

El miedo al coronavirus (Covid-19)

Resulta muy interesante analizar en este artículo lo que es el miedo, los distintos tipos de miedos que hay, la manera de vencerlos o superarlos, y todo ello con una proyección específica hacia las personas mayores y al miedo que se tiene al coronavirus.

¿Y, qué es el miedo en un sentido general?

El miedo es una sombra amenazante que persigue incesantemente al hombre durante toda su vida.

Es una emoción o sentimiento universal que responde ante cualquier riesgo, amenaza o peligro.

Se da en el niño, en el joven, en el adulto y en la persona mayor.

Aunque el miedo es una reacción vital básica, protectora o defensiva, presenta ciertas peculiaridades según edad, constitución, sexo, creencia religiosa, cultura, rasgos neuróticos larvados, etc. de la persona que lo padece.

En este sentido, se puede decir que en los seres humanos se pueden dar miedos parecidos, pero no iguales.

¿Qué características presenta el miedo en las personas mayores?

La persona mayor es una persona en la que se van debilitando las funciones orgánicas y psico-nerviosas por efecto del envejecimiento y del desgaste que produce la vida; amén, del padecimiento de sus enfermedades actuales, de las secuelas o persistencia crónica de múltiples enfermedades padecidas, así como de trauma psíquicos o de vivencias tristes y estresantes sufridas a lo largo de su existencia.

Referido esto, se comprende, que la persona mayor tenga algo debilitadas sus defensas y mecanismos compensatorios (protectores) frente al miedo.

Pero esto que digo no alude a todas las personas mayores por igual, ya que el colectivo de las personas mayores es bastante heterogéneo.

Por otra parte, se sabe que algunas personas mayores también son seres socialmente deficientes, en el sentido, de haber perdido a este nivel parte de los pilares en los que se sustentaba su estructura y cohesión social (familiares, amigos, compañeros, vecinos...).

Finalmente, en algunos casos, el escaso poder adquisitivo del poco dinero que reciben de la pensión, hace que este último soporte vital - el económico- también les abandone.

Nique decir tiene, que la muerte -en unos más y en otros menos- acecha a la persona mayor, sobre todo, en los mayores de edades avanzadas y muy avanzadas, y cual fantasma que va haciéndose cada vez más visible en el horizonte, le hace temer ese desenlace final y definitivo, en un futuro más o menos cercano.

Por todo ello, desde un punto de vista existencial, la persona mayor suele estar afectada y acechada por muchos miedos.

En un sentido general y desde un punto de vista práctico, los miedos que más padecen las personas mayores son los siguientes:

- Miedo a la soledad
- Miedo al aislamiento social (perder el contacto con los familiares, amigos, compañeros, vecinos...)
- Miedo a la pobreza y a la precariedad de la pensión
- Miedo a la pérdida de la autonomía y de ser una carga para la familia
- Miedo al dolor
- Miedo a la inmovilidad por enfermedad crónica y discapacitante
- Miedo a la pérdida de los seres queridos, sobretodo, al fallecimiento del/ de la cónyuge
- Miedo al abandono por parte de los familiares y seres queridos
- Miedo a las caídas y sus consecuencias
- Miedo a ingresar en una residencia de mayores (por el desarraigo que produce). Ahora, mucho más, por todo lo trágicamente vivido en las residencias de mayores, con la pandemia del coronavirus.

Habría algunos más, pero con éstos los considero suficientes

No quiero ser pesimista ni negativista en esta exposición, pero como estoy escribiendo sobre el miedo en la persona mayor tengo que hacerlo así- como médico gerontólogo- reflejando la estricta realidad.

¿Y qué pasa con el miedo al coronavirus de la persona mayor?

El miedo al coronavirus se ha puesto de manifiesto a lo largo de esta pandemia del coronavirus- que todavía sigue, de una manera expansiva y amenazante.

Hay que partir del hecho que el coronavirus es un virus muy contagioso y peligroso- y todavía bastante desconocido- y, que el carácter de su poder contagioso y expansivo se ha convertido en una verdadera amenaza para los individuos, para las comunidades, para las naciones y para la humanidad entera.

La persona mayor- como tal, ante este pernicioso virus y su alta peligrosidad- teme, sobre todo, a contagiarse, a que la hospitalicen y acabe intubada en la UCI, a que se vea aislada de familiares, vecinos y amigos sin poder contactar o despedirse de ellos-as... y que le acarrea la muerte en el peor de los casos. Amén, de lo que se está evidenciando que el virus suele dejar secuelas en los pulmones, riñones, en el corazón, en el cerebro... de carácter pasajero o permanente.

El planteamiento del miedo al coronavirus por todo lo que he dicho, es, pues, lógico y racional, ya que se trata de un enemigo muy peligroso, que está afectando a la salud de las personas, a la vida social, al mundo económico, al mundo laboral y empresarial... de una manera muy considerable y destructiva.

Pero mi intención con la redacción de este artículo es dar unos consejos optimistas, sobre todo, a las personas mayores- que son consideradas como las más vulnerables al virus- para que adquieran confianza ante sí mismas, y mejoren sus defensas y sus mecanismos de protección ante el contagio del virus.

Antes de seguir adelante, quiero hacer estas consideraciones previas:

1ª El miedo lógico, racional e inteligente al virus es una herramienta que aporta prudencia, cautela, precaución, vigilancia, autoprotección, observación atenta... y resulta ser altamente beneficiosa para las personas para evitar los contagios.

2ª Por el contrario, el miedo irracional, neurótico, obsesivo, exagerado, fóbico... es perjudicial y contraproducente pues, afecta directamente a la calma, tranquilidad, bienestar, capacidad de disfrutar de la vida... en las personas que lo padecen.

Este segundo tipo de miedo se está volviendo cada vez más frecuente en la población general y en la población anciana, y conviene tomar unas medidas- seguir unos consejos- para evitarlo o superarlo.

Estos consejos serían los siguientes:

- A- Evitar la llegada, la saturación de noticias falsas, alarmantes, bulos, desinformaciones, datos interesados, distorsionados del virus... de fuentes no creíbles o sostenibles.
- B- Tener la firmeza y la fuerza de voluntad de seguir las normas sanitarias que todos conocemos(lavados de manos con jabón, aplicación de hidrogeles alcohólicos, mantenerla distancia social de seguridad, llevar mascarillas bien puestas, seguras y homologadas, evitarlas agrupaciones de personas, sobre todo, en espacios cerrados, ventilar las habitaciones y los espacios

cerrados para hacer salir los aerosoles acumulados que contienen los virus, lavar/ limpiar las superficies contagiosas... así como, seguir un estilo de vida saludable, para aumentar las defensas anti infecciosas... Cuando se cumplen estrictamente con estas normas y consejos existen muy pocas probabilidades de contagiarse con el virus y, dicha confianza que se adquiere con este convencimiento nos hace disipar, en gran parte, el miedo al contagio.

- C- Desconectarse de focos perturbadores e inductores del miedo al coronavirus, ocupando lamente y la actividad cotidiana con estímulos positivos y relajantes como escuchar música, leer libros adecuados a la situación, pasear, escuchar la radio, practicar ejercicios de relajación, de respiración abdominal sedante... Las personas mayores que suelen practicar el yoga tienen una buena ayuda a su favor, por los efectos relajantes, tranquilizantes que produce esta técnica psico-corporal.
- D- En función de la solidaridad, de la ayuda mutua, del apoyo mutuo, de la empatía en la familia y en la comunidad hay que evitar la soledad y el aislamiento social, recurriendo a los contactos virtuales- siempre que no se puedan establecer contactos presenciales- con los familiares, amigos, compañeros... a través del correo electrónico, WhatsApp, Skype, Videollamadas, etc.

Los psicólogos han evidenciado, que el padecimiento de soledad y aislamiento social no deseados fomentan la producción de miedo.

- E- Aprovechar los tiempos de confinamiento domiciliario, de toque de queda, para hacer una revisión (autoexamen) del pasado...para conocer los focos de miedo e inseguridad de donde pueden venir los miedos actuales y el miedo exagerado al coronavirus. Y, así, eliminar su influencia. A veces, se requiere la orientación y apoyo de un psicólogo.
- F- Hay que entender que una persona que tiene un miedo exagerado, neurótico al coronavirus... puede ser una persona miedosa como tal para otras cosas, y este tipo de personas suelen tener una personalidad neurótica, insegura que se explica por antecedentes de mala suerte, una deficiente constitución orgánica y nerviosa y un gran acumulo en la memoria y en el subconsciente, de episodios tristes, traumáticos, depresivos, vividos en el pasado.
- G- Durante este tipo de pandemia donde abunda el miedo, la angustia y la incertidumbre... hay que equiparse con una memoria y registro positivo de los datos y acontecimientos que

nos llegan , como por ejemplo: que la enfermedad transcurre de una manera benigna en muchos casos , que gente incluso con 85 -90 años de edad salen del hospital, que las defensas antiinfecciosas en forma, en muchos casos son eficaces, que vacunarse de la gripe consigue un cierto refuerzo de las defensas inmunitarias contra el Covid-19... *pero siempre siendo conscientes y conocedores de la gravedad de la situación, y confiando solo en las verdades que nos confirman las autoridades sanitarias.*

H- En los casos acentuados, en los que la persona no se libera por los medios propios de su fijación neurótica o miedo al coronavirus ha de buscarla ayuda de un psicólogo. En este menester, existen consultas de psicología online, para este tipo de pacientes

I- Todo esto del coronavirus nos ha traído la enseñanza de que los ciudadanos debemos ser más cuidadosos y autorresponsables en la protección de nuestra salud y de nuestras defensas contra los microorganismos, sobre todo, en tiempos de epidemias y pandemias.

Asimismo, esta pandemia nos está enseñando que debemos aprender mucho de ella, para estar mejor preparados cuando surjan nuevas pandemias en el futuro.

J- Una recomendación final, debemos tener la confianza de que saldremos de este atolladero - en el que estamos metidos con la pandemia del coronavirus- y depositar nuestra fe y convicción de que, entre todos, apoyados en la solidaridad, responsabilidad compartida, venceremos a este virus.

Por otra parte, hay que tener plena confianza en la investigación científica (biomédica y biofarmacéutica) que están trabajando sin cesar.

Dicen los expertos que las vacunas empezarán a estar preparadas, a partir de enero 2021(aunque no se sabe con precisión) y ello, nos infundirá más esperanza aún, de que esta gran pandemia, pasará.

Mientras tanto, los investigadores, los clínicos hospitalarios les están ganando terreno al virus conociéndolo mejor y adoptando unas medidas terapéuticas, que cada vez son más eficaces.

Víctor López García

Médico gerontólogo

Noviembre, 2020