

ARTÍCULO

EL AUTOCUIDADO Y LA SALUD MENTAL DOS CATEGORÍAS NECESARIAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA. BREVE CONSIDERACIONES CONCEPTUALES

INVESTIGADORESⁱ:

María Sofía Albayero.
*Licenciada en Arqueología.
Coordinadora de investigación y docente del
Instituto Tecnológico Escuela Técnica Para La Salud.*

Marisol Tejada-Hernández.
*Licenciada en Enfermería.
Administradora Académica y docente investigadora
del Instituto Tecnológico Escuela Técnica Para La Salud.*

Alcides Adalberto Arévalo Huevo.
*Tecnólogo en Enfermería.
Docente investigador del Instituto Tecnológico
Escuela Técnica Para La Salud.*

Cristian Alexis Chacón Ochoa.
*Tecnólogo en Enfermería.
Docente investigador del Instituto Tecnológico
Escuela Técnica Para La Salud.*

Resumen

Se pretende propiciar un acercamiento conceptual de las categorías de autocuidado y salud mental para la significancia de ambas categorías en un contexto de pandemia. Ante este panorama incierto es necesario hacer el abordaje conceptual de las categorías de autocuidado y salud mental.

Por autocuidado se entiende que las personas emprenden intencionalmente consientes acciones con el interés de conservar un funcionamiento vivo y sano, para conseguir un estado de bienestar a través de la satisfacción de necesidades que les permitan establecer normas funcionales y de mejora de la propia salud.

En el campo de la enfermería, se ha propuesto el modelo explicativo denominado como la teoría de déficit de autocuidado. Por lo que las medidas ante la COVID-19 son esenciales requisitos de autocuidado.

La salud mental es el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que poseen las personas y que, están relacionadas con el ámbito que la rodea (Ander-Egg, 2016). Así que, las determinantes de la salud mental son transcendentales en tiempos de pandemia.

Palabras claves: COVID-19, autocuidado, requisitos de autocuidado, salud mental, determinantes de la salud mental.

ⁱ Investigadoras del Instituto Tecnológico Escuela Técnica para la Salud (ITETPS)

Abstract

It is intended to promote a conceptual approach of the categories of self-care and mental health for the significance of both categories in a pandemic context. Given this uncertain panorama, it is necessary to make a conceptual approach to the categories of self-care and mental health.

By self-care it is understood that people intentionally undertake conscious actions with the interest of maintaining a lively and healthy functioning, to achieve a state of well-being through the satisfaction of needs that allow them to establish functional norms and to improve their

own health. In the field of nursing, the explanatory model known as the self-care deficit theory has been proposed. Therefore, measures against COVID-19 are essential self-care requirements.

Mental health is the optimal performance within the capacities that people possess and that are related to the environment that surrounds them (Ander-Egg, 2016). So, the determinants of mental health are transcendental in times of pandemic.

Keywords: COVID-19, self-care, self-care requirements, mental health, determinants of mental health.

Introducción

Con este texto se pretende propiciar un acercamiento conceptual de las categorías de autocuidado y salud mental para la significancia de ambas categorías en un contexto de pandemia.

Como ya de todos es conocido, la COVID-19 es la enfermedad por coronavirus, producida por el coronavirus de tipo 2, que provoca el síndrome respiratorio agudo severo - SARS-CoV-2 (OMS, 2022a) y declarándola por la Organización Mundial de la Salud como emergencia de salud pública de importancia internacional

el 30 de enero de 2020 (OPS, 2022), provocando muchos cambios en las maneras de hacer las cosas.

Por su parte, el gobierno de El Salvador por medio de los Decretos Ejecutivos No. 4, No. 12 y No.13 publicados en el Diario Oficial el 11 de marzo de 2020 (Diario Oficial, 2022), declara emergencia a nivel nacional por dicha enfermedad y en primera instancia se suspenden las clases por 21 día, que se fue postergando en reiteradas ocasiones el regreso a clases presenciales. En tanto, a partir del 21 de marzo se no-

tifican las Medidas Extraordinarias de Prevención y Contención para Declarar el Territorio Nacional como Zona Sujeta a Control Sanitario, a fin de Contener la Pandemia COVID-19 (Diario Oficial, 2022), es decir, una cuarentena domiciliar y los lugares de trabajo se cierran, solamente operan aquellos lugares que brindaban servicios esenciales, las maneras de convivir y relacionarse cambiaron drásticamente hasta la fecha.

Entonces, el panorama incierto que la pandemia impuso la exigencia de tomar medidas

para salvaguardar la vida, de tal manera que evitar el contagio se volvió un imperativo y el confinamiento generó afectaciones en la salud mental de la población en general, las que ya estaban presente por otros factores críticos, pero que con la llegada de la pandemia se agravaron.

En consecuencia, con el panorama antes descrito es necesario hacer el abordaje conceptual de las categorías de autocuidado y salud mental, que a continuación se realiza un breve análisis de ambas.

El autocuidado, su trascendencia en tiempos de pandemia.

Habitualmente se podría creer que el autocuidado es algo puramente estético, como por ejemplo tener un buen aspecto o mantener la apariencia física, pero se sabe, que el autocuidado va más allá de los aspectos superficiales de las personas.

Conceptualmente se entiende que el autocuidado es la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician por su propia iniciativa, es decir, que emprenden intencio-

nalmente consientes acciones con el interés de conservar un funcionamiento vivo y sano, para conseguir un estado de bienestar a través de la satisfacción de necesidades que les permitan establecer normas funcionales y de mejora de la propia salud (Marriner Tomey & Raile Alligood, 2011).

En su devenir la humanidad hasta la actualidad ha incorporado múltiples patrones de cuidado básico para sobrevivir en entornos adversos, tales como conductas o acciones de cu-

brir el cuerpo para protegerse de las inclemencias del tiempo, refugiarse en cavernas, añadir gradualmente a su dieta determinados vegetales, animales y descartar otros, elementos que podrían considerarse como los primeros vestigios de autocuidado (Arenas-Monreal, Jasso-Arenas, & Campos-Navarro, 2011).

En el campo de la enfermería, se han propuesto diferentes modelos explicativos de los cuidados, siendo uno de ellos la teoría del autocuidado promovida por Dorothea Elizabeth Orem, nombrada con el título de teoría de déficit de autocuidado y otorgándosele el carácter de teoría general en dicho campo disciplinar. Según lo planteado por Orem, la teoría de déficit de autocuidado está compuesta por tres teorías relacionadas: i) *La teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas*; ii) *La teoría de déficit de autocuidado, que describe y explica cómo la enfermería puede ayudar a la gente*; iii) *La teoría de sistemas enfermeros, que describe y explica las relaciones que hay que mantener para que se*

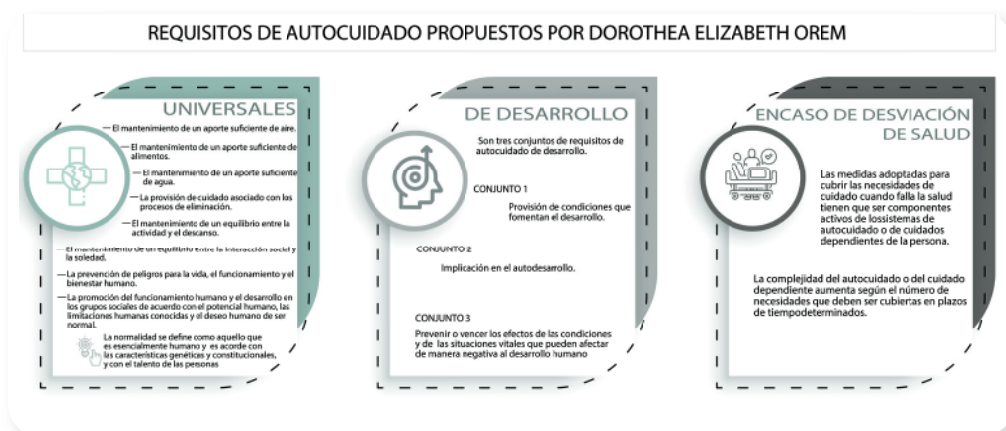
produzca el cuidado enfermero (Marriner Tomey & Raile Alligood, 2011. Pág. 269).

Es así que el concepto de autocuidado va más allá de un mero concepto, sino que es un planteamiento teórico relevante ante eventos adversos, como el que hace ya dos años se vive a nivel de país y mundial, la pandemia de la COVID-19, la que ha provocado cambios drásticos en el comportamiento y en los hábitos referidos a los cuidados de la propia salud por parte de las personas, en ese sentido, muchas prácticas preventivas se pusieron a disposición de la población para evitar el contagio del virus que la produce.

Ante lo dicho anteriormente, se debe recalcar que un requisito de autocuidado (Ver Figura 1) es un enunciado que contiene dos elementos primordiales: i. El factor que se debe controlar para que se mantenga un cierto aspecto del funcionamiento y desarrollo humanos en las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personal y ii. La naturaleza de la acción requerida (Marriner Tomey & Raile Alligood, 2011).

FIGURA 1.

Requisitos de autocuidado según Dorothea Elizabeth Orem expuestos en Marriener Tomey & Raile Alligood (2011). Plantilla de imagen obtenida de freepik.es (2022) con modificaciones de los autores.



En lo relativo al factor que se debe controlar para que se mantenga un cierto aspecto del funcionamiento y desarrollo humanos (Marriener Tomey & Raile Alligood, 2011) en las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personal se pueden mencionar las medidas (OMS, 2022b) de requisito para su cumplimiento siguientes:

- ✓ En primer lugar, el lavado de mano que no solamente previene el contagio de la COVID-19, sino que de otras enfermedades como por ejemplo las gastrointestinales. Aunque cabe destacar la falta de agua

algunas comunidades del país dificultan la frecuencia de realización de esta medida considerada eficaz por los expertos en salud pública, sin embargo, se puede sustituir por el uso de un gel hidroalcohólico.

- ✓ En segundo lugar y no menos importante se encuentra el uso normal de la mascarilla para la interacción con otras personas, procurando que sea lo más eficaz al utilizarlas, guardarlas, limpiarlas y eliminarlas correctamente.
- ✓ En tercer lugar, el mantenimiento de una distancia

prudencial entre las personas de 1 a 2 metros, evitando los lugares cerrados o hacinados.

- ✓ Por último y también no menos importantes que las medidas antes mencionadas, la limpie y desinfección frecuente de las superficies, principalmente aquellas que se tocan con regularidad, por ejemplo: manijas, grifos y pantallas de teléfonos, entre otras.

Se evidencia que las medidas mencionadas y otras que no se han señalado, pero que usted estimado lector conoce, son esenciales requisitos de autocuidado que, a través de orientaciones difundidas en diferentes medios, han sido adoptadas para el autocuidado de la vida, la salud y, por ende, del bienestar personal y que sigue siendo categóricamente necesario seguir practicando, porque

el SARS-CoV-2 no se ha erradicado todavía. Si no se ha vacunado contra este virus con las dosis indicadas por las autoridades del Ministerio de Salud, es importante que cumpla con esa obligación, por su salud, por la salud de su familia y por todos.

Por otra parte, y para conocimiento general, cada año el 24 de julio se conmemora el Día Mundial del Autocuidado con el fin de sensibilizar a las personas, profesionales sanitarios, autoridades y medios de comunicación de que el cuidado de la salud se debe llevar a cabo las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 24/7. En tal sentido, la Asociación para el Autocuidado de la Salud de España, publicó diez pautas claves de autocuidado para evitar el contagio de la COVID-19 (anefp, 2022) y que cada vez más la población en general sea responsable, dicho decálogo se puede apreciar en la figura 2.

FIGURA 2.

Decálogo del autocuidado responsable de la salud para evitar el contagio de la COVID-19 de la enmarcado en la campaña de la Asociación para el Autocuidado de la Salud de España “Sé responsable. Cuídate” divulgado el 14 de julio de 2020. La imagen fue obtenida por los autores de anefp (2022).

Respetar siempre la distancia de seguridad de 1.5 metros y en especial con las personas mayores y más vulnerables.

Sé prudente cuando te reúnas con grupos de personas. Sigue las indicaciones de las autoridades sobre cómo proceder según la zona donde te encuentres. Evita compartir cubiertos, raciones o comida.

Utiliza mascarilla y recuerda que siempre que te la quites es importante que sepas dónde y cómo guardarla. Una buena opción es en un sobre o bolsa de papel o tela que esté limpio y ventilado, haciendo siempre en la misma posición.

Evita el consumo del tabaco. Fumar aumenta el riesgo de transmisión del COVID. La manipulación de la mascarilla y el contacto de los dedos con la boca tras tocar los cigarrillos pueden actuar como transmisiones.

Lávate las manos cada vez que sales y entras en casa o establecimientos cerrados, especialmente en espacios compartidos. Recuerda llevar siempre gel para utilizar en situaciones en las que no es posible disponer de agua y jabón. No olvides hidratar y proteger tu piel.

Evita el consumo del tabaco. Fumar aumenta el riesgo de transmisión del COVID. La manipulación de la mascarilla y el contacto de los dedos con la boca tras tocar los cigarrillos pueden actuar como transmisiones.

Cuando utilices mascarillas de un solo uso, no las reutilices y tíralas a la basura.

Hacer ejercicio es muy recomendable, pero para evitar lesiones después del período de inactividad durante el confinamiento, tómate con calma y precaución la vuelta al deporte. Entrena de forma progresiva para evitar lesiones.

Consulta con un profesional sanitario cualquier duda que pueda surgirse sobre cómo cuidarte. Si estas tomando medicación, completa siempre los tratamientos prescritos y, ante cualquier duda, consulta con tu farmacéutico.

Trata tus dolencias leves con medicamentos y productos de autocuidado, cuando estos sean necesarios y con el consejo farmacéutico.

Se activo y responsable con tu salud. El autocuidado responsable es clave para luchar contra el contagio del virus. Si te cuidas tú, proteges a los demás.

La salud mental, su autocuidado en tiempos de pandemia.

Tal como se han mencionado los requisitos de autocuidado ante el SARS-CoV-2, es necesario hacer el abordaje de la categoría salud mental, sobre todo la importancia de los requisitos de autocuidado específicos en este plano de la salud.

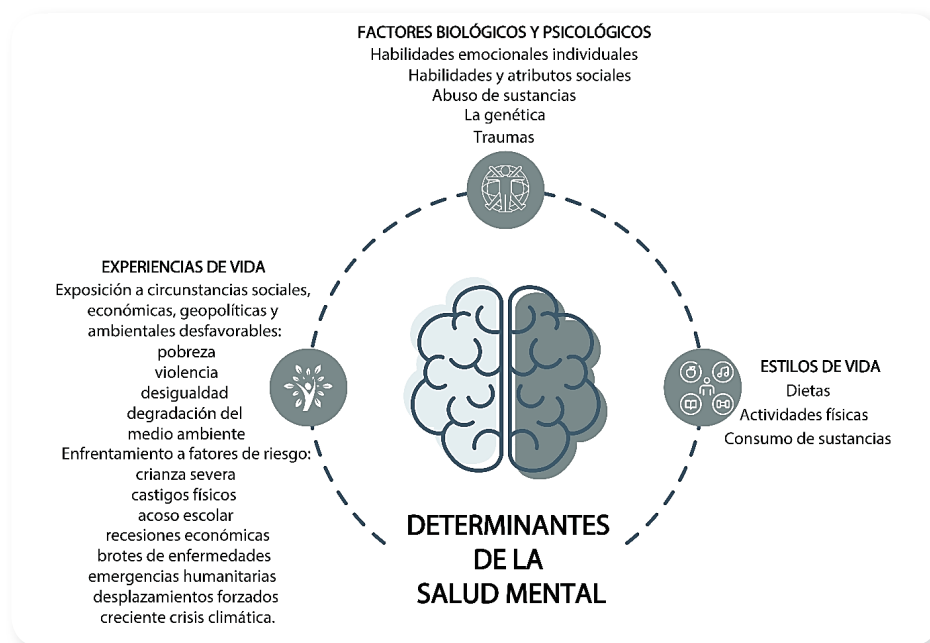
Ander-Egg (2016) manifiesta en su definición, que la salud mental es el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que poseen las personas y que, están relacionadas con el ámbito que la rodea, es decir, que radica en el equilibrio de la persona con su entorno, posibilitándoles resolver los conflictos que les aparecen. Además, plantea que la salud mental implica un estado o sentimiento de bienestar y una facultad de ejercer plenamente las capacidades físicas, intelectuales y emocionales y de ser una persona con autonomía y participación activa en el proceso de tomar decisiones.

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (2022c), concibe a la salud mental como un *estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad*. También, la considera un derecho humano esencial y un proceso complejo debido a que cada persona a lo largo de su vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para protegerse o quebrantarse.

Entre las determinantes de la salud mental se pueden mencionar: Factores biológicos y psicológicos, Experiencias de vida y los estilos de vida (OMS, 2022c; NIH, 2022), las que se pueden apreciar con más detalles en la Figura 3.

FIGURA 3.

Determinantes de la salud mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022, c) y el sitio web MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU (NIH, 2022). Plantilla de imagen obtenida de freepik.es (2022) con modificaciones de los autores.



Cuando se trata de las emociones, no es fácil saber qué es cotidiano y qué no. A pesar de que puede ser difícil identificar los problemas de salud mental, se pueden observar signos de advertencia acuerdo con Organización Mundial de la Salud (2022d), como:

- 🔊 Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- 🔊 Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- 🔊 Tener nada o poca energía

- 🔊 Sentirse vacío o como si nada importara
- 🔊 Tener dolores y molestias inexplicables
- 🔊 Sentirse impotente o sin esperanza
- 🔊 Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- 🔊 Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado

- 🔊 Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- 🔊 Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- 🔊 Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- 🔊 Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- 🔊 No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

Los problemas de salud mental ya se vislumbraban se consideraba como una dolencia crítica antes de la pandemia de la COVID-19 a nivel mundial y en consecuencia el panorama empeoró según datos de la Organización Mundial de la Salud (2022d) y que por lo tanto en esta materia hay un largo camino que emprender para conseguir que en todo el mundo haya acceso a una atención de salud mental de calidad.

En consecuencia, los factores de riesgo que han o que están impactando la salud mental de las personas durante los dos años que se llevan de pandemia son el aislamiento social,

el desempleo, las preocupaciones económicas, el estrés familiar, la violencia intrafamiliar y de género, el estrés laboral, la incertidumbre, el dolor y la pérdida (Sánchez-Hernández & Canales-García, 2021), que requieren el despliegue estrategias para el manejo integral de los impactos provocados o que han socavado aun más la salud mental de muchas personas en los diferentes grupos etarios.

Por lo tanto, se vuelve imperativos que el Sistema Nacional de Salud incremente su capacidad sanitaria para ofrecer tratamiento psicológico a las personas que presentan malestares significativos y prevenir que la problemática se siga ampliando. Se necesita que no solo se cuente con el manual para el autocuidado de la salud mental en el ámbito laboral elaborado por el MINSAL (MINSAL, 2022a) para potenciar la difusión de buenas prácticas de salud en el personal de salud y en la población en general o con la Oficina de Salud Mental (MINSAL, 2022), sino que haya programas que garanticen permanentemente en todos los niveles la atención en esta área para prevenir una pandemia sobre la pandemia.

Consideraciones finales

- Es urgente que la sociedad salvadoreña aplique éticamente el autocuidado de la salud no solo ante posibles contagios por la COVID-19 sino que también ante las otras enfermedades que ponen en peligro sus vidas.
- En lo referente a los cuidados de la salud mental es necesario aprender estrategias que favorezcan la calidad de vida y buscar la ayuda oportuna y a tiempo, porque solo se vive una vez y todos los saben.
- El bienestar es fundamental para una vida en equilibrada, por lo que tanto el autocuidado de la salud física como de la mental son categorías son importantes que sean tomadas en cuenta en el acceso y la cobertura universal de salud en El Salvador en tiempos y después de la pandemia como ejes fundamentales del fortalecimiento de una vida saludable para todas las personas.

Referencias

1. Ander-Egg, E. (2016). Diccionario de psicología. Córdoba: Editorial Brujas .
2. anefp. (12 de julio de 2022). anefp nos aconseja cómo debemos cuidarnos para evitar contagios: diez pautas de autocuidado responsable. Obtenido de <https://anefp.org/>: <https://anefp.org/es/notas-de-prensa/anefp-nos-aconseja-como-debemos-cuidarnos-para-evitar-contagios-diez-pautas-de>
3. Arenas-Monreal, L., Jasso-Arenas , J., & Campos-Navarro, R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. International Union for Health Promotion and Education. Volume 18 Issue 4, December 2011, 42-48.
4. Diario Oficial. (02 de julio de 2022). Compilación de decretos de emergencia por COVID-19. Obtenido de Imprenta Nacional de El Salvador: <https://imprentanacional.gob.sv/compilacion-de-decretos-de-emergencia-por-covid-19/>
5. freepik.es. (10 de julio de 2022). Freepik Company. Todas las imágenes que necesites, en un solo lugar. Obtenido de <https://www.freepik.es/>
6. Marriner Tomey, A., & Raile Alligood, M. (2011). Modelos y teorías en enfermería. Barcelona: Elsevier.
7. MINSAL. (12 de julio de 2022). Oficina de Salud Mental. Obtenido de <https://www.salud.gob.sv/oficina-de-salud-mental/>: <https://www.salud.gob.sv/oficina-de-salud-mental/>

8. MINSAL. (10 de julio de 2022a). Manual para el autocuidado de la salud mental. Obtenido de <http://asp.salud.gob.sv/regulacion/manuales.asp>: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/manual/manualparaelaucuidadodelasaludmentalenelambitolaboraldelminsal-Acuerdo-809_v1.pdf
9. NIH. (12 de julio de 2022). Salud mental. Obtenido de MedlinePlus-Biblioteca Nacional de Medicina: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
10. OMS. (02 de julio de 2022, a). Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
11. OMS. (12 de julio de 2022, c). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
12. OMS. (12 de julio de 2022,b). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
13. OMS. (10 de julio de 2022d). Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>
14. OPS. (02 de julio de 2022). La OMS declara que el nuevo brote de coronavirus es una emergencia de salud pública de importancia internacional. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud-Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/30-1-2020-oms-declara-que-nuevo-brote-coronavirus-es-emergencia-salud-publica-importancia>
15. Sánchez-Hernández, O., & Canales-García, A. (2021). Educando la resiliencia en las familias ante la crisis del COVID-19. En M. Á. Hernández-Prado, & M. L. Belmonte, La nueva normalidad educativa. Educando en tiempos de pandemia (págs. 39-49). Madrid: Dykinson.