

GRIPE A

Daño colateral



16-07-09 / Efectos psicológicos de la enfermedad. Cuando el miedo paraliza. La mitad de la población está muy preocupada por el tema. Los especialistas advierten que la mala información o las lecturas sesgadas pueden generar pánico o actitudes obsesivas de difícil reversión. Las recomendaciones.

Por Raquel Roberti

Carmela tiene 80 años, prácticamente no sale de su casa y las visitas que recibe son de la familia, pero no hay quien la convenza de que en ese contexto no necesita lavarse las manos con alcohol cada hora ni rociar la casa con desinfectante cada tres. El temor a contraer el virus de la gripe A (H1N1), que ocasionó 137 muertes en el país, es mayor a cualquier razonamiento. Desde la llegada de la epidemia el miedo se instaló en la población y si bien es un sentimiento normal y necesario para estar alerta ante una amenaza, cuando limita la actividad cotidiana y la reacción es desproporcionada, puede indicar trastorno de ansiedad, una patología que afecta al 20 por ciento de la población.

Esa cifra que surge del ámbito de la psicología se ve reforzada por una reciente encuesta realizada por Ibope Inteligência y WIN (Worldwide Independent Network of Market Research), en la que el 18 por ciento de los consultados manifestó estar "muy preocupado por la gripe A". El estudio se realizó entre fines de junio y primeros días de julio en 19 países de diferentes regiones sobre 18.558 personas de diverso nivel socioeconómico. En la Argentina otro 22 por ciento dijo estar "bastante preocupado" mientras que apenas 14 de cada cien ciudadanos creen que la estructura sanitaria está preparada para enfrentar la epidemia.

La conclusión es casi inevitable: el miedo crece ante la sensación de desamparo.

Lo dice José Eduardo Abadi, médico psiquiatra y psicoanalista: “Cuando se vive una especie de indefensión, la amenaza de una enfermedad aumenta y lleva a la situación de angustia y pánico. Se transforma en la amenaza de la peste como en la tragedia griega. Eso genera algunas conductas con cierta coherencia y otras se convierten en sintomáticas, donde las defensas no son coherentes frente al estímulo”, manifestó, y destacó la importancia “del diálogo y de una estructura comunitaria: cuando hay contención y confianza, más fuerte se siente cada uno y mejor puede afrontar todo”.

Para Esteban Mongiello, psicólogo del Instituto de Ciencias Cognitivas Aplicadas y de la sección Trastornos de la Ansiedad del Hospital Francés, aquellas personas con tendencia a la ansiedad generalizada se desequilibraron más a partir de la epidemia: “Se agravaron los síntomas y presentan algunos nuevos, como dificultad en el sueño y desorganización en sus actividades cotidianas; dudan de todo, si van al trabajo o no, si un amigo o familiar tuvo o no, si el hijo va al colegio, etcétera. Los paraliza”.

Como le sucede a Graciela, de 57 años: no puede dejar de pensar en la gripe, en si sus hijos o nietos se contagian, usa barbijo, usa alcohol sin descanso y lo ofrece a quien esté cerca. “Cuando se muestra la situación amenazante pero no se presentan los recursos para manejarla, se presentan estos cuadros – reflexiona Mongiello–. Si los medios hablan sólo de cómo crece el número de muertos, el paciente se focaliza en eso. Pero si se enfatiza en las medidas preventivas, se tranquiliza. En esos días en que cambió el discurso mediático, notamos en la consulta que disminuyeron los pacientes con estos síntomas.”

La sobreinformación, o la información sesgada, pueden provocar en algunas personas la excesiva preocupación de enfermar o morir. Por eso, destacó Abadi, es fundamental “mantener un principio de realidad, brindar datos ligados a la verdad y no convocantes de pánico”.

En el mismo sentido reflexionó Pablo Hirsch, titular de la Asociación de Terapia Cognitiva y organizador del Primer Congreso Internacional de Psicoterapia Contemporánea, que se realizará en Buenos Aires el 22 de agosto próximo. “Tratamos de dar a los pacientes información clara y de fuentes confiables, para que eviten los noticieros u otros medios que no dan información académica; recomendamos que tomen medidas de cuidado y prevención sin aislarse”. El psiquiatra admitió que “aumentaron las consultas de pacientes con trastorno de ansiedad, se trabaja mucho por teléfono y por e-mail con quienes no quieren salir de su casa, y aumentó la demanda en fobias específicas como la agorafobia o la hipocondría. La información no es muy clara, confunde más y las personas con cierta predisposición a angustiarse, refuerzan las conductas obsesivas, como no salir de sus hogares y abandonar el contacto social. Algunos de esos cambios son irreversibles”.

Los miedos se instalaron en una sociedad bombardeada por la actualización permanente de muertos y enfermos de gripe A. Los niños no están exentos de esos temores y necesitan una orientación por parte de los adultos sobre cómo reaccionar. Si los padres se muestran excesivamente preocupados, intensificarán la ansiedad en sus hijos.

Julieta Tojeiro, psicopedagoga de Hémera (Centro de Estudio de Estrés y Ansiedad), señaló como prioritario “llevarles tranquilidad y promover el aprendizaje de la prevención. Concienciar sin alarmarlos. Recomendamos que los chicos no estén permanentemente expuestos a los noticieros porque son pequeñas esponjas que absorben. Pero los cuadros de ansiedad se ven más en adultos que en chicos, a ellos les preocupa no poder hacer las actividades de siempre. Lo llevan mejor que los adultos”. Será por eso que Federico, a punto de cumplir diez años, le reclamó a su papá Armando: “Apagá esa radio, me tienen podrido con la gripe”.

Informe: Leandro Filozof

Url: <http://www.elargentino.com/Content.aspx?Id=49640>

IMPRIMIR

EIAgentino.com - © Copyright 2008. Todos los derechos reservados.