

EDITORIAL

Del miedo

Juan-Manuel Anaya, MD, PhD¹

-
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