



Guía y Recomendaciones Psicosociales

para enfrentar la pandemia del COVID-19

COVID19-O58



Abdel Solís-Rodríguez, Virginia Torres-Lista, Markelda Montenegro, Luis Carlos Herrera, Ida Gálvez, Gabriela Noriega, Michelle Urrutia & Lucia Castellero.

© 2022

Solís-Rodríguez, Torres-Lista, Montenegro, Herrera, Gálvez, Noriega, Urrutia & Castellero.

Guía y Recomendaciones Psicosociales para enfrentar la pandemia del COVID-19

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Secretaría Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación (SENACYT) y el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), dentro de la ejecución del Programa de Innovación para la Inclusión Social y la Productividad con base al CXSE No. 50-2020-COVID19-058, con el Centro de investigaciones Científicas de Ciencias Sociales (CENICS) para la investigación, “Análisis del impacto socioeconómico del COVID-19 en Panamá”, es parte de los proyectos públicos convocados por SENACYT, en un llamado de respuesta rápida, para generar conocimiento científico para enfrentar los efectos del COVID-19, que permitan cambios positivos en distintos ámbitos.

Las opiniones y contenidos de esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los autores, y no reflejan necesariamente la opinión de las entidades y organizaciones del Proyecto.

Agradecimientos a la Secretaría Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación (SENACYT), al Banco Interamericano de Desarrollo (BID), a todo el personal coordinador de la Dirección Nacional de Investigación y Desarrollo, al Sistema Nacional de Investigación (SNI), a todas las instituciones y organizaciones aliadas, en especial a la Universidad Católica Santa María La Antigua (USMA).

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización escrita.

Las ilustraciones e Imágenes son Creative Commons CC0.

ISBN: 978-9962-8525-4-4

DOI:10.5281/zenodo.6416221

Edición, Diagramación: Centro de investigaciones Científicas de Ciencias Sociales (CENICS) **#** JuntosHaciendoCiencia

Guía y Recomendaciones Psicosociales para enfrentar la pandemia del COVID-19

Abdel Solís-Rodríguez
Virginia Torres-Lista
Markelda Montenegro
Luis Carlos Herrera
Ida Gálvez
Gabriela Noriega
Michelle Urrutia
Lucia Castellero

Tabla de Contenidos

06	<i>I. Consecuencias de la pandemia del COVID-19</i>
07	Salud mental y resiliencia.
11	Niños y adolescentes.
16	Adultos Mayores.
18	Personal sanitario.
22	Estilos de vida Saludable.
25	<i>Recomendaciones de la Guía</i>
26	<i>II. Guía para fomentar la Salud mental y resiliencia.</i>
29	Niños y adolescentes.
33	Adultos Mayores.
40	Personal sanitario.
46	Teleterapia
53	Duelo
57	Educación

64	<i>III. Guía para para el manejo de COVID 19 dentro de los entornos escolares</i>
78	<i>IV. Guía para fomentar hábitos de vida saludable</i>
85	<i>V. Guía para afrontar las medidas de distanciamiento social y la interacción</i>
91	Conclusiones
93	Bibliografía

I. Consecuencias de la Pandemia del COVID-19

Este documento es una guía y recomendaciones, con un lenguaje sencillo con la finalidad de que la población conozca las consecuencias psicosociales de la pandemia categorizados o agrupados en las variables que se han establecido en este estudio. Todos somos conscientes del impacto que ha producido en el ámbito de la salud, donde millones de personas han perdido la batalla contra esta nueva enfermedad causada por el COVID-19; además de los síntomas propios de la misma, existen otras secuelas biopsicosociales, que no se suelen identificar de inmediato, que afectan de distintas formas y gravedad a los sobrevivientes del COVID-19, según la edad, las condiciones de salud de las personas, especialmente, si padecen otras enfermedades crónicas, en entorno familiar y social, que aún son objeto de estudio, pero que ya han sido identificadas por distintas investigaciones como consecuencias de esta pandemia global.



Salud mental y Resiliencia

A vertical photograph on the left side of the page shows a man in a white lab coat looking out a window. He is partially obscured by a white curtain that he is holding. The lighting is soft, and the background outside the window is dark.

La enfermedad por COVID-19, junto con sus altas tasas de infectividad y mortalidad, ha causado un impacto psicosocial al poder generar histeria masiva, crisis económicas, el miedo masivo al COVID-19, denominado “coronafobia”. También ha producido distintas manifestaciones psiquiátricas en los diferentes estratos de la sociedad, entre ellos: ha exacerbado los trastornos del estado de ánimo (depresión mayor, depresión bipolar, distimia) y trastornos de ansiedad (trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad). A éstos síntomas, se suma los que se han exacerbados con la llamada "infodemia" a través de diferentes plataformas de redes sociales (Dubey et al., 2020).

En pacientes que han padecido COVID-19, se indica un alto nivel de estrés post traumático, y síntomas depresivos, empeoramiento de los síntomas neuropsiquiátricos, menor bienestar psicológico y puntuaciones altas de ansiedad y depresión, en comparación con estados emocionales antes de la pandemia (Vindegard & Benros, 2020).

En caso de tener una discapacidad, se reportan niveles más altos de soledad, mayores síntomas de angustia y más probabilidad de llegar a ser hospitalizados, en comparación con las personas que no tenían discapacidad; ambos grupos compartían las mismas limitaciones para acceder a los servicios de atención y seguimiento médico (Kavanagh et al., 2022).

N I V E L E S M Á S
A L T O S D E
S O L E D A D ,
M A Y O R E S
S Í N T O M A S D E
A N G U S T I A Y M Á S
P R O B A B I L I D A D
D E L L E G A R A S E R
H O S P I T A L I Z A D O S

A todo esto, se indica como predictores consistentes de la salud mental, podrían ser el apoyo social, el nivel educativo y las respuestas psicológicas flexibles, donde los peores resultados en salud mental se asocian con un empeoramiento en las finanzas y la falta de acceso a los suministros básicos; por tanto las acciones dirigirse a estos grupos para mitigar los efectos en salud mental (Gloster et al., 2020).

Por otro lado, los cambios en las condiciones de trabajo parecen jugar un papel crucial en el ajuste psicológico de la familias, se indica que los padres que cambian de condiciones de trabajo sufren más dificultades psicológicas que los que no lo hacen (Cusinato et al., 2020).

Los niños y los ancianos han sido identificados como los dos grupos más vulnerables a los efectos indirectos y directos de esta pandemia, es muy probable que los niños experimenten preocupación, ansiedad y miedo, y las personas mayores también por las múltiples comorbilidades que puedan presentar (Kontoangelos, Economou, & Papageorgiou, 2020).



Niños y adolescentes



Aunque los niños son los menos afectados directamente por el COVID-19, sufren los efectos indirectos de la pandemia, como mala alimentación, vinculado sobre todo a la disminución en la calidad y cantidad de alimentos, también se señala, impacto en la salud mental, aislamiento social, adicción a las pantallas y falta de atención educativa y médica, especialmente entre los grupos desfavorecidos o poblaciones de riesgo (Raman et al., 2020).

En niños y adolescentes, el impacto de una pandemia pareciera estar determinados por los factores de vulnerabilidad relacionados a la edad o desarrollo, el nivel educativo, las condiciones de salud mental preexistente, ser de económicamente desfavorecidos, además de estar en cuarentena por la infección o por miedo a infectarse (Singh et al., 2020).

El confinamiento, los cambios en la rutina, la estructura familiar, la presencia de alteraciones genéticas en un familiar, diaria inciden negativamente en las dimensiones psicológicas de los padres, exponiendo así a los niños a un riesgo significativo para su bienestar pudiendo desencadenar factores de riesgo de desajustes psicológicos, como el estrés de los padres, menores niveles de resiliencia en los niños, cambios en las condiciones de trabajo y problemas psicológicos; todos estos factores, aumentan la ansiedad tanto en niños y en los padres; por ello es importante centrar la atención en las necesidades de las familias y los niños, en todos los aspectos incluida la salud mental para mitigar las implicaciones sanitarias y económicas de la pandemia de COVID-19 (Cusinato et al., 2020).

EX P O N I E N D O A S Í
A L O S N I Ñ O S A
U N R I E S G O
S I G N I F I C A T I V O
P A R A S U
B I E N E S T A R
P U D I E N D O
D E S E N C A D E N A R
F A C T O R E S D E
R I E S G O



Durante el confinamiento los niños estuvieron más tiempo en pantallas, disminuyeron su actividad física y aumentaron de peso, además los padres indicaron que estuvieron más tensos, enojados y estresados (Ceylan, Erdoğan, & Turan, 2021), por ello hay que evaluar los niveles de ansiedad y depresión en niños, ya que esta se asocia a alteración en la calidad de vida y el sueño en los niños durante la pandemia (Yurteri & Sarigedik, 2021).



COVID19-058

Se indica un impacto significativo en la nutrición y los hábitos de estilo de vida de los niños, los cuales también deben ser componentes centrales de un plan de respuesta a una pandemia de este tipo, en particular para los grupos marginados (Zemrani, Gehri, Masserey, Knob, & Pellaton, 2021).

En el caso de los estudiantes de secundaria, se revela un cambio en los hábitos de sueño (retrasan la hora de acostarse y levantarse), desplazan sus labores al turno vespertino y nocturno, además de un empeoramiento en los dominios físicos y psicológicos en base al Cuestionario de Calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud (Genta et al., 2021).

AUMENTARON LA
SENSACIÓN DE
SOLEDAD; SIENDO
AQUELLOS CON
NIVELES ALTOS
DE RESILIENCIA Y
CONDUCTAS DE
AFRONTAMIENTOS

Para los estudiantes universitarios, las medidas para abordar la pandemia como el confinamiento obligatorio y el distanciamiento social, aumentaron la sensación de soledad; siendo aquellos con niveles altos de resiliencia y conductas de afrontamientos los que reportan menos niveles de soledad experimentan, y viceversa (Labrague, De los Santos, & Falguera, 2021). Este tipo de población es la que debido a las restricciones de la pandemia, han reportado cambios en los hábitos alimenticios provocando un mayor aumento de peso asociado mayor consumo de pan y dulces, además de aumento de consumo de alcohol (Huber, Steffen, Schlichtiger, & Brunner, 2021).



Adultos Mayores



El tener condiciones de salud preexistentes o premórbidas, hace que las personas sean más susceptibles a un virus, y si además le sumamos la necesidad de distanciamiento de sus pares, familiares o comunidad, para evitar el contagio del COVID-19, se crea la sensación de aislamiento, afecta las rutinas de los adultos mayores, el transporte masivo y algunos servicios sociales “no esenciales”, aumenta el miedo al contagio, sabiendo que son los que poseen porcentajes de muertes más altas, todo lo anterior exacerban las condiciones de ansiedad y depresión que experimentan las personas mayores (Shteinlukht, 2021), amenazan el bienestar físico y emocional de los adultos mayores aumentando su deterioro funcional y menor calidad de vida (Mukhtar, 2020). Todas estas situaciones que experimentan las personas mayores, empeoran las secuelas a largo plazo para quienes hayan sobrevivido al COVID-19, aumentando su fragilidad, deterioro cognitivo y un sistema inmune debilitado (Palmer et al., 2020).

El adulto mayor se ha afectado negativamente, por lo que se deben fomentar las actividades de promoción de la salud, y en estos tiempos más que, promocional un envejecimiento saludable (Batsis et al., 2021b).



Personal Sanitario

Por ello se indica que los trabajadores de la salud implicados en la atención de la pandemia, tienen un alto riesgo de desarrollar alteraciones en la salud física (75.9%) y alteraciones relacionadas con la salud mental (62.5%), por lo que debería convertirse en una prioridad para las estrategias de salud pública, ya que son estos trabajadores los que corren un mayor riesgo de contagio, y por tanto de experimentar alteraciones psicológicas como agotamiento, ansiedad, miedo a transmitir infecciones, sensación de incompatibilidad, depresión, mayor dependencia de sustancias y de estrés post traumático (Salazar de Pablo et al., 2020), parecieran experimentar mayor angustia psicológica y los síntomas de Estrés Post Traumático y mala calidad del sueño (Reynolds et al., 2008; Vindegaard & Benros, 2020).

PARECIERAN
EXPERIMENTAR
MAYOR
ANGUSTIA
PSICOLÓGICA Y
LOS SÍNTOMAS
DE ESTRÉS
POST
TRAUMÁTICO Y
MALA CALIDAD
DEL SUEÑO



Algunos estudios se refieren a los efectos

PSICOLÓGICOS NEGATIVOS, ADEMÁS DEL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, LA CONFUSIÓN E IRA;

que al igual que otros estudios dichos efectos son desencadenados por cuarentenas más prolongadas, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma (Brooks et al., 2020).





La ansiedad relacionada con la pandemia de COVID-19 prevalece en el personal de enfermería y puede afectar el bienestar y en su desempeño laboral; sin embargo, las enfermeras resilientes y aquellas que perciben un mayor apoyo institucional y social tienen mayor probabilidad de mostrar menos ansiedad relacionada con COVID-19 (Labrague & De los Santos, 2020).

Por tanto, Fortalecer el bienestar mental y resiliencia de los trabajadores de la salud que están en “primera línea de batalla” en una pandemia debe ser prioridad en las estrategias que se diseñen para la recuperación de la pandemia, como lo fue en China, quienes su prioridad fue proteger en primer lugar el bienestar físico de los médicos, luego lo psicológico, y después las familias y la comunidad del personal médico o sanitario (Huang et al., 2020; Torres-Lista, et al., 2020).



**Estilos de vida
saludables**



La pandemia del COVID-19, ha llevado a cambios drásticos en las prácticas cotidianas aumentando la inactividad, el aumento de peso, aumento en la horas de sueño, más tiempo frente a las pantallas, menos deporte y más trabajo físico sedentario; los cuales ponen en riesgo la salud de la población y conllevan a que se desarrollen recomendaciones para mantener hábitos saludables para mantener la salud en pandemias similares en el futuro (Pišot et al., 2020).

Específicamente se ha reportado cambios en las actividades de tiempo libre (93%) y la actividad física (70%), cambios en el manejo del estrés, el apoyo social y obtener un sueño reparador; además, quienes indican peor autoevaluación de la salud, presencia de depresión/ansiedad, cambios sustanciales en la dieta/nutrición y disminución del sueño, se puede asociar con pobres estilos de vida (Balanzá-Martínez et al., 2021).

PERMITIRÁ
AUMENTAR LA
RESISTENCIA
AL COVID-19

El estilo de vida que establezca una persona (nutrición, actividad física, sueño, estrés, alcohol, tabaquismo) altera la predisposición genética y por tanto ser una de las causas de padecer enfermedades no transmisibles (Calder, Carr, Gombart, & Eggersdorfer, 2020). Mantener hábitos poco saludables unido a una condición de obesidad, probablemente puede deteriorar el sistema inmunológico, ya que en situaciones metabólicas y endocrinas alteradas el mecanismo que se dispara es la inflamación, contrarrestar esta situación, permitirá aumentar la resistencia al COVID-19 (de Frel et al., 2020).

Las cuarentenas impactan directamente sobre la ingesta, dieta poco saludable, pobre ingesta de frutas y verduras con la consiguiente bajo aporte en vitaminas y antioxidantes; además, impacta directamente en la actividad física, aumentando el sedentarismo, pudiendo conllevar trastornos cardiovasculares a largo plazo (Mattioli, Sciomer, Cocchi, Maffei, & Gallina, 2020).

Las relaciones pareja y las sexuales también se han visto afectadas por las esta pandemia, el aumento del estrés, la ansiedad o depresión se han asociado a mayor aumento de disfunción eréctil, aumento de consumo pornográfico, dificultad para tener relaciones sexuales; la pérdida de trabajo, los problemas económicos, y un futuro incierto han precipitado la ruptura de muchos matrimonios (Ibarra et al., 2020).

Recomendaciones de la Guía

Ante las consecuencias señaladas en apartados anteriores, en la literatura científica se encuentran distintas recomendaciones las cuales se presentarán, por un lado para tener una referencia actualizada, y por otro, y el más importante, lograr que esta guía que es parte del estudio para el análisis del impacto Psicosocial del COVID-19, contribuya a que todas las personas, obtengamos beneficios de las lecciones aprendidas del impacto del COVID-19, para estar mejor preparados de cómo podríamos actuar ante futuras pandemias y evitar en lo posible mayores consecuencias propias de la enfermedad causante de las crisis sanitarias:



GUÍA PARA FOMENTAR

LA SALUD METAL Y RESILIENCIA

II. Guía para fomentar la Salud mental y resiliencia

Se han identificado varios grupos vulnerables en esta pandemia y es recomendable que priorice a los aquellos de mayor angustia o alteración en su salud mental, de modo que se pueda abordar los posibles problemas psicológicos que deriven de la pandemia de COVID-19, con nuevos modelo de intervención en crisis que minimice necesidad la presencialidad, por medio de la atención psicológica virtual (Talevi et al., 2020). Los servicios de Tele-mental pueden ser factibles, y apropiados para la atención de pacientes, familias y hasta el personal sanitario afectado por la pandemia, adaptando la Telepsiquiatría a las nuevas tecnologías, aprovechando todos los recursos de la era digital ante situaciones similares en pandemias futuras (Di Carlo et al., 2021). El uso de las plataformas digitales para la Tele-medicina o Tele-mental, aporta muchas ventajas como lo son: fácil acceso, privacidad y anonimato, especialmente para aquello que no quieren ser estigmatizados por asistir a consulta con el psiquiatra o psicólogo, la flexibilidad para adaptarse a las demandas de los pacientes, especialmente los geográficamente distantes (Gjoneska et al., 2022).

El Gobierno debe centrar la atención en las necesidades de las familias y los niños, y planificar programas específicos para las familias a fin de mitigar las implicaciones sanitarias y económicas de la pandemia de COVID-19; todos los miembros de la familia influyen recíprocamente en el ajuste o la capacidad de resiliencia de los demás y pueden ayudar a desarrollar nuevos recursos al promover una adaptación positiva durante los momentos difíciles (Cusinato et al., 2020).

Es necesario la creación de organismos o asociaciones de salud mental, para abordar y tratar la salud mental de las personas en futuras pandemias, donde los gobiernos, los profesionales médicos, la sociedad y las partes interesadas desarrollen modelos de intervención para la prevención de las crisis psicosociales desarrollando la capacidad de afrontamiento de sus ciudadanos en situaciones de crisis; es decir, su capacidad de resiliencia para enfrentar y reponerse ante las adversidades (Dubey et al., 2020).



Niños y adolescentes



Ante el posible aumento de la soledad entre los estudiantes se recomiendan intervenciones dirigidas a aumentar la resiliencia, el apoyo social y las conductas de afrontamiento, para ayudar a disminuir la soledad emocional y social causada por el confinamiento obligatorio durante la pandemia de COVID-19; mediante entrenamiento en habilidades sociales, la psicoeducación y la socialización, mediante el uso de tecnologías digitales para realizar estas intervenciones: las redes sociales para mantener la conexión e interacción social y el apoyo de la familia, puede brindar una sensación de seguridad a los estudiantes para disminuir sus temores con respecto a la pandemia (Labrague et al., 2021).

Se debe retomar la educación presencial, pues está asociada a menos alteraciones en salud mental, en comparación con quienes reciben la educación a distancia, la cual se asocia con menos salud mental, síntomas de depresión y hasta ideas de suicidio (Hertz et al., 2022). Además, en las nuevas realidades educativas se deben crear espacios de reflexión para preparar a los estudiantes a afrontar desafíos ante una pandemia fortaleciendo la capacidad de resiliencia en el ámbito profesional, social y global, llevándolos a descubrir los determinantes morales y éticos que implica la salud (Wald & Monteverde, 2021).

Se deben impulsar campañas dirigidas a adolescentes que prevengan el uso excesivo de Internet

ya que esta está relacionado con problemas sociales durante la pandemia

promoviendo capacitaciones en línea sobre la adicción al Internet, los problemas psicosociales;

además de impulsar la educación presencial y el uso de infografía informativa (carteles, folletos y aplicaciones móviles), para crear conciencia sobre el uso excesivo del Internet

(Ozturk & Ayaz-Alkaya, 2021).

OTRA ESTRATEGIA QUE SE PLANTEA PARA

ABORDAR LOS TEMAS DE
OBESIDAD Y SEDENTARISMO:



la OMS, recomienda disminuir el uso de los videojuegos o uso de pantalla, y aumentar actividades al aire libre de forma multidisciplinar entre los fisioterapeutas, profesores de educación física y padres de familia, enfocados a la disminución del sedentarismo, y el uso equilibrado y efectivo de las pantallas; de forma que se promueva la aptitud física en niños y jóvenes en etapa escolar (Azócar-Gallardo & Ojeda-Aravena, 2021).



Adultos Mayores



Para abordar personas con demencia o trastornos cognitivos, el Estado y las organizaciones que brinden servicios de apoyo social deben considerar los factores de resiliencia en la planificación de servicios, para brindar un mejor apoyo a las personas con demencia, o sus cuidadores, en momentos de gran estrés, en dicha planificación se deben considerar la comunicación, las adaptaciones a los distintas situaciones de deterioro, las redes de apoyo, y los hábitos de vida y situaciones de afrontamiento en situaciones de crisis (Hanna et al., 2022).

Se han elaborado indicaciones basadas en la evidencia científica en la pandemia para atender a las personas mayores, uno de los grupos más sensibles, frágiles y vulnerables en esta pandemia (Sepúlveda-Loyola et al., 2020):

- Prevención de la soledad: contacto familiar y social, y aprovechar las tecnologías, redes sociales.
- Prevenir los trastornos de sueño: hábitos de sueño saludable y adecuada alimentación.
- Estimulación cognitiva: uso de dispositivos tecnológicos y programas en Internet para estimular las capacidades mentales. Mantenimiento de la capacidad funcional. Juegos de mesa.
- Prevención del deterioro físico y autoestima: ejercicio multicomponente 5-7 días a la semana de entrenamiento aeróbico y de resistencia con intensidad moderada
- Seguimiento médico: uso de telemedicina para evitar el contagio
- Prevención de salud mental: estimular las actividades domésticas, jardinería, evitar la sobreinformación y atender sólo a fuentes oficiales.
- Prevención de ansiedad y depresión: educación y seguimiento psicológico. Teleconsulta o consulta virtual, líneas de apoyo.

- Reducción del estrés: evitar el aburrimiento, reforzar el sentimiento de valía, altruismo, relajación, meditación, uso de redes sociales y medios tecnológicos.
- Reforzar la resiliencia: líneas de apoyo, estrategias de básicas de modificación de conducta, altruismo y estrategias de conexión social.
- Cuidado de personas con demencia: abordaje multidisciplinar, telemedicina, contacto más frecuente con familiares en hogares de ancianos y líneas de consulta para cuidadores en casa.
- Cuidado de personas con demencia: abordaje multidisciplinar, telemedicina, contacto más frecuente con familiares en hogares de ancianos y líneas de consulta para cuidadores en casa.
- Las autoridades: utilizar un lenguaje que resalte los valores y fortalezas de las personas mayores, fortalecer la confianza en la ciencia, brindar información clara y directa.

- Cuarentenas: reducirá el estrés si son lo más breves posibles, suficientemente informadas y con la provisión adecuada de suministros.
- La recomendación en el aspecto físico es que 150 y 300 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada y dos sesiones por semana de fuerza muscular.
- En casa se recomienda realizar ejercicios cardiovasculares de alrededor de 30 minutos, combinado con coordinación, movilidad y las tareas cognitivas.

La promoción del envejecimiento saludable, es una de las prioridades que deben implementarse dentro de las políticas públicas para los adultos mayores. La sociedad Americana de Geriátrica define el envejecimiento saludable como un constructo multidimensional de cinco dominios para la promoción y optimización de la salud del adulto mayor: (1) promoción de la salud, prevención de lesiones, control de enfermedades crónicas; (2) salud cognitiva; (3) salud física; (4) salud mental; y (5) facilitar el compromiso social y la resiliencia; la pandemia impacta en cada uno de estos dominios afectando la salud y el bienestar del adulto mayor, por ello establecen sus recomendaciones en base a estos dominios (Batsis et al., 2021a; Friedman et al., 2019):

01

Promoción de la salud, prevención de lesiones, control de enfermedades crónicas: Involucrar a familiares/amigos.

a

Acceder a plataformas que brinden información y guías sobre prevención y atención de enfermedades relacionadas al envejecimiento.

b

Dieta mediterránea, la que tiene evidencia de que es efectiva.

c

Usar mascarilla y mantener el distanciamiento.

02

Salud cognitiva: lectura libros sobre enfermedades y su mejor abordaje; higiene del sueño (uso de apps para dormir); atender a los problemas de visión y audición, reeducación sobre cuidados de personas mayores, clases en línea; meditación.

03

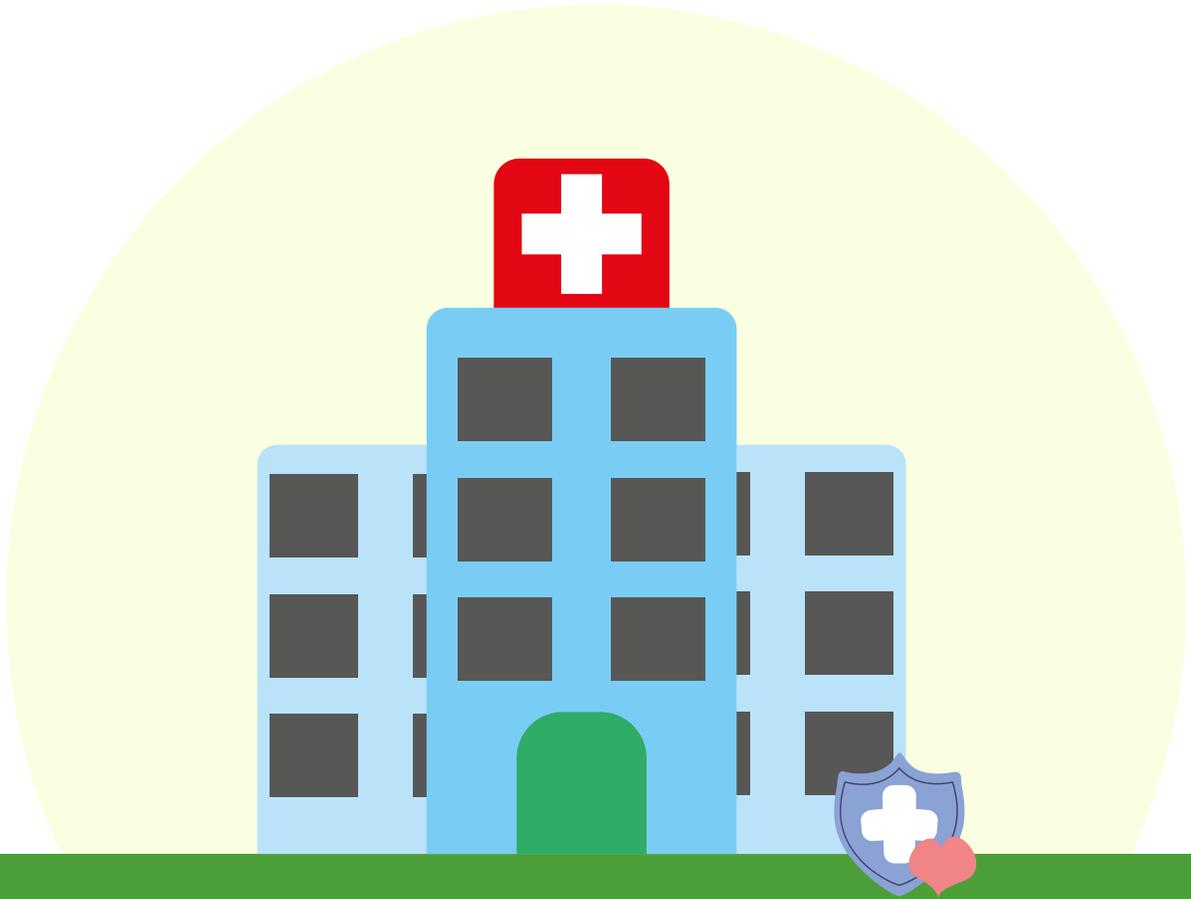
Salud física: Yoga, Tai Chi, caminatas; lectura de libros sobre actividad física en mayores, clases virtuales o actividades al aire libre; programas en línea (www.gerifit.com); tomar vitamina D. salud bucal.

04

Salud mental: lectura de libros de autoayuda; psicoterapia virtual; reducción del alcohol (no más de 7 bebidas en una semana). Asistir a grupos de apoyo para cuidadores. Meditación, yoga, Tai Chi.

05

Facilitar el compromiso social: participar en actividades o visitas virtuales, o con distanciamiento. Participar en servicios religiosos virtuales; socializar por teléfono o chats. Realizar juegos en línea, clases/cursos virtuales.



Personal sanitario

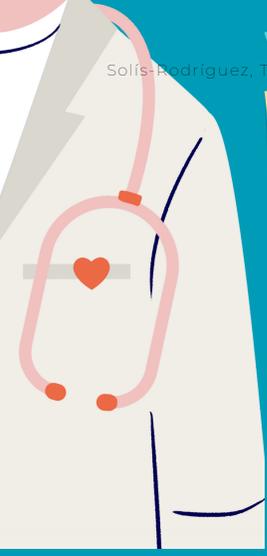
Es imperativo apoyar la salud física y mental y fortalecer la capacidad de resiliencia de los trabajadores de primera línea de pandemia para garantizar la recuperación de la pandemia por COVID-19 para ello se recomienda (Chen et al., 2020; Clarke et al., 2020; Huang et al., 2020; Jun et al., 2020; Lai et al., 2020; Senni, 2020):

Establecer prioridades para cuidar de la salud mental, primero proteger su bienestar físico, seguido de las necesidades psicológicas y luego atender a las familias de los médicos.

Garantizar que puedan atender a los pacientes con los insumos adecuados y necesarios, asegurando el descanso, la nutrición e hidratación.

Permitir que acudan a la atención de su salud mental con el enfoque mejor les funcione, poniendo a su disposición planes de apoyo emocional individualizado, haciendo uso de la telemedicina, chats, videollamadas con psiquiatras y psicólogos.

Simplificar el material relevante para tener acceso en distintas plataformas de información crítica y necesaria para abordar la pandemia.



Tener en cuenta personal jubilado o estudiantes de último año de medicina para hacer frente a las situaciones de desborde hospitalario; además del uso de fuerzas de seguridad (policías y militares), y todo tipo de personal que pueda colaborar en situación de emergencia nacional.

El apoyo de las instituciones es fundamental, ya que la ansiedad por la COVID-19 se puede abordar mediante intervenciones institucionales, incluido el aumento del apoyo social, la garantía de un apoyo institucional adecuado, la prestación de servicios de apoyo psicológico y mental y la prestación de intervenciones para el control del estrés y la promoción de la resiliencia (Labrague & De los Santos, 2020). Por ello, si se reducen los niveles de ansiedad provocados por el COVID-19, se obtienen mayores puntuaciones resiliencia del personal sanitario, lo que implica que esa persona pueda adaptarse positivamente ante situaciones estresantes que generen ansiedad y pueda recuperarse con éxito a pesar de las situaciones adversas (Foster, Roche, Giandinoto, & Furness, 2020). Por ello se indica que la resiliencia es un factor protector para síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, y se debe promover dentro del personal sanitario: brindando capacitaciones psicológicas a los trabajadores de la salud para que a su vez puedan brindar apoyo a los pacientes, fomentar la red de apoyo personal y comunicación dentro de la institución (Luceño-Moreno, Talavera-Velasco, García-Albuerne, & Martín-García, 2020).



Específicamente para el fortalecimiento de la resiliencia en personal sanitario se recomienda (Rieckert et al., 2021):

Previo a una situación de pandemia (Organización):

01

Educación y capacitación: proporcionar información y educación a los profesionales de la salud sobre el virus, el método de transmisión, los síntomas y la protección.

02

Entrenamiento en resiliencia: proporcionar entrenamiento en resiliencia, apoyo moral y psicológico a los profesionales de la salud desde fuera y dentro de los equipos de atención médica.

03

Percepción de preparación: protocolos deben estar actualizados, se debe hacer un plan de acción claro y se deben implementar estrategias de comunicación efectivas. Debe asegurarse de que haya suficiente personal y materiales disponibles para manejar el brote.

Durante el brote (Resiliencia):

COMUNICACIÓN

Una persona dentro de cada equipo de atención médica debe ser responsable de agrupar la información, crear espacios donde los profesionales de primera línea tengan la capacidad de informar incidentes, problemas éticos o de emergencia, desafíos y consejos para la gestión. Tener una Plataforma para compartir información, experiencias y buenas prácticas. Involucrar al personal de enfermería en los procesos de toma de decisiones (también a nivel gerencial). Tener líneas de comunicación cortas entre profesionales.

APOYO Y TRATAMIENTO PSICOSOCIAL:

Crear desde el principio del brote profesionales que brinden apoyo psicosocial que sean accesible para todos los profesionales de la salud y esto debe comunicarse claramente. El equipo multidisciplinario de apoyo psicosocial deberá estar compuesto por psicólogos, consejeros espirituales, profesionales sociales, médicos de salud y seguridad ocupacional, y la estructura organizativa debe fluida y simple.

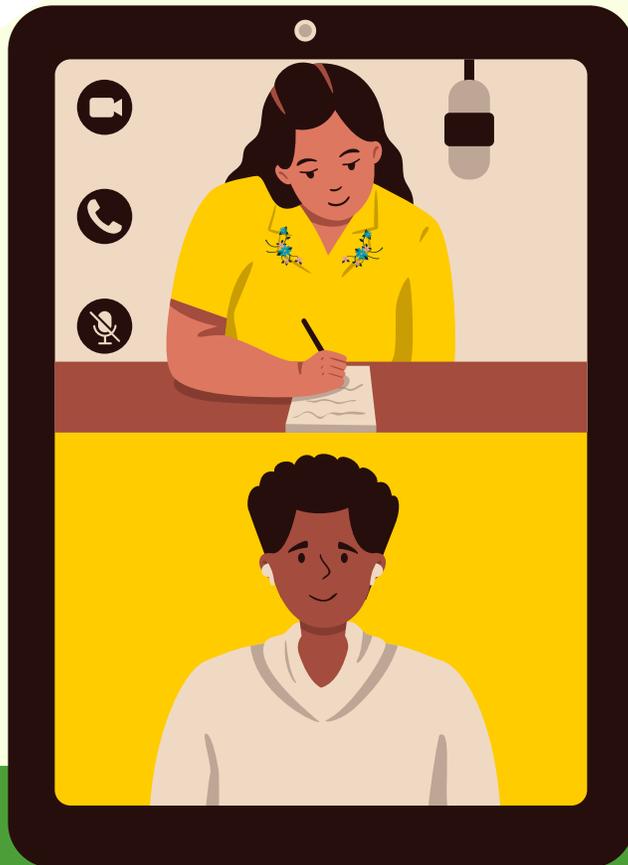
COVID19-058

MONITOREO DEL ESTADO DE SALUD DE LOS PROFESIONALES

Monitorear constantemente al tanto de la salud mental o física de los profesionales para la identificación temprana de las alteraciones en salud. Un registro de entrada/salida diario es un excelente método para evaluar cómo le está yendo, sus preocupaciones y angustias.

REPARTO ADECUADO TAREAS Y RESPONSABILIDADES

Tomar en cuenta la carga de trabajo debe ser proporcional a la capacidad de atención, se recomiendan horarios y turnos adecuados, días libres, vacaciones, descanso dentro del trabajo, alimentación e hidratación adecuada, posibilidad de elección de situaciones de riesgo, etc.



Teleterapia



La teleterapia es una parte de la telepsicología utilizada por los psicólogos sanitarios y clínicos, que consiste en llevar a cabo un tratamiento a distancia con un contacto virtual que sustituye al contacto físico González-Peña, et al. (2017). La teleterapia se puede dar en diferentes formatos y con distintos objetivos. Lo ideal es que la intervención a distancia se apoye en la tecnología para impedir que la falta de contacto directo entre paciente/cliente y psicólogo se vea reducida al mínimo, de manera que se parezca lo máximo posible a una terapia/intervención presencial. Sin embargo, no era la opción más popular, por la preocupación de los clínicos de cómo crear una buena alianza terapéutica. Ante la llegada del COVID-19, tanto pacientes como profesionales, se han visto obligados a considerarla, cambiando así la postura de muchos en cuanto a la misma. Algunos terapeutas afirman, que hay que romper con las creencias de que la intervención online no es funcional, la pandemia dio la oportunidad de implementar estas herramientas que han tenido éxito en diversas poblaciones y patologías. (Tapia, 2020).

Actualmente, una gran parte de los profesionales de la salud mental están utilizando esta modalidad, puesto que es una herramienta que mitiga el riesgo de contagio del virus SARS-CoV-2 (coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave tipo 2) COVID-19.

Además, la teleterapia facilita la continuación de la atención en el área de salud mental a aquellos que lo requieren, sobre todo en estos momentos tan necesarios en los que los aspectos social y emocional han sido gravemente afectados.

Algunas de las ventajas de la teleterapia son la oportunidad de los psicoterapeutas para adaptarse a las nuevas técnicas de atención y poder dar continuidad a los procesos psicológicos de sus pacientes, dando con esto contención ante los imprevistos propios de la pandemia ocasionada por COVID-19. Además, por parte de los pacientes, con movilidad reducida les da la oportunidad de atención, o simplemente se evita la cancelación de citas si el paciente no puede llegar por factor de tiempo.

Es importante, también tener en cuenta, que esta modalidad no es para todas las personas, ejemplo los niños pequeños necesitan de la interacción y del juego para establecer rapport con el terapeuta, pero no debe ser un limitante, debido que existen actividades virtuales que pueden facilitar el contacto. Además, Bruce, J, (2020) indica que la mayoría de los psicoterapeutas nos encontramos en esta situación novedosa e incierta. Hay quienes se niegan rotundamente a esta forma de trabajo, ya que consideran que la ausencia de la presencia física, corporal, desnaturaliza nuestra actividad y plantea problemas de confidencialidad”.

ESTA
MODALIDAD NO
ES PARA TODAS
LAS PERSONAS,
EJEMPLO LOS
NIÑOS
PEQUEÑOS
NECESITAN DE
LA
INTERACCIÓN Y
DEL JUEGO

Es recomendable lo siguiente:

Tener un espacio adecuado para la teleterapia, tanto el terapeuta como el paciente.

Mantener la confidencialidad del proceso, al igual que a nivel presencial.

Adaptar las estrategias terapéuticas, utilizando los recursos digitales.

Tener buena conectividad de internet.

Los terapeutas, tener una capacitación continua sobre dicha modalidad.

Si el paciente no evoluciona en modalidad virtual derivarlo a la modalidad presencial.

Definir el concepto teleterapia o telesalud, para una mejor interacción terapeuta-paciente.

VENTAJA TERAPÉUTICA:



PACIENTE CON MOVILIDAD REDUCIDA, POR ENFERMEDAD U OTRA SITUACIÓN QUE IMPOSIBILITE EL TRASLADO DEL PACIENTE AL CONSULTORIO.



SEGUIMIENTO DEL PROCESO CON MENOS PROBABILIDAD CANCELACIÓN DE CITAS.



LOS PRECIOS DE GASTOS PODRÍAN BAJAR

SE PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN DE LOS ACUDIENTES Y CUIDADORES.



PERMITE FOMENTAR Y TRASMITIR RECOMENDACIONES DENTRO DEL ENTORNO NATURAL DEL PACIENTE.



LA TELETERAPIA PERMITE ROMPER LAS BARRERAS DE BUSCAR AYUDA.



COVID19-058



**MAYOR ACCESO A
TERAPEUTAS CALIFICADOS
SIN DESPLAZAMIENTO O
PROBLEMAS DE TRANSPORTE.**

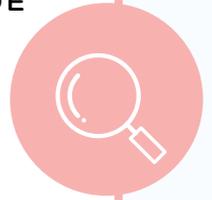


**LA TELETERAPIA HA SIDO
FUNCIONAL EN PACIENTES,
CON ANSIEDAD SOCIAL,
AGORAFOBIA,
CARACTERÍSTICAS
PARANOIDES, ANSIEDAD,
ENTRE OTROS.**



**LA TELETERAPIA HA
SIDO VALIDADA EN
DIVERSOS ESTUDIOS
EMPÍRICOS.**

**LA TELETERAPIA PERMITE UN
MEJOR ACERCAMIENTO DE
LOS PACIENTES A LA
PSICOTERAPIA
PRESENCIAL.**





Duelo



Todas las personas durante la vida enfrentan diversas pérdidas, que puede estar desencadenadas por múltiples razones. Hoy en día las personas tienen ese sentimiento, debido que han perdido sus rutinas diarias, actividades laborales, escolares y sociales, colocando al individuo en una sensación de pérdida.

De acuerdo a la APA, (2012), es importante lo siguiente:

Hablar sobre la muerte de su ser querido con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y recordar a su amigo o familiar.

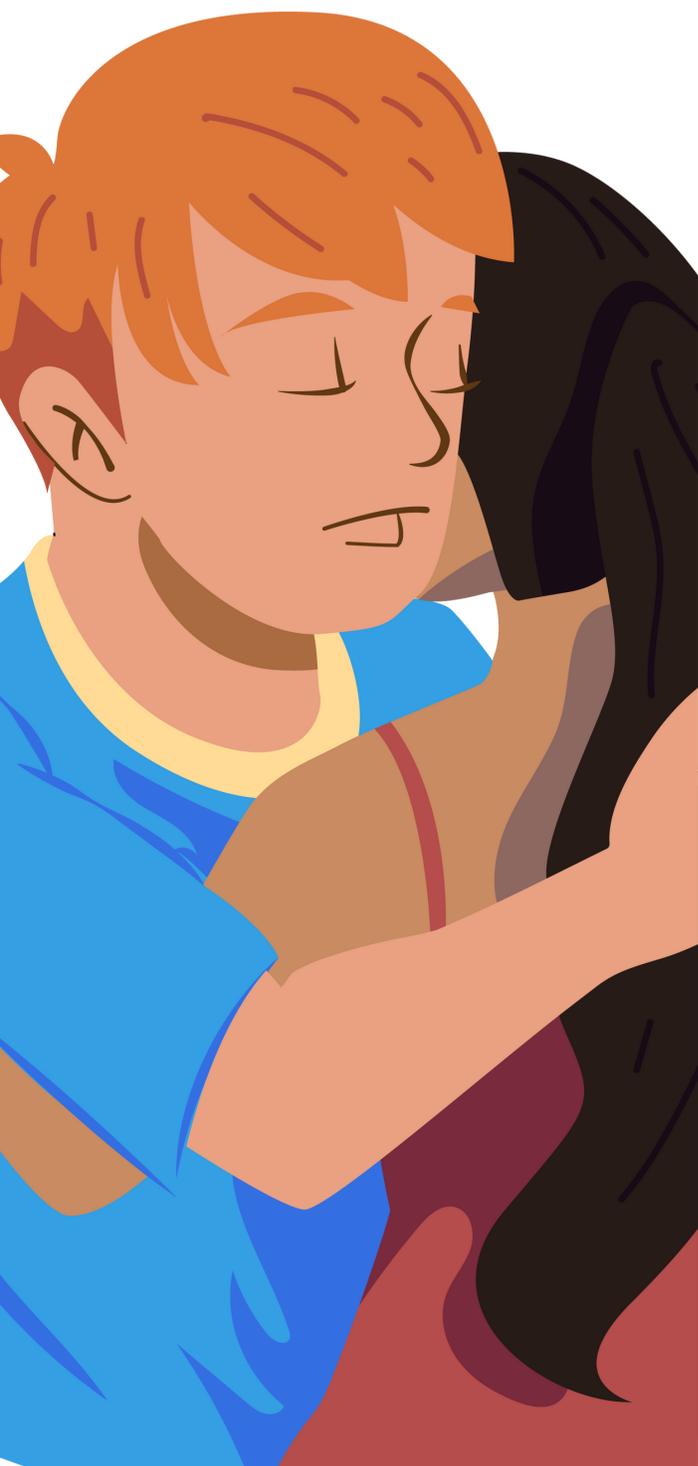
Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

Aceptar los sentimientos. después de la muerte de una persona cercana, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento.

Mantener hábitos de vida saludable, permitirá retomar las rutinas diarias.

Ayudar a otras personas para sobrellevar la pérdida, facilita tener redes de apoyo.

Si se encuentra dentro de su estilo de vida, puede recordar con donativos a entidades benéficas de su preferencia.



En el caso de ruptura sociales, buscar apoyo terapéutico, establecer redes, para evitar el distanciamiento/aislamiento .

Establecer nuevas rutinas.

Establecer lazos familiares y amistades positivas.



COVID19-058



Educación



Uno de los aspectos actualmente conocidos es la afectación emocional que la pandemia ha causa en los escolares, que en general tienen una gran capacidad de adaptación. Es importante tener en cuenta que los niños pueden hacer una interpretación desajustada de la información que reciben, tanto de los medios de comunicación como de los acudientes.

LA
AFECTACIÓN
EMOCIONAL
QUE LA
PANDEMIA
HA CAUSA
EN LOS
ESCOLARES

En el caso de los niños las ventajas de la educación virtual fue la siguiente:



1.

Compartir más tiempo con sus acudientes



2.

Tienen un ritmo de rutinas más relajado.



3.

Aprendieron a hacer otras actividades de casa que antes no tenían tiempo.

4.

Se descubrieron nuevas formas de aprender contenidos escolares.



5.

Nuevas formas de comunicación con la familia y con amigos.



6.

Se ha valorado el papel presencial del docente, que les acompaña en el aprendizaje



7.

Disminución del bullying.



Donde las desventajas:

1

Miedos e incertidumbres.

2

Perdida del contacto directo con personas queridas.

3

Tensión por la gestión de su aprendizaje; calificaciones, criterios de promoción, etc., así como el volumen de las tareas y en ocasiones la difícil coordinación en los horarios.

4

Algunos alumnos han tenido mayores dificultades para el seguimiento de las tareas escolares incrementándose la brecha digital.

COVID19-058



5

Riesgo de abandono por la desconexión digital.

6

Los alumnos/as más vulnerables (educativa y socialmente) han visto agravada su situación, ya que han perdido la protección presencial que realiza la escuela.

7

Reducción de la actividad física.



COVID19-058



8

Dietas no saludables o
disminución de la
cantidad de alimentos.

9

Patrones de sueño irregulares.



La educación virtual, permite romper las fronteras del conocimiento, no obstante, es importante que sea accesible para toda la población. Es importante destacar que tanto los niños/as y adolescentes deben tener rutinas diarias, mayor acceso y conocimiento sobre el uso y riesgo de las redes sociales, debido que en los últimos años se ha incrementado los delitos digitales, como el ciberbullying, sexting y grooming, colocando en situación de vulnerabilidad a dicha población incrementando aislamiento social, suicidio, abuso entre otras.

GUÍA PARA EL MANEJO DE COVID-19 DENTRO DE LOS ENTORNOS ESCOLARES



III. Guía para para el manejo de COVID- 19 dentro de los entornos escolares

Desde el mes de marzo en el año 2020, más de 100 países ordenaron el cierre parcial o completo de las escuelas a raíz de la pandemia causada por el COVID-19. Si bien esta medida estuvo vinculada a la disminución de contagios y a la protección de alumnos, familiares y personal docente, ha faltado mucho por explorar las implicaciones más profundas que ha tenido el cierre de las escuelas a nivel de bienestar social, familiar y salud mental.

Gracias a investigaciones realizadas en Estados Unidos y el Reino Unido ha sido posible obtener información acerca del estado anímico de los estudiantes y docentes, en donde se reportan mayores niveles de depresión y ansiedad social; así como un incremento en el uso excesivo de pantallas, la falta de relaciones interpersonales y mayores dificultades conductuales que se deslindan de la situación de incertidumbre mundial. Así como las contribuciones de estudios de la UNICEF, UNESCO, CEPAL, PNUD y el BID, entro otras organizaciones internacionales que promueven los derechos de la educación y los derechos de la niñez.

UNA
TRANSFORMACIÓN
DE LA
NORMALIDAD QUE
APUNTE A
MANTENER LA
SALUD MENTAL DE
LOS
ESTUDIANTES,
DOCENTES,
PADRES DE
FAMILIAR Y
PERSONAL
ADMINISTRATIVO

Es por esta razón que se considera indispensable contar con puntos específicos de acción que permitan a las instituciones educativas tomar acción tangible dentro de las aulas, con el objetivo de una transformación de la normalidad que apunte a mantener la salud mental de los estudiantes, docentes, padres de familiar y personal administrativo. A continuación, se presentan ocho mecanismos de acción que se consideran claves para el manejo socioemocional del COVID-19 dentro de las escuelas:



Reconocimiento de la complejidad de la pandemia por parte de las instituciones educativas

El inicio de la pandemia estuvo plagado de información vinculada al virus y a las consecuencias que tenía su adquisición en términos de signos y síntomas. Esto llevó a simplificar en algunas ocasiones la situación provocada por el COVID-19 y a ignorar otros factores que sufrieron cambios fuertes a raíz de este fenómeno. Además de las dificultades de salud causadas directamente por el virus, se observaron cambios importantes en la dinámica familiar a raíz del cambio en muchos empleos, aumentaron los niveles de ansiedad y depresión en la población adolescente y hubo cambios económicos que modificaron completamente la estructura social que estaba formada antes de la pandemia.

El reconocimiento de la complejidad de los efectos que tiene el COVID-19 permitirá tener una visión global a la hora de pensar en soluciones y modificaciones para obtener mejores resultados dentro del entorno escolar. Es imprescindible que al crear políticas que atiendan la situación de pandemia se tomen en consideración no solo los efectos vinculados a la salud física, sino la influencia que se ha manifestado en la dinámica familiar, en la salud mental y en la forma en la que funciona la sociedad en general. Se trata de reconocer que existe una nueva situación disímil de la anterior y tener en cuenta que el regreso presencial a la escuela evidenciará dificultades y retos dentro del sistema escolar y el currículo en general.



Aplicación exhaustiva de las recomendaciones brindadas por los organismos de salud nacionales e internacionales

Cada país ha producido diversas guías y protocolos para hacer frente a la pandemia desde que inició el cierre de la mayoría de las escuelas en marzo del 2020. Estas incluyen principalmente el uso de mascarillas, el distanciamiento social y la vacunación. Si bien no se ha demostrado que las escuelas funcionan como un propagador significativo del virus, es importante compartir constantemente la información brindada por las autoridades de salud para minimizar los riesgos sanitarios y los efectos negativos que estos puedan tener en la situación de enseñanza-aprendizaje.

La exposición de los protocolos debe comunicarse acorde a la edad y es positivo que sean conocidos por todos los miembros del sistema educativo. A través de la disminución del contagio y de los efectos que pueda tener el COVID-19, será posible visualizar a las escuelas como entornos seguros y de bajo riesgo para la salud.



Evaluación de la asistencia presencial a clases a través de información basada en la evidencia

Existen diversos estudios en donde se ha cuestionado la decisión de distintos países de volver a tener clases en modalidad completamente presencial. En estos se resalta la importancia de registrar y observar las consecuencias que tuvo en los estudiantes y docentes el tiempo en que las clases presenciales eran inexistentes o mínimas, con el objetivo de hacer frente a estos cambios y de adaptar las nuevas metodologías a la situación que se presenta.

Se observan consecuencias a nivel de rendimiento académico y de logros obtenidos en los estudiantes que fueron afectados por la situación de pandemia, por lo que se requiere evaluar estos efectos y progresar con cautela en cada año en curso. Esto tomando en cuenta que casi la totalidad de los estudiantes a nivel mundial estuvieron al menos un pequeño periodo de tiempo sin recibir ningún tipo de instrucción escolar.



Evaluación individual de casos y acceso a material virtual

Los efectos emocionales y de salud mental que ha dejado la situación de pandemia resaltan aún más la necesidad de movernos hacia un modelo en el que se tomen en consideración las necesidades individuales y se mire al alumno de forma integral (Torres-Lista, et al., 2020); no únicamente a través de resultados académicos, sino como un ser completo que presenta movimientos internos en lo social, emocional y comunitario.

Se considera importante evaluar la situación de alumnos, familias y docentes de manera que pueda ser vista la forma en la que la pandemia los ha afectado en algún aspecto de su vida. Si bien las escuelas comienzan una apertura total, existirán alumnos con situaciones particulares de salud, familias con dificultades económicas y/o socioemocionales.

Tomando esto en consideración, se recomienda mantener disponible el acceso virtual a la información que se comparte en la escuela, con el objetivo de presentar oportunidades similares para todos los alumnos en este momento de incertidumbre y dificultad en distintos niveles.



Priorizar la salud mental de todos los miembros del sistema educativo

Se han reportado mayores niveles de ansiedad, depresión y dificultades en la socialización, sobre todo en niños y adolescentes que están en edad escolar. Los efectos económicos, sociales y de salud que ha tenido la pandemia definitivamente han tenido un costo en los aspectos individuales de los ciudadanos, por lo que hay que tomar en consideración el bienestar general de los mismos antes de cumplir con protocolos o requerimientos académicos.

La sensación de bienestar general y de seguridad son condiciones importantes para el correcto funcionamiento de las personas dentro de los entornos escolares, ya que una sensación de indefensión e incertidumbre puede tener como consecuencia el desempeño deficiente de docentes y alumnos en cuanto a lo educativo. Por otro lado, las relaciones alumno-docente-familia son prioridad al evaluar la eficiencia de un sistema académico. Las dificultades que se presentan en estas relaciones en términos de clima y ambiente pueden causar dificultades vinculadas a la deserción escolar, el acoso escolar y un clima escolar tóxico.

A través de la acción de los docentes, psicólogos y trabajadores sociales que trabajan dentro de las comunidades educativas, sería posible un acercamiento integral a la individualidad de los estudiantes y dirigido a tratar dificultades emocionales que pueden estar asociadas a duelos, pérdidas, enfermedades físicas y cambios en general.

COVID19-058



Abrir espacios de discusión dentro del entorno escolar y actividades que promuevan la salud mental

Los niños se colocan como actores centrales dentro de la sociedad en general. De manera específica, dentro de la situación de pandemia mantienen características particulares, en donde tienden a tener menos síntomas graves y menos riesgos asociados al COVID-19. Es importante tomarlos en cuenta dentro de todo lo que está ocurriendo a nivel global, teniendo en cuenta las manifestaciones emocionales que presentan y los pensamientos que tienen acerca de la situación que se vive.

La escuela es un lugar que puede funcionar como un espacio de diálogo y discusión en donde se trate de aclarar dudas acerca del entorno social que se presenta, así como una oportunidad para obtener una idea general de cómo está viviendo la pandemia una cohorte específica y cuáles son sus necesidades para funcionar de la manera más eficiente y saludable.

Los debates, exposiciones, mesas de diálogo, entre otros, se colocan como oportunidades didácticas en donde los estudiantes obtienen protagonismo en una situación que también los afecta en diferentes aspectos de su vida. Esto puede ayudar a aumentar el nivel de participación ciudadana y a crear mecanismos de acción que sean positivos dentro del entorno escolar y respondan a las necesidades reales de los alumnos dentro de un lugar específico.



Reforzar las relaciones interpersonales y el desarrollo socioafectivo

Se reporta que las relaciones interpersonales fueron de las más afectadas por la situación de pandemia, debido al confinamiento, las clases virtuales y el distanciamiento social recomendado. Definitivamente el acceso a videollamadas y comunicación por medio de redes sociales y aplicaciones ha minimizado el efecto; sin embargo, existe una población considerable que no tiene acceso a estas herramientas y han presentado dificultades emocionales por la falta de contacto.

Dentro del entorno escolar es importante crear espacios para hablar de la situación que les han podido afectar, impactando en sus habilidades sociales, sobre todo en edades más tempranas, para poder reforzar la negociación, la resolución de conflictos y la asertividad.

El reconocimiento de lo que le faltó a los estudiantes y docentes durante la pandemia permitirá saber qué camino tomar en términos de nuevas maneras de enseñar habilidades sociales y de crear actividades en donde estas puedan ser puestas en práctica.



Tomar en cuenta a los padres de familia y al entorno familiar para el manejo del COVID-19 dentro de las escuelas

Los niños forman parte de dos sistemas complejos, primero la familia y luego la comunidad educativa, se considera esencial incluir a los padres de familia dentro de las medidas que tome la escuela con respecto a la situación de pandemia. Esto tomando en cuenta que son las vivencias de cada familia y las necesidades que presentan las que marcarán la pauta de acción de cada plantel.

La comunicación abierta entre la escuela y la familia beneficiará con creces a los estudiantes, ya que podrán tener consistencia en los mecanismos que se llevan a cabo en los dos sistemas de los que forman parte; y también a los docentes, que tendrán más información acerca de cómo gestionar a los grupos estudiantiles y de qué forma crear una nueva forma de enseñanza que les permita a los estudiantes navegar por estos tiempos tan cambiantes.



Otras recomendaciones para bajar la ansiedad que puede generar la transición entre la teleeducación y el regreso a las aulas, los padres podrían:

- Establecer rutinas que se adapten a las nuevas necesidades de la familia. Deben incluir cambios en los hábitos de sueño y alimentación que contemplen los horarios de entrada y salida de la escuela, así como el aumento de la carga de tareas escolares. Estas rutinas deben ser claras y si es posible tener apoyos visuales en lugares visibles de la casa. Pueden establecerse en conjunto, no solo con los adultos del hogar sino también con los Niños, niñas y adolescentes (NNA). Si se trata de niñas y niños más pequeños se pueden utilizar pictogramas.
- Procurar mantener higiene del sueño y alimentación saludable. Salir de casa para recibir clases implica que los horarios de acostarse y levantarse varían dependiendo de las distancias entre el centro educativo y el hogar. La duración del sueño no debe ser menor a las 8 horas (Chaput JP., et al., 2018), y para garantizar su calidad se debe evitar el uso de pantallas (consolas de videojuegos, televisiones, celulares, tablets, computadores) por lo menos dos horas antes. Los horarios de alimentación también cambian, pues ahora hay meriendas fuera de casa. Estas meriendas deben intentar ser balanceadas, con alimentos enteros.

- Crear espacios de dialogo sobre las emociones. Hablar de la transición que causa el regreso a clases puede bajar la ansiedad de los NNA. Esta conversación debe concentrarse en lo positivo de la escuela y no solo en los riesgos de contagio. Se puede conversar sobre las cosas que se extrañaban de ir a la escuela, así como lo que les preocupa de volver. En el caso de niñas y niños pequeños, el diálogo puede ocurrir basados en cuentos o películas que cubran estas temáticas. Lo importante es que puedan expresar sus inquietudes en espacios seguros: empáticos e inclusivos.



Mantener espacios de bajo riesgo, los docentes y administrativos de la comunidad educativa, pueden:

- Establecer canales de comunicación abiertos entre padres y docentes, y entre docentes y estudiantes. Una comunicación clara y empática puede aliviar los temores y ajustar las expectativas alrededor del regreso a las aulas. La claridad garantiza seguridad en las relaciones y permite que la adaptación a los nuevos cambios sea más fluida. Crear espacios de relación, que vayan más allá del rendimiento académico y conductual de los estudiantes, como las escuelas para padres pueden ser una opción en estrechar esta relación.

- Crear planes de contingencia para nivelar los procesos de aprendizaje. Durante los picos de contagio más intensos, los procesos de aprendizaje fueron irregulares. Mientras la educación a distancia era la única opción, en muchos hogares factores estresantes dificultaron el aprendizaje esperado por lo que al regresar a las aulas no todos los estudiantes estarían en el nivel acorde a su edad cronológica y grado escolar. Fortalecer la lecto escritura y las habilidades básicas, en el tiempo que se adicionan nuevos conceptos, puede ayudar a que ningún NNA quede rezagado. La nivelación debe ser lo más inclusiva posible, contemplando no solo las diferencias individuales sino también de algún tipo de dificultad del neurodesarrollo previa a la pandemia.
- Idear cambios en la pedagogía de enseñanza. Al haber menos tiempo, debido a las posibles nivelaciones que deben hacerse, es importante que se reenfoque la educación a una que tenga más aplicaciones a la vida diaria y a la sociedad actual que estamos navegando. El material que se imparte debe priorizar lo esencial de lo no esencial, para evitar la sobrecarga de la cantidad de información que pueden manipular los estudiantes en cada momento (memoria de trabajo).

Siendo estas breves recomendaciones prácticas para afrontar el regreso a clases, es importante tener en cuenta que vivimos en sociedades desiguales. El estado, en conjunto con la comunidad, deben procurar mantener la infraestructura, fortalecer los comedores comunitarios y continuar con la capacitación de maestros y el personal. De esta forma se puede garantizar que todos los estudiantes puedan disfrutar espacios de aprendizaje seguros y libres de exclusión.



**GUÍA PARA
FOMENTAR
HÁBITOS DE
VIDA
SALUDABLE**

IV. Guía para fomentar hábitos de vida saludable

Para contrarrestar los efectos en la salud mental y física, ante las estrategias para mitigar el contagio en una cuarentena, las personas deben implementar medidas para aumentar la actividad física en sus hogares, la implementación de una dieta saludable, fomentado hábitos de vida saludable (Mattioli et al., 2020), ya que una intervención activa en el estilo influye en la homeostasis de las células T, por lo que se sugiere que los factores del estilo de vida pueden afectar directamente la función del sistema inmunológico y dichos cambios deben influir en la dieta, la actividad física, el estrés, el tabaquismo, el alcohol y el sueño, con las siguientes recomendaciones (van der Zalm et al., 2020):

DIETA



Aumentar la ingesta de alimentos saludables (p. ej., verduras, frutas, frutos secos, legumbres, cereales integrales y pescado) (Calder et al., 2020; Lapuente, Estruch, Shahbaz, & Casas, 2019)



Disminuir la ingesta de alimentos y bebidas no saludables (p. ej., carbohidratos ultra procesados y refinados, azúcares añadidos y grasas), las cuales aumentan los problemas de salud y afectan la función inmunológica (Myles, 2014).



La ingesta de suplementos alimenticios con los micronutrientes y ácidos grasos omega-3, podría ser una estrategia segura, eficaz y de bajo costo para ayudar a fortalecer el sistema inmune; además se indica que varias vitaminas (A, B6, B12, folato, C, D y E) y oligoelementos (zinc, cobre, selenio, hierro) apoyan el sistema inmune y reducen el riesgo de infecciones. Dichos alimentos forman parte de las fuentes naturales que deberíamos tomar en cuenta en nuestra dieta diaria (Ver tabla #1) (Calder & Development, 2020).

Actividad física



Aumentar el cumplimiento de las pautas (inter)nacionales de actividad física; implementar un programa de intensidad moderada de 30 a 45 min/día durante 5 días a la semana (Nieman & Wentz, 2019). Además, se indica que 150 min de actividad física moderada o 75 min de alta intensidad, con una frecuencia de 3 a 5 días, es suficiente para un mejor bienestar mental y físico y una menor prevalencia de sintomatología de COVID-19; fomentando además la actividad cardiovascular como caminar, subir escaleras, correr; con una frecuencia de entrenamiento de fuerza de 2 a 3 sesiones por semana (Clemente-Suárez et al., 2021)

Los adolescentes o niños en edad preescolar deben realizar entre 60 y 180 min de actividad física de intensidad media y los adultos jóvenes saludables deben hacer ejercicio de 2 a 3 veces por semana entre 150 y 300 min por semana, logrando una intensidad media (esfuerzo que varía de 5 en una escala de 1 a 10), o una intensidad alta de 75 min (esfuerzo que varía de 8 en una escala de 1 a 10) (Clemente-Suárez et al., 2021; Tsenoli, Moverley Smith, & Khan, 2021).

En el caso de sobrevivientes al COVID-19 aumentar la fuerza de los músculos respiratorios se asocian con un mejor pronóstico y rehabilitación después de la COVID-19, por lo que indica de 50 a 100 respiraciones torácicas resistidas, 5 días a la semana, tanto para la prevención como para la rehabilitación (Clemente-Suárez et al., 2021).

Disminuir el comportamiento sedentario. Las sesiones de ejercicios promueven la neuroprotección, mejora la respuesta inmune y disminuye el riesgo de enfermedades, y si es mantenido por un porcentaje alto de la población podría reducir las pandemias infecciosas como la COVID-19, hasta enfermedades no infecciosas como la obesidad (Scheffer & Latini, 2020).

COVID19-058

ESTRÉS



Aumentar la relajación.



Disminuir el estrés crónico (p. ej., en los estudios, el trabajo y la vida social).



Aumentar las habilidades y oportunidades para hacer frente al estrés crónico con intervenciones conductuales y psicológicas para aliviar el estrés, promover estados elevados de relajación, además de la actividad física, podría mejorar la respuesta inmune (Morgan, Irwin, Chung, & Wang, 2014; Schakel et al., 2019).



Brindar recomendaciones precisas de higiene (lavado de manos y uso de mascarilla) se asocian con menos estrés e impacto psicológico (Wang et al., 2020)

Fumar y alcohol

Dejar de fumar y tomar alcohol. Ser fumador aumenta en un 40% la probabilidad de agravar la enfermedad, o en un 140% de ser ingresado en UCI, en tanto el alcohol, interfiere con las respuestas inmunes y se asocia con mayor prevalencia de enfermedades infecciosas y daño pulmonar; por tanto evitar estos hábitos no saludables, disminuye el impacto de la pandemia por COVID-(Komiyama & Hasegawa, 2020; Vardavas & Nikitara, 2020).

Disminuir la publicidad, venta y uso de sustancias adictivas (legales) como el tabaco y el alcohol y proporcionar ayuda a los adictos.

Dormir



Aumentar la calidad del sueño. Dormir adecuadamente aumenta la producción de citoquinas que regulan respuesta inmune y por el contrario, no dormir adecuadamente (menos de 6 horas), se asocia con reducción de la esperanza de vida y mayor vulnerabilidad a una infección viral (Haspel et al., 2020)

Tabla #1

Importantes fuentes dietéticas de nutrientes que apoyan el sistema inmunológico

NUTRITIVO	BUENAS FUENTES DIETÉTICAS
Vitamina A (o equivalentes)	Leche y queso, huevos, hígado, pescado azul, cereales fortificados, verduras de color naranja oscuro o verde (p. ej., zanahorias, batatas, calabaza, calabacín, col rizada, espinaca, brócoli), frutas de color naranja (p. ej., albaricoques, melocotones, papaya, mango, melón cantalupo), jugo de tomate
Vitamina B ₆	Pescado, aves, carne, huevos, cereales integrales, cereales fortificados, muchas verduras (especialmente de hojas verdes) y frutas, soja, tofu, extracto de levadura.
Vitamina B ₁₂	Pescado, carne, algunos mariscos, leche y queso, huevos, cereales fortificados para el desayuno, extracto de levadura.
Folato	Brócoli, coles de Bruselas, verduras de hoja verde (espinacas, col rizada, repollo), guisantes, garbanzos, cereales fortificados.
Vitamina C	Naranjas y zumo de naranja, pimientos rojos y verdes, fresas, grosellas negras, kiwi, brócoli, coles de Bruselas, patatas.
Vitamina D	Pescado azul, hígado, huevos, alimentos fortificados (untables y algunos cereales para el desayuno).
Vitamina E	Muchos aceites vegetales, nueces y semillas, germen de trigo (en cereales).
Zinc	Mariscos, carne, queso, algunos granos y semillas, cereales, panes con semillas o integrales.
Selenio	Pescado, marisco, carne, huevos, algunos frutos secos, especialmente nueces de Brasil.
Hierro	Carne, hígado, frijoles, nueces, frutos secos (p. ej., albaricoques), cereales integrales (p. ej., arroz integral), cereales fortificados, la mayoría de las verduras de hoja verde oscuro (espinacas, col rizada).
Cobre	Mariscos, frutos secos, hígado, algunas verduras.
Aminoácidos esenciales	Carne, aves, pescado, huevos, leche y queso, soja, frutos secos y semillas, legumbres.
Ácidos grasos esenciales	Muchas semillas (frutos secos), nueces y aceites vegetales.
Ácidos grasos omega-3 de cadena larga (EPA y DHA)	Pescado aceitoso.

Nota: DHA, ácido docosahexaenoico; EPA, ácido eicosapentaenoico.
Fuente: (Calder & Development, 2020)





GUÍA

PARA
AFRONTAR

**LAS MEDIDAS DE
DISTANCIAMIENTO SOCIAL
Y LA INTERACCIÓN**

IV. Guía para afrontar las medidas de distanciamiento social y la interacción

Las medidas de distanciamiento que se implementaron para la pandemia, pueden impactar socialmente y en la salud, pero se indica como una medida que puede disminuir la propagación del virus o los contagios al séptimo día de ser implementada (Siedner et al., 2020). Además, el distanciamiento social no sólo disminuye el contagio, sino que podría prevenir un rebrote de contagios, al tiempo que podría inducir una respuesta inmunitaria (Bielecki et al., 2021). Sin embargo, es importante tener en cuenta medidas que podrían ayudar a contrarrestar los efectos negativos en la salud de los ciudadanos confinados.

El cultivo de plantas y flores, podría ser una medida para contrarrestar los efectos del confinamiento en la salud mental de las personas en pandemia, se indica que la “hortiterapia” (cultivo de huertos) ayuda en el tratamiento de las enfermedades mentales, incorporando los diseños arquitectónicos y la jardinería, es usado como estrategia en terapia ocupacional, mejorando además la salud física y mental; estas actividades se pueden realizar en espacios cerrados, al aire libre o incluso virtuales, con flores y plantas utilizadas como instrumentos de apoyo para que la población se sienta mejor, incluso en la situación vivida por el período de reclusión (Reis, dos Reis, & do Nascimento, 2020).

COVID19-058





Otra estrategia relacionada con la naturaleza, que contrarresta los efectos nocivos de las cuarentenas sobre la salud física y mental, es frecuentar parques urbanos o espacios abiertos al aire libre, lo cual proporciona actividades seguras e interacción social en un entorno verde, incluso acudir una vez por semana puede resultar beneficioso (Xie, Luo, Furuya, & Sun, 2020). Pasar menos tiempo al aire libre puede estar asociado a mayor depresión y ansiedad, por lo que se podría decir que la actividad física y pasar tiempo al aire libre se estará asociado a mejor salud mental, por lo que se debe animar a la población a pasar más tiempo al aire libre y tener actividad física aún en tiempos de emergencias de salud pública (Young et al., 2022)

Por medio de las redes sociales, se debe compartir información oportuna, precisa, positiva y científica sobre la enfermedad que cause una pandemia, esta estrategia reduce las discusiones, y promueve la interacción solidaria y podría asociarse a bienestar psicológico en la población, además, los encargados de formular políticas públicas deberían promover la alfabetización en redes sociales, para que distingan entre rumores, noticias falsas (Fakes News), de la información fiable y que la información fiable y científica sea compartida adecuadamente (Yang, Liu, Li, & Shu, 2020).

PROMOVER LA
ALFABETIZACIÓN
EN REDES
SOCIALES, PARA
QUE DISTINGAN
ENTRE RUMORES,
NOTICIAS
FALSAS (FAKES
NEWS), DE LA
INFORMACIÓN
FIABLE



COVID19-050



Para asegurar el éxito de las medidas de distanciamiento, de 2 metros de distancia, o cuarentenas se debe concienciar a la ciudadanía de la necesitada de proteger a los demás, aclarar el riesgo de transmisión, garantizar entornos seguros para los trabajadores; por el contrario, no cumplir con las normas de distanciamiento está asociado con falta de confianza en el gobierno, falta de apoyo en las amistades, falta de conocimiento de las normas y percepción de falta de cumplimiento por parte de la comunidad (Eraso & Hills, 2021; Torres-Lista, et al., 2020)

ES NECESARIO
QUE SE
MINIMICEN EL
TIEMPO O LA
DURACIÓN DE LAS
CUARENTENAS, SE
REVISEN
CONSTANTEMENTE
LOS PROTOCOLOS
Y SE BRINDE
MAYOR
EDUCACIÓN A LA
POBLACIÓN

Para evitar los efectos psicológicos negativos y que éstos sean prolongados, en las situaciones en las que se considere necesaria la cuarentena, se sugiere que los gobiernos establezcan cuarentena por no más de lo requerido, además proporcionen una justificación clara para la cuarentena e información sobre los protocolos, y garanticen que se proporcionen suministros suficientes (Brooks et al., 2020). En situaciones anteriores ya se ha indicado, que para que sean efectivas y a la vez las personas cumplan con las cuarentenas, es necesario que se minimicen el tiempo o la duración de las cuarentenas, se revisen constantemente los protocolos y se brinde mayor educación a la población; con ello se mejorará el cumplimiento de las cuarentenas y disminuirán las angustias o estrés psicológico que generan (Reynolds et al., 2008).

Guía para personas en auto-cuarentena

La Organización Mundial de la Salud, ha elaborado una guía para personas en auto-cuarentena, pero para aquellos que no poseer síntomas de la Enfermedad por COVID-19. Dicha guía no debe reemplazar a la que proporcionen los médicos en cualquier enfermedad:

Tome breves descansos durante el día

Episodios cortos de la actividad física se suma a las recomendaciones semanales. Podrían realizar ejercicios para estar activo todos los días: bailar, jugar con niños y realizar tareas domésticas como limpieza y/o jardinería, lo importante es que se mantenga activo en casa.



Participa en clase de ejercicios en línea

Aprovechar la gran cantidad de clases de ejercicios en línea. Muchos de estos son gratuitos y se puede encontrar en YouTube. Si no tiene experiencia, sea cauteloso.



Caminar Incluso en espacios pequeños

Caminar o marchar sobre el mismo sitio, puede ayudarlo a permanecer activo. Si tiene una llamada, póngase de pie o camine por su casa mientras habla, en lugar de sentarse. Si puede salir a caminar o hacer ejercicio, asegúrese de mantener al menos una distancia de 1 m de otras personas



Pónganse de pie

Reduzca su tiempo sedentario poniéndote de pie cuando sea posible. Lo ideal es intentar interrumpir el estar sentado cada 30 min. Considere establecer una posición escritorio usando una mesa alta o apilando una pila de libros u otros materiales, para seguir trabajando de pie. Durante el tiempo de "ocio sedentarias" priorice las actividades cognitivamente estimulantes, como la lectura, los juegos de mesa y los rompecabezas.



Relajase

La meditación y las respiraciones profundas pueden ayudarlo a permanecer calma.



Coma sano y manténgase hidratado

La OMS recomienda beber agua en lugar de bebidas azucaradas. Limitar o evitar bebidas alcohólicas para adultos y evitarlas estrictamente en gente joven. Asegúrese de comer muchas frutas y verduras, y limitar la ingesta de sal, azúcar y grasas.



COVID19-O58

Para más detalles sobre estas orientaciones, puede acceder en el siguiente enlace:

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>

Conclusiones

La pandemia que ha generado la enfermedad por COVID-19, ha generado secuelas propias en la salud de las personas, pero de forma indirecta ha generado múltiples consecuencias en varios aspectos sociales, emocionales, económicos. Existen grupos vulnerables que deben ser tomados en cuenta, ciertamente los pacientes afectados son la prioridad y los ministerios de salud han de poner en marcha todas las medidas para salvar la mayor cantidad de vidas; sin embargo, otros grupos también deben ser tomados en cuenta al momento de elaborar las políticas y recomendaciones, entre ellos el personal sanitario, los niños y adolescentes, y las personas con condiciones premórbidas.

Conclusiones

Se reconoce que la salud mental y por tanto la capacidad de afrontamiento ante dicha situación de crisis y por tanto han de elaborarse guías que orienten cómo abordar la salud física y mental, uso de nuevos modelos adaptados a las exigencias de la pandemia, recomendar hábitos de vida saludable y las medidas de distanciamiento y cuarentena que eviten lo menos posible efectos a la salud de sus ciudadanos. La pandemia por el COVID-19, nos sigue dejando lecciones las cuales deben ser tomadas en cuenta para mejorar la forma de afrontar las crisis sanitarias futuras ■

Bibliografía

American Psychology Association. (December de 2013). Guidelines for the Practice of Telepsychology. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/pubs/journals/features/amp-a0035001.pdf>

APA. (s.f.). Telehealth: Legal Basics for Psychologists. APA Practice Organization.

Azócar-Gallardo, J., & Ojeda-Aravena, A. (2021). Los videojuegos activos en tiempos de pandemia por COVID-19: una potencial estrategia para aumentar la actividad física de los escolares. *Fisioterapia*, 43(2), 124. <https://doi.org/10.1016/J.FT.2021.01.001>

Balanzá-Martínez, V., Kapczinski, F., de Azevedo Cardoso, T., Atienza-Carbonell, B., Rosa, A. R., Mota, J. C., & De Boni, R. B. (2021). The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14(1), 16–26. <https://doi.org/10.1016/J.RPSM.2020.07.003>

Batsis, J. A., Daniel, K., Eckstrom, E., Goldlist, K., Kusz, H., Lane, D., ... Friedman, S. M. (2021a). Promoting Healthy Aging During COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*. <https://doi.org/10.1111/jgs.17035>

Bibliografía

Batsis, J. A., Daniel, K., Eckstrom, E., Goldlist, K., Kusz, H., Lane, D., ... Friedman, S. M. (2021b). Promoting Healthy Aging During COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(3), 572–580. <https://doi.org/10.1111/JGS.17035>

Berman, G., & Dubinski, A. (2021). Child Mind Institute. Obtenido de *Cómo apoyar la salud mental de los estudiantes durante COVID*: <https://childmind.org/es/articulo/como-apoyar-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-covid/>

Bielecki, M., Züst, R., Siegrist, D., Meyerhofer, D., Cramer, G. A. G., Stanga, Z., ... Deuel, J. W. (2021). Social Distancing Alters the Clinical Course of COVID-19 in Young Adults: A Comparative Cohort Study. *Clinical Infectious Diseases: An Official Publication of the Infectious Diseases Society of America*, 72(4), 598–603. <https://doi.org/10.1093/CID/CIAA889>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020, March 14). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Bibliografía

Bruce, J. (2020). La República. Obtenido de La vida a través de la pantalla : <https://larepublica.pe/opinion/2020/07/13/psicologia-la-vida-a-traves-de-la-pantalla-por-jorge-bruce/>

Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients* 2020, Vol. 12, Page 1181, 12(4), 1181. <https://doi.org/10.3390/NU12041181>

Calder, P. C., & Development, H. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/BMJNPH-2020-000085>

Castro, A. M. (2 de Septiembre de 2021). UNICEF. Obtenido de Los docentes son clave para proteger la salud mental de los estudiantes: <https://www.unicef.org/lac/historias/los-docentes-son-clave-para-proteger-la-salud-mental-de-los-estudiantes>

Ceylan, S. S., Erdoğan, Ç., & Turan, T. (2021). Investigation of the Effects of Restrictions Applied on Children During COVID-19 Pandemic. *Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families*, 61, 340–345. <https://doi.org/10.1016/J.PEDN.2021.09.013>

Bibliografía

Chaput JP, Dutil C, Sampasa-Kanyinga H. Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this? *Nat Sci Sleep*. 2018 Nov 27;10:421-430. doi: 10.2147/NSS.S163071. PMID: 30568521; PMCID: PMC6267703.

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet. Psychiatry*, 7(4), e15. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)

Clarke, A. L., Stephens, A. F., Liao, S., Byrne, T. J., & Gregory, S. D. (2020). Coping with COVID-19: ventilator splitting with differential driving pressures using standard hospital equipment. *Anaesthesia*, 75(7), 872–880. <https://doi.org/10.1111/ANAE.15078>

Clemente-Suárez, V. J., Beltrán-Velasco, A. I., Ramos-Campo, D. J., Mielgo-Ayuso, J., Nikolaidis, P. A., Belando, N., & Tornero-Aguilera, J. F. (2021). Physical activity and COVID-19. The basis for an efficient intervention in times of COVID-19 pandemic. *Physiology & Behavior*, 113667. <https://doi.org/10.1016/J.PHYSBEH.2021.113667>

Bibliografía

Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–17. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17228297>

De Frel, D. L., Atsma, D. E., Pijl, H., Seidell, J. C., Leenen, P. J. M., Dik, W. A., & van Rossum, E. F. C. (2020). The Impact of Obesity and Lifestyle on the Immune System and Susceptibility to Infections Such as COVID-19. *Frontiers in Nutrition*, 7, 279. <https://doi.org/10.3389/FNUT.2020.597600/BIBTEX>

Departamento de Salud de Puerto Rico. (2021). Guía para la prevención de COVID 19 en las escuelas de K a 12.

Di Carlo, F., Sociali, A., Picutti, E., Pettorruso, M., Vellante, F., Verrastro, V., ... di Giannantonio, M. (2021). Telepsychiatry and other cutting-edge technologies in COVID-19 pandemic: Bridging the distance in mental health assistance. *International Journal of Clinical Practice*, 75(1). <https://doi.org/10.1111/IJCP.13716>

Bibliografía

Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., ... Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5), 779–788. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>

Eraso, Y., & Hills, S. (2021). Intentional and unintentional non-adherence to social distancing measures during COVID-19: A mixed-methods analysis. *PLoS ONE*, 16(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256495>

Foster, K., Roche, M., Giandinoto, J. A., & Furness, T. (2020). Workplace stressors, psychological well-being, resilience, and caring behaviours of mental health nurses: A descriptive correlational study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(1), 56–68. <https://doi.org/10.1111/INM.12610>

Friedman, S. M., Mulhausen, P., Cleveland, M. L., Coll, P. P., Daniel, K. M., Hayward, A. D., ... White, H. K. (2019). Healthy Aging: American Geriatrics Society White Paper Executive Summary. *Journal of the American Geriatrics Society*, 67(1), 17–20. <https://doi.org/10.1111/JGS.15644>

Bibliografía

Genta, F. D., Neto, G. B. R., Sunfeld, J. P. V., Porto, J. F., Xavier, A. D., Moreno, C. R. C., ... Genta, P. R. (2021). COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school students: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(7). <https://doi.org/10.5664/jcsm.9196>

Gjoneska, B., Potenza, M. N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C. M. D., ... Demetrovics, Z. (2022). Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152279. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2021.152279>

Gloster, A. T., Lamniso, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., ... Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLOS ONE*, 15(12), e0244809. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0244809>

González-Peña, e. a. (2017). Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades. *Clínica y Salud*.

Bibliografía

Hanna, K., Giebel, C., Butchard, S., Tetlow, H., Ward, K., Shenton, J., ... Gabbay, M. (2022). Resilience and supporting people living with dementia during the time of COVID-19; A qualitative study. *Dementia* (London, England), 21(1), 250–269. <https://doi.org/10.1177/14713012211036601>

Haspel, J. A., Anafi, R., Brown, M. K., Cermakian, N., Depner, C., Desplats, P., ... Solt, L. A. (2020). Perfect timing: circadian rhythms, sleep, and immunity - an NIH workshop summary. *JCI Insight*, 5(1). <https://doi.org/10.1172/JCI.INSIGHT.131487>

Hertz, M. F., Kilmer, G., Verlenden, J., Liddon, N., Rasberry, C. N., Barrios, L. C., & Ethier, K. A. (2022). Adolescent Mental Health, Connectedness, and Mode of School Instruction During COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 70(1), 57–63. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2021.10.021>

Honein, M., Barrios, L., & Brooks, J. (2021). Data and policy to guide opening schools safely to limit spread of SARS-Cov 2 infection. *Journal of American Medical Association*, 823-824.

Bibliografía

Huang, J., Liu, F., Teng, Z., Chen, J., Zhao, J., Wang, X., & Wu, R. (2020). Care for the psychological status of frontline medical staff fighting against COVID-19. *Clinical Infectious Diseases: An Official Publication of the Infectious Diseases Society of America*, 71(12), 3268–3269. <https://doi.org/10.1093/CID/CIAA385>

Huber, B. C., Steffen, J., Schlichtiger, J., & Brunner, S. (2021). Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *European Journal of Nutrition*, 60(5). <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>

Ibarra, F. P., Mehrad, M., Di Mauro, M., Peraza Godoy, M. F., Cruz, E. G., Nilforoushzadeh, M. A., & Russo, G. I. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on the sexual behavior of the population. The vision of the east and the west. *International Braz J Urol*. <https://doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S116>

Jun, J., Tucker, S., & Melnyk, B. M. (2020). Clinician Mental Health and Well-Being During Global Healthcare Crises: Evidence Learned From Prior Epidemics for COVID-19 Pandemic. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 17(3), 182–184. <https://doi.org/10.1111/WVN.12439>

Bibliografía

Kavanagh, A., Hatton, C., Stancliffe, R. J., Aitken, Z., King, T., Hastings, R., ... Emerson, E. (2022). Health and healthcare for people with disabilities in the UK during the COVID-19 pandemic. *Disability and Health Journal*, 15(1), 101171.

<https://doi.org/10.1016/J.DHJO.2021.101171>

Komiyama, M., & Hasegawa, K. (2020). Smoking Cessation as a Public Health Measure to Limit the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *European Cardiology*, 15. <https://doi.org/10.15420/ECR.2020.11>

Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental health effects of COVID-19 pandemic: A review of clinical and psychological traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491–505. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>

Kuhfeld, M., Soland, J., Tarasawa, B., Johnson, A., Ruzek, E., & Jing, L. (2020). Projecting the potential impact of COVID-19 school closures on academic achievement. *Educational Researcher*, 549-565.

Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among frontline nurses: predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653–1661. <https://doi.org/10.1111/JONM.13121>

Bibliografía

Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584. <https://doi.org/10.1111/PPC.12721>

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3). <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2020.3976>

Lapuente, M., Estruch, R., Shahbaz, M., & Casas, R. (2019). Relation of Fruits and Vegetables with Major Cardiometabolic Risk Factors, Markers of Oxidation, and Inflammation. *Nutrients*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/NU11102381>

Lopes-Junior, L. C., Carminati Siqueira, P., & Noia, E. (2021). School reopening and risks accelerating the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis protocol. *PLOS ONE*.

Bibliografía

Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuerne, Y., & Martín-García, J. (2020). Symptoms of Posttraumatic Stress, Anxiety, Depression, Levels of Resilience and Burnout in Spanish Health Personnel during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–29. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17155514>

Marchant, E., Todd, C., James, M., Crick, T., Dwyer, R., & Brophy, S. (2021). Primary school staff perspectives of school closures due to COVID-19, experiences of schools reopening and recommendations for the future: A qualitative survey in Wales. *PLOS ONE*.

Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409–1417. <https://doi.org/10.1016/J.NUMECD.2020.05.020>

Morgan, N., Irwin, M. R., Chung, M., & Wang, C. (2014). The effects of mind-body therapies on the immune system: meta-analysis. *PloS One*, 9(7). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0100903>

Mukhtar, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Current Medicine Research and Practice*, 10(4), 201–202. <https://doi.org/10.1016/J.CMRP.2020.07.016>

Bibliografía

Myles, I. A. (2014). Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Nutrition Journal*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-61>

Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2018.09.009>

Ozturk, F. O., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595–601. <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2021.08.007>

Palmer, K., Monaco, A., Kivipelto, M., Onder, G., Maggi, S., Michel, J. P., ... Donde, S. (2020). The potential long-term impact of the COVID-19 outbreak on patients with non-communicable diseases in Europe: consequences for healthy ageing. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(7), 1189–1194. <https://doi.org/10.1007/S40520-020-01601-4>

Bibliografía

Pišot, S., Milovanović, I., Šimunič, B., Gentile, A., Bosnar, K., Prot, F., ... Drid, P. (2020). Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa157>

Raman, S., Harries, M., Nathawad, R., Kyeremateng, R., Seth, R., Lonne, B., ... Oberg, C. (2020). Where do we go from here? A child rights-based response to COVID-19. *BMJ Paediatrics Open*, 4(1), e000714. <https://doi.org/10.1136/BMJPO-2020-000714>

Rao, M., & Rao, D. (2021). The Mental Health of High School Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in education*. Obtenido de <https://namica.org/blog/impact-on-the-mental-health-of-students-during-covid-19/>

Reis, S. N., dos Reis, M. V., & do Nascimento, A. M. P. (2020). Pandemic, social isolation and the importance of people-plant interaction. *Ornamental Horticulture*, 26(3), 399–412. <https://doi.org/10.1590/2447-536X.V26I3.2185>

Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology and Infection*, 136(7), 997–1007. <https://doi.org/10.1017/S0950268807009156>

Bibliografía

Rieckert, A., Schuit, E., Bleijenberg, N., Ten Cate, D., De Lange, W., De Man-Van Ginkel, J. M., ... Trappenburg, J. C. A. (2021). How can we build and maintain the resilience of our health care professionals during COVID-19? Recommendations based on a scoping review. *BMJ Open*, 11(1). <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2020-043718>

Salazar de Pablo, G., Vaquerizo-Serrano, J., Catalan, A., Arango, C., Moreno, C., Ferre, F., ... Fusar-Poli, P. (2020, October 1). Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.022>

Schakel, L., Veldhuijzen, D. S., Crompvoets, P. I., Bosch, J. A., Cohen, S., Van Middendorp, H., ... Evers, A. W. M. (2019). Effectiveness of Stress-Reducing Interventions on the Response to Challenges to the Immune System: A Meta-Analytic Review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 88(5), 274–286. <https://doi.org/10.1159/000501645>

Scheffer, D. da L., & Latini, A. (2020). Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs. *Biochimica et Biophysica Acta. Molecular Basis of Disease*, 1866(10). <https://doi.org/10.1016/J.BBADIS.2020.165823>

Bibliografía

Senni, M. (2020). COVID-19 experience in Bergamo, Italy. *European Heart Journal*, 41(19), 1783–1784. <https://doi.org/10.1093/EURHEARTJ/EHAA279>

Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 2020 24:9, 24(9), 938–947. <https://doi.org/10.1007/S12603-020-1500-7>

Shteinlukht, T. (2021). COVID-19 Pandemia Impact on Mental Health of Older Adults and Possible Treatment Options. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(4). <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.01.098>

Siedner, M. J., Harling, G., Reynolds, Z., Gilbert, R. F., Haneuse, S., Venkataramani, A. S., & Tsai, A. C. (2020). Social distancing to slow the US COVID-19 epidemic: Longitudinal pretest–posttest comparison group study. *PLOS Medicine*, 17(8), e1003244. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PMED.1003244>

Bibliografía

Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 113429. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.113429>

Stone Johnson, C. (2021). Impact of Covid-19 on Educational Change: Back to School. *Journal of Educational Change*.

Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the covid-19 pandemic. *Rivista Di Psichiatria*, 55(3), 137–144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>

Tapia, P. (7 de abril de 2020). La Nación. Obtenido de En tiempos de coronavirus, ¿cuán efectiva es la terapia online?: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/en-tiempos-coronavirus-cuan-efectiva-es-terapia-nid235123>

Tsenoli, M., Moverley Smith, J. E., & Khan, M. A. (2021). A community perspective of COVID-19 and obesity in children: Causes and consequences. *Obesity Medicine*, 22, 100327. <https://doi.org/10.1016/J.OBMED.2021.100327>

Bibliografía

Torres-Lista, V., Herrera, L., Solís-Rodríguez, A., Sebastián, M., Torres-Lista, U., Noriega, G., Aguilar, N., Márquez, E., Montenegro, M., & Agrazal, J. (2020). La Lección Social del COVID-19 y sus Nuevos Retos. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3900175>

UNICEF. (2021). UNICEF. Obtenido de 8 ways teachers can support students' mental health during COVID-19 school returns: <https://www.unicef.org/coronavirus/8-teacher-tips-student-mental-health>

Van der Zalm, I. J. B., van der Valk, E. S., Wester, V. L., Nagtzaam, N. M. A., van Rossum, E. F. C., Leenen, P. J. M., & Dik, W. A. (2020). Obesity-associated T-cell and macrophage activation improve partly after a lifestyle intervention. *International Journal of Obesity* 2020 44:9, 44(9), 1838–1850. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-0615-6>

Vardavas, C. I., & Nikitara, K. (2020). COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*, 18(March). <https://doi.org/10.18332/TID/119324>

Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. <https://doi.org/10.1016/J.BBI.2020.05.048>

Bibliografía

Wald, H. S., & Monteverde, S. (2021). COVID-19 era healthcare ethics education: Cultivating educational and moral resilience. *Nursing Ethics*, 28(1), 58–65. <https://doi.org/10.1177/0969733020976188>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Xie, J., Luo, S., Furuya, K., & Sun, D. (2020). Urban parks as green buffers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/SU12176751>

Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). Social media activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238931>

Bibliografía

Young, D. R., Hong, B. D., Lo, T., Inzhakova, G., Cohen, D. A., & Sidell, M. A. (2022). The longitudinal associations of physical activity, time spent outdoors in nature and symptoms of depression and anxiety during COVID-19 quarantine and social distancing in the United States. *Preventive Medicine*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106863>

Yurteri, N., & Sarigedik, E. (2021). Evaluation of the effects of COVID-19 pandemic on sleep habits and quality of life in children. *Annals of Medical Research*, 28(1). <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2020.11.1116>

Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E., Knob, C., & Pellaton, R. (2021). A hidden side of the COVID-19 pandemic in children: the double burden of undernutrition and overnutrition. *International Journal for Equity in Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01390-w>

ISBN: 978-9962-8525-4-4



CENTRO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DE CIENCIAS SOCIALES (CENICS)

#JuntosHaciendoCiencia

Facebook:
cenicsresearch

Instagram:
cenicspanama

Twitter:
CenicsPanama

www.cenics.org