía política. Lo que la pandemia nos depara.

3.4 La función de los medios, la información, las redes sociales, las publicaciones de internet, en la prevención de las consecuencias psicosociales de la pandemia en poblaciones vulnerables.

4. ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE SALUD PARA EDUCAR A LAS PERSONAS EN LA PREVENCIÓN DE LA COVID-19 Y EN LA DISMINUCIÓN DE LAS CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DE LA PANDEMIA.

5. CONCLUSIONES.

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Carta Magna de 1946 definió la salud como: "El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" Aunque se le atribuyen aciertos y desaciertos a este concepto, aún rige las acciones de la OMS. Y su importancia se manifiesta en el empeño sostenido por lograr un estado de salud satisfactorio en cada persona o grupo social. Expresado en varias oportunidades y reflejado en cónclaves y publicaciones internacionales, como por ejemplo, en la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, celebrada en Alma-Atá en 1986 (OPS, 2012) y la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud, realizada en Ottawa en el mismo año. (OMS, 2001)

Para que el equilibrio de las personas con los factores psicológicos, sociales, biológicos y del medio ambiente se logre, fue definido el concepto de Promoción de Salud y sus aspectos fundamentales, en la Conferencia de Ottawa, en la que se planteó que es propiciar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta. (OMS, 2001)

El desarrollo integral del ser humano parte de una formación significativa, abarcadora de todas las esferas de la vida del sujeto, que incluye no sólo los contenidos de la escolarización, sino

además, los de conocimiento personal, las habilidades sociales, comunicativas y las que generan actitudes hacia el autocuidado y la salud.

Convertir a los más jóvenes en promotores de la salud propicia que ellos aprendan técnicas de autocuidado en cuanto a la higiene, la alimentación, el descanso y ocio, la prevención de enfermedades infecto-contagiosas, no transmisibles y ambientales, así como evitar la violencia, preservar el medio ambiente y evitar conductas de riesgo; y que enseñen, además, a los pares, familiares y diferentes grupos sociales con los cuales interactúan, a autocuidarse también.

En todo el orbe se reportan casos nuevos de la infección por Covid-19 y fallecimientos por la gravedad de la enfermedad. Ya la cifra supera los 3 millones de infectados y casi un cuarto de millón de muertos². Naciones como China, Venezuela, Cuba, han postergado el pico de la infección con sólidos sistemas de salud, sin embargo otras como Estados Unidos, Italia, España, Francia, Alemania, y otras potencias económicas, han sido víctimas del colapso de los hospitales evidenciando la debilidad de sus Ministerios de Sanidad.

La OMS ha llamado en varios momentos a unificar fuerzas para lograr vencer la pandemia del coronavirus 2019, así también la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha pronosticado el pico de la enfermedad para el mes de mayo de 2020 en los países del continente americano, y la crisis económica que se agudizará en el presente año. Un llamado una vez más a que los países de mayor desarrollo les tiendan las manos a los más pobres ha hecho la directora de la OPS.³

A partir de esta dolorosa realidad muchos profesionales de la salud, entre ellos psicólogos y sociólogos, se hacen la pregunta: ¿Cuáles serán las consecuencias psicológicas y sociales que provoca actualmente y provocará en el futuro la pandemia de Covid-19 en las personas de todo el mundo?

El objetivo de la ponencia que se presenta es identificar las consecuencias psicosociales de la actual pandemia de Covid-19 en las personas y en especial en niños, adolescentes y ancianos. También en demostrar el impacto que sobre estas secuelas tendría la Promoción de Salud.

Se defiende la idea que la Promoción de Salud constituye un paliativo para mitigar las consecuencias psicosociales que las medidas tomadas a nivel global para enfrentar la covid-19, y previene la posibilidad inminente a enfermar por esta pandemia, sobre todo en las poblaciones de niños, adolescentes y adultos mayores, de todo el mundo. Ya que estos grupos poblacionales constituyen grupos etáreos vulnerables desde el punto de vista médico, psicológico y social.

Síntomas como ansiedad, tristeza, incertidumbre, miedos a enfermar, morir, contagiarse, inseguridad en el futuro, duelos por falta de contacto social con figuras de apego, aislamiento social, dependencia a juegos y a navegación por internet, búsqueda de información compulsiva; son algunos síntomas que ya se observan en muchas de estas personas.

Una estrategia de Promoción de Salud, brindaría herramientas a estas personas, desde sus casas, para enfrentar los síntomas psicológicos y reestructurar sus proyectos de vida, emergiendo conductas con mayor percepción de riesgo y menos consumidoras, con una mirada más ecológica y de prioridad ante el respeto por el medio ambiente, la persona, la salud y la vida.

Para llegar a conclusiones hipotéticas con fundamentos científicos, pues aún siguen vigentes las medidas de distanciamiento social y la no posibilidad de trabajar esta temática con grupos, se utilizaron los métodos: Teóricos: Análisis y síntesis, Hermenéutico e Histórico-Lógico. Prácticos: Observación, la revisión bibliográfica y documental de publicaciones en internet y el diagnóstico clínico. Y el método descriptivo.

Se propone como aporte práctico una estrategia de Promoción de Salud, con el uso de obras de arte, de videos y filmes esperanzadores, en los medios de difusión masivos. También realización de pesquisas de síntomas respiratorios y psicológicos, por parte de trabajadores sanitarios (médicos, psicólogos, rehabilitadores) y artistas en las comunidades, donde se utilicen títeres, disfraces de payasos, libros infantiles y de la literatura universal, canciones, que en la visita casa a casa de estos profesionales brinden atención psicológica y social a estos grupos vulnerables.

² Datos estadísticos del día 1ero de mayo de 2020 de la universidad norteamericana Johns Hopkins y de la OMS (Conferencia de Prensa del MINSAP por Cubavisión, Cuba)

³ Alocuciones oficiales del director general de la OMS y de la directora de la OPS ante la agudización de la pandemia.

2. LA PANDEMIA DE LA COVID-19. SU IMPACTO PSICOLÓGICO Y SOCIAL EN EL MUNDO.

2.1 Síntomas psicológicos frecuentes en niños, adolescentes y adultos mayores expuestos a las medidas de aislamiento social.

Los niños preescolares, escolares y adolescentes de todo el mundo están alejados de las escuelas, Círculos Infantiles⁴, casas de cuidadoras o de los jardines de la infancia, así como de los centros de recreación, parques, lugares de ocio e intercambio con otros pequeños de sus edades; en estos momentos en que en todos los países del mundo se ha decretado la alerta sobre la pandemia de la Covid-19 y medidas de distanciamiento social y de quedarse en casa para prevenir el contagio. Son en su mayoría espectadores de los anuncios y noticias catastróficas y desalentadoras de esta enfermedad, en algunos casos hasta han presenciado el fallecimiento de un conocido o familiar.

Cabe destacar que los adultos juegan un importante papel en la manera cómo asumen estos mensajes y se los transmiten a través del lenguaje verbal y extraverbal a los infantes, pues aún su desarrollo no les permite tener la conciencia de la magnitud de este fenómeno de salud. Así como las ideas de la amenaza fuera del hogar, cuando para los menores salir de casa era signo de aprendizaje, relaciones humanas afectivas y de la formación de valores como el altruismo, el compañerismo, el compartir y el juego, actividad rectora en la etapa preescolar.

Los adolescentes centran su atención, por la etapa del desarrollo, en el grupo de coetáneos, en relaciones de enamoramiento y en realizar actividades donde los pares ponen las reglas, y la influencia grupal en la formación integral es primordial en la asunción y educación de valores. El intercambio en las redes sociales y móviles ayuda a paliar este distanciamiento de sus amigos y compañeros, pero si la información que reciben por estas vías es negativa, amenazante y cargada de miedo, entonces comenzarán a aparecer síntomas psicológicos, como hastío, tristeza, desesperanza, soledad, ansiedad, insomnio, preocupación excesiva por el futuro y por lo que pueda pasarle a las personas cercanas a ellos. Conformándose síndromes psicopatológicos de Fobia Social, de Ansiedad, Depresivos, Trastornos por Estrés Agudo, Trastorno por Estrés Postraumático o Trastornos Adaptativos (DSM-IV-TR, 2000), (DSM-5, 2013).

En los infantes también pueden estar presentes estos síndromes, sobre todo el de ansiedad o fobia social, provocados por el miedo a una amenaza que ellos por su madurez no pueden especificar.

Por eso los adultos deben incentivarlos a través de actividades propias de su edad, como el dibujo, las historietas y cuentos infantiles, las caricaturas, animados; a procesar la información que se transmite por los medios y las medidas de distanciamiento social e higiénico-sanitarias para evitar el contagio, como el lavado frecuente de las manos, el uso del nasobuco, desinfectar las manos, la ropa y las superficies del hogar. También en jugar y estudiar en casa. Transmitirles mensajes esperanzadores sobre el futuro y que la pandemia se termina cumpliendo las medidas que se asumen. Bajo estas circunstancias formarlos en la promoción de salud a través de carteles sobre autocuidados de salud confeccionados en casa para circularlos por las redes digitales, propicia en ellos la creatividad y la asimilación de que solo fomentando la prevención de esta enfermedad, volverán a tener una vida como la que vivían antes de la pandemia.

Las presentaciones en internet y la televisión de niños pidiendo a las personas que no salgan de casa, o usen la protección debida si es imprescindible trasladarse para un centro de trabajo o a un lugar impostergable, son refrescantes e inspiradoras de esperanza. Así mismo, los aplausos que le profesan al personal de salud que está asistiendo a los enfermos en todo el mundo. Son emotivas las demostraciones de infantes haciendo nasobucos en familia, o cantando canciones alegóricas al triunfo sobre la enfermedad.

En los adultos mayores, la situación es diferente. Muchos viven solos y tienen que proveerse lo necesario para vivir. Ante la cuarentena y el peligro al contagio, y a morir al ser los más vulnerables a la pandemia, puede aparecer o agudizarse la depresión, la desesperanza, la ideación suicida, el miedo a enfermar o morir, la ansiedad. En muchos casos se les asocian patologías que incrementan el riesgo a complicaciones respiratorias graves o críticas, como son la Hipertensión Arterial, el Asma Bronquial, la Diabetes Mellitus, las Cardiopatías, la discapacidad o el Deterioro Cognitivo.

⁴ Instituciones educativas a donde asisten los niños de 1-6 años, hijos de madres trabajadoras, en Cuba.

Proveerles cuidados especiales, facilitarles los alimentos y el aseo en su casa, darles esperanza a través del apoyo psicológico, la atención médica, disminuir el miedo, son acciones simples que pueden mejorar su calidad de vida y disminuir la sintomatología ante la pandemia.

2.2 El impacto de las medidas de distanciamiento social en grupos escolares, de amigos, familiares y laborales.

Entre las medidas que han tomado los países para evitar el contagio desde el punto de vista social, aparecen el cierre de aeropuertos y fronteras; la interrupción de las clases en las escuelas, universidades y centros educativos de manera temporal; parar las labores en empresas y centros de trabajo y enviar a los trabajadores para la casa con una garantía salarial (Cuba, Venezuela, China, entre otros), cierre de mercados, teatros, salas de conciertos, disminución del personal que se queda laborando, sólo las de áreas claves de la producción: Salud Pública, Agricultura, comercio de alimentos y productos de aseo, cuerpos de vigilancia, el orden interior y militares.

Estas medidas han facilitado la disminución del contagio, la cercanía y la comunicación con los niños, los adultos mayores, la realización de labores y juegos en familia. Además en países como China, Italia, el medio ambiente se muestra rejuvenecido, los mares transparentes y el cielo más azul.

Sin embargo las medidas de distanciamiento social generan alejamiento de los amigos, novios y novias, compañeros de trabajos; proyectos educativos inconclusos, estudios superiores o de postgrado detenidos, pérdidas de ganancias económicas, desempleo o incertidumbre ante el futuro, con preguntas como: ¿Cuándo volveremos a vernos?, ¿Enfermaremos o moriremos?, ¿Cuándo terminará la pandemia?, ¿Volverá mi vida a ser lo que era?, ¿Cuántas personas morirán?

Síntomas como insomnio por las preocupaciones, tristeza por los fallecimientos y cifras de contagios que se ven en los medios de comunicación, pérdida de habilidades sociales de comunicación, desasosiego, inquietud por la formación académica, temor a perder amigos y personas importantes, frialdad afectiva, o empatía con las noticias, embotamiento mental, compulsión a la información sobre el tema, mutismo, miedo a la pobreza, la crisis económica doméstica, o estrés; pueden aparecer en las personas y en especial entre los adolescentes y adultos mayores.

Es por eso que los mensajes que se transmitan deben ser veraces, oportunos, de esperanza, de prevención, de llamado a la responsabilidad ciudadana, de confianza en el futuro y que volverán a realizar las actividades sociales que desarrollaban.

El escritor Ignacio Ramonet en su artículo especial "Ante lo desconocido...La pandemia y el sistema-mundo", nos ha hecho vivir en sus páginas lo que sería el futuro de la humanidad después de la pandemia, a partir del análisis crítico que realiza sobre la realidad global.⁵

2.3 El duelo ante la pérdida del trabajo, ante la muerte de seres queridos, ante la incertidumbre por los proyectos futuros.

En muchos reportajes internacionales se observa con dolor cómo, ante la aparición de la pandemia de Covid-19, los hospitales colapsan, aparecen personas muertas en las calles, se escoge entre los pacientes agravados a cuáles conectar al respirador artificial para salvarles la vida, porque no alcanzan para todos, también cuánto cuesta realizarse el examen médico para conocer si son positivos a la enfermedad.⁶

En naciones como Ecuador, en el estado de Guayas, y en particular la ciudad de Guayaquil, han comenzado a enterrar a los muertos en cajas de cartón, son costosísimos los servicios funerarios y las familias preservan a sus fallecidos por varios días por no poder pagarlos, hasta deciden ponerlos en la calle para que las autoridades se hagan cargo.

Así también en España hubo quejas de ancianos ingresados en hospitales con la enfermedad que veían a otros morir a su lado y no se los llevaban de inmediato para enterrarlos. En Estados Unidos, los campamentos de inmigrantes infectados, no recibían atención médica o bajo esas condiciones fueron deportados muchos hacia sus países. O la negativa de naciones

⁵ Publicación simultánea por las ediciones de España, Argentina y Chile, en Le Monde Diplomatique, Cubadebate, La Jornada (México), NODA (Argentina) y "Mèmoire des luttes"; el 25 de abril de 2020.

⁶ Reportajes internacionales de la Cadena Televisora Telesur, en Venezuela y de Cubavisión Internacional, en Cuba entre el 15 de marzo y el 26 de abril de 2020

americanas de brindar ayuda a un crucero inglés con personas enfermas de coronavirus entre los pasajeros, para arribar a puerto seguro y poder volver a su tierra para atenderse.

También en países capitalistas muchos obreros han perdido el trabajo, y el futuro para ellos se vuelve incierto. Muchas familias que tenían planes futuros, hoy los ven esfumarse. Muchos han perdido a sus familiares, los han visto enfermar y fallecer ante ellos, sin poder rendirles un último adiós. Otros se sienten desprotegidos por sus sistemas de salud o representantes de los gobiernos locales y de la nación.

En medio de tanto caos emergen naciones y gobernantes que de manera esperanzadora tienden sus manos a otros países y grupos vulnerables. El presidente de México, López Obrador, ha hecho un llamado de trabajar juntos para no agravar la situación económica, y no aumentar la deuda de los países pobres; China ha ofrecido su mano solidaria y ha enviado insumos médicos a otros países; Cuba ofrece a sus brigadas médicas para en hospitales de campaña atender a los enfermos de la pandemia en lugares de Italia, Sudáfrica, Jamaica, Venezuela y otros. Rusia ofrece a Estados Unidos ayuda para controlar la enfermedad que ha alcanzado el mayor número de contagios y fallecidos en el mundo. El Papa Francisco, La OMS, La OPS y hasta la ONU, han llamado a condonar la deuda de los países más pobres y a trabajar juntos para vencer la pandemia.

El día después de la enfermedad, que aún no se vislumbra, nos dejará la secuela del dolor, el hambre, la pobreza, la desesperanza, el duelo ante tantas muertes y una crisis económica global. La peor que recuerde la humanidad. Si los gobiernos no tienen planes encaminados a desglobalizar sus economías, disminuir las importaciones y fomentar la agricultura, la ganadería, etc, no podrán superar la crisis.

3. LA PROMOCIÓN DE SALUD. UNA MIRADA ESPERANZADORA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

3.1 Fundamentos teóricos de la Promoción de Salud.

La Promoción de Salud es un proceso que confiere a la población los medios de asegurar un mayor control sobre su propia salud y mejorarla (carta de Ottawa) (OMS, 2001); una estrategia dirigida al logro de un avance integral en la calidad de vida concebida, cada vez en mayor grado, como la suma de las acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva.

La promoción de Salud se relaciona con otros conceptos, por ejemplo teorías sanitarias, prevención, determinantes de salud, educación para la salud, estrategias de intervenciones promotoras a nivel local o nacional, colaboración - acción y participación social,

La promoción y prevención son actividades que se relacionan y superponen: la primera se ocupa de los determinantes y la segunda se concentra en las causas de las enfermedades.

Los determinantes son factores que mejoran o amenazan el estado de salud individual o de la comunidad. Pueden ser: de opción individual (estilos y hábitos); relacionados con características sociales, económicas o ambientales, fuera del control individual (clase o grupo social, etnicidad, educación y vivienda; o a nivel comunitario (participación social, demanda o disponibilidad laboral y calidad del aire y el agua).

Las estrategias de intervención fueron definidas en la carta de Ottawa (OMS, 2001) con 5 estrategias de acción: conformar políticas públicas saludables; fortalecer la acción comunitaria; desarrollar habilidades personales; crear ambientes de soporte o apoyo y reorientar los servicios de salud.

Los diversos entornos de promoción para la salud tienen características comunes, fundamentadas en la colaboración - acción y participación social, así como funciones de planificación, implementación y evaluación de los programas. Todos los modelos de promoción coinciden en que se debe desarrollar el potencial de las personas para controlar y proteger su propia salud y cooperar con la de otros.

La promoción de salud debe concentrarse en los determinantes sociales y económicos de la salud (inclusión social, ausencia de inequidades y discriminación y participación económica); por otra parte, deben incluir todas las metodologías de promoción de salud que funcionen a nivel poblacional y a todos los que trabajen en distintos sectores y entornos responsabilizados con ella.

Los componentes de la promoción de salud fundamentalmente son la comunicación social, el aprendizaje social, la intersectorialidad, la participación social y los entornos saludables.

En la comunicación social de la promoción de salud, los medios de comunicación devienen un vehículo para canalizar información, motivación y contenidos educativos. En promoción y prevención en salud sirven para potenciar conductas individuales y colectivas.

La intersectorialidad es la concertación de voluntades políticas y técnicas de diversos sectores sociales para implementar propuestas integrales, destinadas a mejorar la situación de salud de la población. Complementa enfoques de distintos ámbitos, moviliza recursos e interviene coordinada o conjuntamente en torno a la salud, con lo cual se evita duplicar esfuerzos y recursos.

Se da en todos los ámbitos organizativos de la sociedad, tanto a nivel nacional como regional y local, considerando las instituciones públicas y privadas.

La participación social es la capacidad real y efectiva de personas, familias o grupos para influir o tomar decisiones sobre los asuntos de salud que les afecta directa o indirectamente. Constituye un proceso social donde todos los actores identifican las necesidades o problemas sanitarios y se unen en una alianza para diseñar y poner en práctica las soluciones. La participación social en salud actúa de forma solidaria, a la vez que evalúa y ejerce un control social sobre el sistema de salud.

3.2 La Promoción de Salud en la disminución de las consecuencias de la Covid-19 en niños, adolescentes y adultos mayores.

Como el concepto de Promoción de Salud lo indica, es conferir a la población los medios de asegurar un mayor control sobre su propia salud y mejorarla; o sea, parte de la acción de brindar herramientas y medios a las personas para que se hagan responsables y controlen su propia salud y puedan a través de ellos mejorarla. Es ofrecer información, equidad, ámbitos de participación social que permita en conjunto volver sostenible el entorno. Tiene que ver con erradicar la pobreza, el hambre, el analfabetismo, la insalubridad, disminuir la drogodependencia, evitar enfermedades de transmisión y crónicas no transmisibles, realizar un esquema de vacunación articulado y armónico, además, con disminuir el desempleo, la violencia, la desigualdad social y la discriminación por cualquier causa.

Todo esto no puede hacerlo solo un sistema de salud, sino que requiere de una intersectorialidad con ministerios de Seguridad Social y del Trabajo, con sectores hidráulicos, comunales, agricultura, comercio y gastronomía, organizaciones políticas, los gobiernos locales y los nacionales. Los cuales mancomunadamente, proveen a las comunidades y al país de esos medios necesarios para tener entornos saludables.

La medicina que se practique no puede ser solo curativa, sino predominantemente preventiva, desde la atención primaria de salud, para poder realizar una dispensarización de cada familia y sus integrantes. Sólo así grupos vulnerables y comunidades con desventajas sociales podrán tener accesos a los servicios de salud y mejorar su calidad de vida. Lo que nos devela otra característica de la promoción de salud: la gratuidad. O sea, los servicios de salud deben ser asequibles a cualquier persona, y no solo a los que puedan pagarlos.

Para disminuir las consecuencias de la Covid-19 en niños, adolescentes y ancianos, estos deben tener una seguridad en el sistema sanitario y en los gobiernos locales. Deben tener garantizados la alimentación, el aseo, una casa donde vivir, la ropa necesaria para cubrirse, las medicinas, etc, en primer lugar, pues por sus edades no pueden producir ni trabajar; una atención por parte de los adultos que disminuya la sintomatología psicológica que aparezca provocada por la pandemia y las medidas que se tomen y la vacunación como prioridad cuando aparezca la vacuna contra el coronavirus 2019. También la educación en las medidas higiénico- sanitarias, de aislamiento social, de manera que sean entendidas y llevadas a cabo por estos. La explicación de su responsabilidad en la prevención de la pandemia sin provocar ansiedades y dudas sobre lo que sucede, y el apoyo emocional y esperanzador de que volveremos un día no muy lejano a la normalidad.

Estos grupos poblacionales también deben tener acceso a realizarse las pruebas de Covid-19 y a la atención médica completa si infectan, sin costo alguno. A ser pesquisados diariamente por el personal de la salud para identificar síntomas de esta enfermedad u otros. A cuando acabe la pandemia, poder tener una vida saludable y de garantías sociales aunque su país viva una crisis económica.

Parece utopía, todo lo propuesto en esta ponencia, pero no lo es. Hay países que a pesar de las adversidades tienen garantizados estas condiciones para los niños, adolescentes y ancianos, también para embarazadas, discapacitados, enfermos y toda la población. Entre ellos están China, Cuba y Venezuela.

Esta pandemia ha venido a demostrar cuáles sistemas de salud responden de verdad a las necesidades sanitarias de la población y de los pueblos. Cuáles tipos de sistemas políticos también. Hablo desde mi experiencia como psicóloga del Sistema de Salud Cubano: sé y tengo la seguridad que cuando en mi país se termine la Covid-19, Dios así lo permita, volveremos a ver a miles de niños con sus uniformes escolares asistiendo a las escuelas, a todos los trabajadores incorporados a sus empleos, a nuestros ancianos riendo, aunque estén viviendo el duelo de los fallecidos por la enfermedad. Tendremos un país más pobre porque no se puede ignorar la crisis económica que se avecina, eso sí sería utopía, pero unido, trabajando por salir de la crisis, con un sistema social y sanitario que seguirá garantizando a las personas vulnerables su atención médica. Un país que va a seguir brindando su mano solidaria a cualquier región del mundo que lo solicite y esto nos lo ha propiciado la Promoción de Salud, junto a la voluntad política de sus gobernantes, que no descansan cada día en la lucha contra la covid-19 hoy y en levantar el país mañana.

3.3 Una reflexión sobre la acción de la raza humana en el medio ambiente: la contaminación ambiental, la pobreza, el uso irracional de los recursos naturales, la tecnología, la hegemonía política. Lo que la pandemia nos depara.

Ahora bien, quiero reflexionar sobre nuestra acción como seres humanos sobre la naturaleza. Como especie animal somos la más peligrosa, pues hemos puesto al planeta al borde del cataclismo, con la explotación irracional de sus recursos y de sus hábitats naturales que han puesto en peligro de extinción a muchas especies. Hemos contaminado las aguas con los desechos que vierten las fábricas y las comunidades, hemos desertificado ecosistemas, desviado causas de ríos, hemos construido pueblos, carreteras, fábricas, en lugares donde vivían animales salvajes despojándolos de sus espacios y de su alimento, haciéndolos perecer o emigrar. También con los gases de efecto invernadero hemos adelgazado la capa de ozono, nuestra protectora ante los rayos ultravioletas. Y a quienes hemos puesto más en peligro por todo esto es a la propia raza humana.

El Hombre ha aprendido también en su afán imperialista, que se vincula a su desarrollo filogenético, a explotar a su propia raza, a empobrecer pueblos para enriquecerse, a exterminar naciones para tener el poderío hegemónico. Hasta con el uso de la tecnología ha desarrollado softwares para controlar a los demás e inmiscuirse en su privacidad, para provocar ataques cibernéticos y hacer claudicar naciones por hambre, o por crisis económicas.

Hay naciones que botan millones de litros de agua diariamente, mientras los estados africanos atraviesan la peor sequía de todos los tiempos. Hay quienes superproducen alimentos que caducan y son desechados por cadenas de tiendas o personas en sus hogares, mientras existen niños en naciones pobres buscando esos mismos alimentos en los botes de basura, por padecer de hambre crónica. Existen naciones además que intervienen militarmente en otras para saquearlas y otras que tienen que recibir a inmigrantes que huyen del terrorismo, la guerra y el saqueo. En todo el mundo perecen diariamente por sed, hambre, éxodo millones de niños, adolescentes y ancianos. Y me surgen las preguntas: ¿Por qué queremos volver a tener este mundo que teníamos antes de la pandemia? ¿Estaba bien nuestro planeta antes de la Covid-19?

En China el cielo se vislumbra azul después de años de ser gris por la contaminación, en Venecia, Italia, se ven los peces en el agua transparente y los delfines vienen a visitar la ciudad preguntándose por la raza humana. En los zoológicos, los animales se han dado cuenta de su encierro por no tener su principal entretenimiento: los visitantes humanos. En fin, la naturaleza se ha vestido de gala para celebrar el confinamiento de su especie más agresora: el hombre. Y deberíamos aprovechar este aislamiento para autocorregir nuestro comportamiento, para cuestionarnos nuestra responsabilidad social ante el planeta, nuestra única gran casa.

Es necesario que los gobernantes se unan, tracen estrategias para salvar al planeta azul, es necesario desplegar acciones de promoción de Salud para educar a las nuevas generaciones en la ecología y el respeto por la vida. Invito a todo el que lea estas líneas a pensar y proponer cómo sanear nuestro medio y cómo enseñar a nuestros niños y adolescentes a respetar la naturaleza. Ahora mientras estamos en distanciamiento social, en confinamiento, en la prisión que nos han labrado nuestros ancestros con su comportamiento irresponsable y destructor. Después de la pandemia será demasiado tarde para reflexionar en ello.

3.4 La función de los medios, la información, las redes sociales, las publicaciones de internet, en la prevención de las consecuencias psicosociales de la pandemia en poblaciones vulnerables.

Pertecemos a una generación en que prescindir de los medios, las redes sociales, la información, la internet, para vivir es casi imposible. El desarrollo de un país ya no se mide por los logros en sectores educacionales, ni de salud, ni en aprovechamiento sostenible de los recursos, sino en desarrollo tecnológico y de las comunicaciones. Hoy solo se habla de Covid-19. Como si nos hubiera tomado de sorpresa e intervenido los medios el nuevo coronavirus. Es un virus que se ha vuelto viral en las redes.

Por eso debemos los adultos discriminar la información y las noticias que sobre la enfermedad les llegan a nuestros niños y adultos mayores. También hago un llamado a las cadenas televisivas, a las emisoras radiales y otros a mantener una programación equilibrada para disminuir los riesgos a lacerar la salud mental de estas poblaciones de edad. A presentar noticias veraces y sin carga apocalíptica excesiva. También a los profesionales de la Salud Mental a orientar, dar apoyo psicológico a través de los medios, a los grupos vulnerables a enfermar mentalmente, entre ellos el propio personal de la salud que labora en las Unidades de Cuidados Intensivos enfrentando al nuevo coronavirus.

4. ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE SALUD PARA EDUCAR A LAS PERSONAS EN LA PREVENCIÓN DE LA COVID-19 Y EN LA DISMINUCIÓN DE LAS CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES DE LA PANDEMIA.

Se propone una estrategia de Promoción de Salud, no a partir de sesiones a seguir sino como acciones sencillas a desplegar en diferentes momentos y no en el orden presentado. Dicha propuesta puede ser desarrollada en diferentes ámbitos y a través de diferentes vías. Sí se agrupan las acciones en actividades a realizar en el terreno y otras a través de los medios de comunicación; con el objetivo de identificar síntomas psicológicos en las poblaciones de niños, adolescentes y adultos mayores, y de disminuir las consecuencias psicológicas y sociales del distanciamiento social por la pandemia en estos grupos de edades. (Se parte de la situación y ejemplos cubanos).

- Actividades a realizar en el terreno.

En la pesquisa diaria que realiza el personal de la salud en las comunidades para identificar síntomas de la Covid-19 en los pobladores, participan el médico de familia, epidemiólogos, estudiantes de Medicina, y otros profesionales sanitarios. Durante esta pesquisa se propone realizar las siguientes actividades ante la presencia de niños, adolescentes o adultos mayores:

1. Vincular artistas de teatro que acompañen a los sanitarios en el trabajo cara a cara en la detección de síntomas respiratorios y psicológicos, con el uso de títeres, muñecos o disfraces de payasos. Con estos personajes se pretende alegrar, preguntar a estas personas sobre su estado de salud y disminuir la ansiedad del distanciamiento social. También se le puede enseñar cómo cumplir las medidas higiénico-sanitarias o usar las mascarillas y nasobucos.
2. Proponer libros de cuentos, poesía o de la literatura universal infantil y de adultos para que los niños, adolescentes y ancianos lean y puedan compartir en las visitas que se realizan.
3. Detectar síntomas psicológicos por parte del personal sanitario en los pacientes y remitirlos al personal de salud mental: psicólogos o psiquiatras para su atención especializada.
4. Brindar apoyo emocional, esperanza y disminuir sus preocupaciones a los adultos mayores solos, mostrándose afectivos y solidarios con ellos en las compras de insumos que necesiten. Solicitando la presencia de un trabajador social de salud que los apoye en estos menesteres.
5. Servir de intermediarios de mensajes, recados, cartas, que los niños, adolescentes o ancianos quieran enviarle a amigos suyos de la comunidad o compañeros de estudio que vivan cerca y que serán objeto de visita por parte del personal de la salud.
6. Aprovechar cada espacio de intercambio, a pesar del distanciamiento social, para orientar a padres y adultos sobre los cuidados psicológicos, de salud y de higiene que

deben seguir con estas personas. Así como las señales de alarma desde el punto de vista de la salud física y mental que se puedan presentar.

- Actividades a realizar a través de los medios de comunicación.
1. Facilitar sitios virtuales de visita dirigida a museos, lugares recreativos, parques de reservas naturales y de la biosfera.
 2. Realizar peñas literarias *on line*. Realizar convocatorias de dibujos, canciones, cuentos infantiles, destinadas a niños y adolescentes, en la televisión y la radio.
 3. Dedicar más horas de las destinadas a la programación hacia públicos infantiles y de ancianos.
 4. Realizar audiencias sanitarias, charlas educativas, apoyo y orientación psicológica y de salud por los medios, así como facilitar la atención de la salud mental vía correo electrónico o aplicaciones de video- llamadas por internet.
 5. Mostrar a los adultos en estos medios y espacios cómo jugar con sus hijos, elementos de comunicación familiar y cómo lograr superar en familia las consecuencias de la pandemia.
 6. Invitar a artistas de las Artes Escénicas y de la Música para enviar mensajes sanitarios y realizar actividades con los niños y adultos mayores a través de los medios de difusión masivos.⁷

5. CONCLUSIONES.

A partir de lo expuesto, se puede concluir que:

1. Entre los síntomas psicológicos que se identifican como consecuencias de la Covid-19 son: en niños y adolescentes, hastío, tristeza, desesperanza, soledad, ansiedad, insomnio, preocupación excesiva por el futuro y por lo que pueda pasarle a las personas cercanas a ellos. Conformándose síndromes psicopatológicos de Fobia Social, de Ansiedad, de Depresión, Trastorno por Estrés Agudo, Trastorno por Estrés Postraumático o Trastorno Adaptativo. En los adultos mayores, puede aparecer o agudizarse la depresión, la desesperanza, la ideación suicida, el miedo a enfermar o morir y la ansiedad.
2. La Promoción de Salud, con acciones específicas en los grupos vulnerables, puede ayudar a paliar las consecuencias socio-psicológicas de la Covid-19 y las medidas de distanciamiento social tomadas en todo el orbe.
3. Que solo con el esfuerzo mancomunado de todos los sectores de la sociedad se logrará vencer este flagelo, la crisis económica, ecológica y social que se avecina.

Para terminar presento este poema de la autoría de Alexis Valdés.

CUANDO LA TORMENTA PASE

“Cuando la tormenta pase
Y se amancen los caminos
Y seamos sobrevivientes
De un naufragio colectivo.

Valdrá más lo que es todos
Que lo jamás conseguido
Seremos más generosos
Y mucho más comprometidos.

Con el corazón lloroso
Y el destino bendecido
Nos sentiremos dichosos
Tan solo por estar vivos.

Entenderemos lo frágil
Que significa estar vivos;
Sudaremos empatía
Por quién está y quién se ha ido.

Y le daremos un abrazo
Al primer desconocido
Y alabaremos la suerte
De conservar un amigo.

Extrañaremos al viejo
Que pedía un peso en el mercado,
Que no supimos su nombre
Y siempre estuvo a tu lado.

⁷ Algunas de estas acciones ya se realizan por parte de los Ministerios de Salud Pública, Cultura, Educación y Comunicación, de Cuba y otros países.

Y entonces recordaremos
 Todo aquello que perdimos
 Y de una vez aprenderemos
 Todo lo que no aprendimos.

Ya no tendremos envidia
 Pues todos habrán sufrido.
 Ya no tendremos desidia,
 Seremos más compasivos

Y quizás el viejo pobre
 era tu Dios disfrazado.
 Nunca preguntaste el nombre
 Porque estabas apurado.

Y todo será un milagro...
 Y todo será un legado.
 Y se respetará la vida,
 La vida que hemos ganado.

Quando la tormenta pase
 Te pido Dios apenado,
 Que nos devuelvas mejores,
 Como nos habías soñado.”⁸

Citas bibliográficas.

1. American Psychiatric Association. (2000). DSM-IV-TR. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4 th Edition Reviewed). Washington, DC: Author.
2. American Psychiatric Association (2013). DSM-5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5 th Edition). Washington, DC: Author.
3. Organización Mundial de la Salud. (2001). Carta de Ottawa para la promoción de la Salud. Conferencia internacional de promoción de la salud Salud Pública. Salud Pública Educ Salud. Disponible en: <https://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>. Consultado en 24/4/2020 a 11.30
4. Organización Panamericana de la Salud. (2012). Declaración de Alma Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978. Washington, D.C. Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=19004&Itemid=270. Consultado en 24/4/2020 a 10.22

⁸ Poema compartido en la red social Facebook por una amiga en fecha 20 de abril de 2020.