

# **Trastornos de ansiedad, principales afectaciones por pandemia en BCS: Psicóloga**



## El Beso de la Mujer Araña

Por Modesto Peralta Delgado

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Ataques de pánico, **ansiedad** generalizada y miedo a contagiarse de **COVID-19**, son algunas de las principales afectaciones que ha atendido **Salud Mental**, de la Unidad de Especialidades Médicas (**UNEME**), a partir de la contingencia creada por la presente **pandemia en BCS.**

*Sobre estas afectaciones psicológicas, derivadas principalmente por los encierros y paralización de actividades para evitar la propagación del coronavirus en La Paz y otras ciudades de Baja California Sur, CULCO BCS realizó una entrevista con la psicóloga Gladys Alvarado Ojeda. Además, le preguntamos por las posibles explicaciones, a nivel psicológico, del porqué aún hay personas que parecen*

*no atender las medidas para evitar contagios masivos.*

**También te podría interesar: [Una década sin José Saramago. El visualizador de la pandemia moral.](#)**



Alvarado Ojeda es psicóloga clínica por la **Universidad Internacional de La Paz**, y actualmente atiende por diversas herramientas en línea a quienes solicitan ayuda. **Salud Mental de la UNEME**, pertenece a la Secretaría de Salud, y está ubicada en Avenida los Deportistas entre Luis Donald Colosio y Dátil, frente al Ayuntamiento de La Paz. La responsable de las unidades es **Martha Zaida Diego González**.

**Hemos de suponer que a partir de la pandemia COVID-19, han atendido a más personas en BCS. ¿Cuántos pacientes han atendido en comparación con el año pasado? El número de personas atendidas en el año 2019 fue de 3556 en total, actualmente en el primer trimestre del año se atendieron 893 y se está haciendo la contabilidad del segundo trimestre ya que**

*la metodología para cuantificar es diferente en línea.*

***De manera general y respecto a la presente contingencia, ¿cuáles son los principales síntomas, afectaciones o diagnósticos de salud mental de quienes buscan su servicio?***  
*Se han manifestado con más frecuencia trastornos de ansiedad en sus diferentes manifestaciones (ataques de pánico, ansiedad generalizada, miedo a enfermar o contagiarse) dificultad para lidiar con el estrés, incertidumbre ante la pandemia y confinamiento. Depresión y relaciones en situación de violencia.*

***¿Cuáles han algunos de los casos más críticos? Hablando de situaciones críticas en los casos que he atendido, en lo personal me conmueve bastante cuando me enfrento a niños que se encuentran en situaciones vulnerables, abandono de sus padres por ejemplo, ya que muchos se quedan al cuidado de sus abuelos quienes tienen dificultades o limitaciones físicas, económicas y no cuentan con herramientas o recursos personales para apoyar por completo a estos niños tan vulnerables y que presentan situaciones emocionales a veces muy complicadas, desafortunadamente esto es muy frecuente.***

***¿Cuáles son algunas de las principales acciones que realizan con los pacientes? ¿Qué retos les ha significado que toda la atención sea en línea o por teléfono?***  
*Tomando en cuenta la situación actual se ha diversificado el trabajo de atención presencial a la modalidad por línea: videollamadas o llamadas telefónicas; talleres y pláticas de psicoeducación a través de la plataforma Zoom y a través de Facebook; se ha observado que las personas responden positivamente a este tipo de servicio y se ha llegado a mayor cantidad de población; hemos visto la importancia y la necesidad de actualizarnos en las nuevas tecnologías y manejo de herramientas digitales como apoyo a nuestro trabajo en línea. Lo más complicado ha sido la falta de equipos modernos pues la tecnología ha superado a los equipos con los que contamos. No sabemos la fecha exacta*

*de la consulta presencial, pues se están tomando en cuenta las necesidades de protección tanto para el personal como para los pacientes (protocolos e instalaciones). De igual manera aunque se inicie a atención presencial, continuaremos con atención en línea pues ha dado buenos resultados y nos permite llegar a más personas.*



**FOTO: Roberto Galindo**

### **Desobediencia civil**

Al preguntarle también sobre qué factores se puede deber que todavía algunas personas no crean en esta enfermedad, y el que aún muchas no lleven a cabo las medidas recomendadas para evitar contagios, **Gladys Alvarado** señaló que, desde el punto de vista de la psicología podrían existir dos factores opuestos: la negación y el miedo a lo desconocido.

*Uno de los mecanismos de defensa a nivel inconsciente para*

*defendernos del peligro es la negación, por ejemplo la negación del peligro, el pensar esto no va conmigo, esto no me va a pasar a mí, cuesta trabajo percibir una amenaza que no es directamente observable, no hay aún estudios en concreto del comportamiento del virus, se dicen muchas cosas y para mucha gente esta información es contradictoria, entonces se activa el mecanismo de defensa y es común que nieguen una realidad que todavía no es aceptada y procesada. La negación de la realidad intenta liberarnos de la angustia y convencernos de que lo que está sucediendo no existe o que es algo que le puede pasar a los demás y no a uno mismo. En algunas personas hay un efecto contrario ante el miedo a lo desconocido y sentir angustia y ansiedad por lo que suelen actuar con imprudencia e irresponsabilidad. Un dato importante que se ha observado de manera general es que quienes tienen mayor nivel de estudios, suelen tener mejores medidas de cuidado y protección.*

Según la página oficial [coronavirus.bcs.gob.mx](https://coronavirus.bcs.gob.mx) del **Gobierno del Estado**, a la mañana de hoy 19 de agosto se contabilizan en total 6,407 casos de **COVID-19**: 310 fallecidos, 3,529 recuperados, 2,568 activos y 191 sospechosos en los cinco **municipios de BCS**. **La Paz** concentra el mayor número de casos con 151 defunciones, 1496 recuperados y 1488 activos; le siguen **Los Cabos** con 98 muertes, 1053 recuperados y 867 activos; **Mulegé**: 20, 520 y 58, respectivamente; **Comondú**: 37, 271 y 113; y **Loreto**: 4 fallecimientos, 189 recuperado y 42 casos activos



Si una persona de cualquier parte del Estado necesita atención psicológica –especialmente, aunque no sólo por la **pandemia en BCS**–, **UNEME** autorizó publicar el teléfono (612) 1211444, en **La Paz**, para mayor información y citas. En **Los Cabos**, el teléfono de atención es (624) 1424496.

---

*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*