

## EDITORIAL

### Del miedo

Juan-Manuel Anaya, MD, PhD<sup>1</sup>

- .....
1. Miembro correspondiente de la Academia Nacional de Medicina. Editor de la revista Medicina. Director del Centro de Investigación e Innovación en Salud (CIISA) en Coosalud, EPS.

*“El miedo ciega, dijo la chica de gafas oscuras. Son palabras ciertas, ya éramos ciegos en el momento que perdimos la vista, el miedo nos cegó, el miedo nos mantendrá ciegos.”*

*Ensayo sobre la ceguera  
José Saramago*

Este nuevo número de MEDICINA es rico en trabajos de investigación, reporte de casos muy bien documentados, y revisiones de tema útiles e importantes. No menos significativos son los comunicados de la academia y del grupo Acuerdos Fundamentales. Se resaltan los tres trabajos de investigación que llaman la atención sobre el impacto social y en la salud mental de la pandemia del COVID-19.

Vanessa Martínez-Hernández y colaboradores evaluaron las respuestas emocionales de 15 adolescentes entre 14 y 17 años durante el confinamiento durante la pandemia (1). A pesar de que la percepción de la dinámica familiar fue buena y hubo un mayor acercamiento, 9 (60%) adolescentes manifestaron afectaciones emocionales relacionadas con ansiedad o estrés.

Alejandra Vargas-Herrera y colegas estimaron la función familiar percibida en 130 gestantes que acudieron al programa de control prenatal durante el periodo posterior al aislamiento social por la pandemia (2). En el 57% de los casos se registró disfunción familiar percibida, siendo moderada o severa en el 35,13% de estos. Estos resultados, en palabras de los autores, muestran la importancia de implementar o incrementar el soporte social adecuado durante la gestación.

Tanto durante la pandemia como en la era poscovid, la ansiedad, la depresión, el estrés y otros problemas de salud mental han aumentado significativamente debido a las preocupaciones sobre la enfermedad, el distanciamiento social, el aislamiento, el impacto económico y el miedo a la vacunación, pero también

**Recibido:**  
Diciembre 3, 2023

**Aceptado:**  
Diciembre 4, 2023

**Correspondencia:**  
janaya@coosalud.com

DOI: 10.56050/01205498.2269

por el síndrome poscovid y el impacto de la infección viral en la salud mental. Temas que exigen una reflexión posterior y una mayor atención del Ministerio de Salud y Protección Social y los servicios de salud.

Las reacciones emocionales negativas en médicos generales colombianos al inicio de la pandemia fueron estudiadas por Álvaro Monterrosa-Castro y colegas (3). Los autores observaron una elevada frecuencia de miedo al COVID-19, síntomas de ansiedad, trastorno de ansiedad generalizada y estrés laboral en los profesionales evaluados. Las cifras fueron más elevadas entre médicas. Llama la atención cómo las médicas tuvieron 80% más tentación fuerte para no levantarse a trabajar en la mañana o sentir miedo como si fuera a suceder algo terrible. Se incrementó la tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual, así como la dificultad de conciliar el sueño por preocupación por el COVID-19.

El miedo es una emoción humana fundamental que todos experimentamos en diferentes momentos de nuestras vidas. Es una respuesta natural ante situaciones que percibimos como amenazantes, ya sean reales o imaginarias. El miedo puede surgir por diversas razones. Puede ser el resultado de experiencias traumáticas pasadas, temores irracionales o anticipación de situaciones desconocidas. El miedo puede manifestarse de formas distintas, como ansiedad, pánico, temblores, sudoración, dificultad para respirar, entre otros síntomas físicos y mentales.

El miedo puede tener tanto efectos negativos como positivos en nuestras vidas. Por un lado, puede ser paralizante y limitar nuestras acciones, impidiéndonos alcanzar nuestro potencial. Puede evitar que tomemos riesgos. Por otro lado, el miedo también puede ser un mecanismo de autoprotección y de alerta a posibles peligros, que puede ayudarnos a tomar precauciones necesarias.

Identificar los pensamientos negativos y distorsionados asociados con el miedo, reemplazarlos por pensamientos realistas y positivos, y buscar apoyo emocional pueden ser estrategias efectivas para enfrentar y superar el miedo. Enfrentar nuestros miedos de manera controlada y segura puede hacernos caer en cuenta de nuestras propias capacidades y fortalezas, lo que contribuye a una mayor confianza en nosotros mismos. Cuando se está haciendo lo que es correcto no se debe tener miedo, decía Marie Curie. Así pues, que el miedo no nos engeezca y nuestras decisiones no se confundan por el miedo.

## Referencias

1. Martínez-Hernández V, Toledo Arenas JD, Rodríguez-Real SA, Pizarro Piñeros NS, Ramírez Peñuela BA. Respuestas emocionales de los jóvenes durante el confinamiento debido a la pandemia COVID-19. *Medicina* 2023;45:432-39.
2. Vargas-Herrera A, Florez-Domínguez LC, Baquero-Guerrero JC, Téllez Soleimán S, Neira-Acevedo D, Rodríguez-Lopez M. Estimación de la función familiar percibida en gestantes que acuden al programa de control prenatal de un centro de salud nivel I durante el periodo posterior al aislamiento social por la pandemia de COVID-19 en la ciudad de Cali, Colombia. *Medicina* 2023;45:450-63.
3. Monterrosa-Castro A, Quintana-Guardo F, Romero-Martínez S, Romero-Martínez G. Reacciones emocionales negativas en médicas y médicos generales colombianos al inicio de la pandemia Covid-19: estudio transversal. *Medicina* 2023;45:419-31