Las TIC´s Y La Salud Mental En La Pandemia

Universidad de la Cuenca del Plata

Facultad de Ingeniería y Tecnología

Licenciatura en Sistemas de Información

Lenguaje y Comunicación



**Autores:**

Ayala Ariel Alejandro

Bordon Sbardella Franco Emanuel

Handel Santiago Iván

**Profesor:**

Especialista Quiñónez, Mónica Edith

Junio del 2021

**Índice**

[**Introducción**](#_rn6v16n5bb95) **3**

[**Desarrollo**](#_40vh8v4eq525) **4**

[Pandemia, economía y sanidad.](#_oouc3kmwkhw8) 4

[Sanidad](#_vjy6xkxbxoc4) 4

[Economía](#_ob3k288ojd3u) 5

[Consecuencia en la salud mental](#_56pwbe7583ws) 5

[Ansiedad](#_f9m9v1ocao9u) 6

[Depresión](#_q8xqiag2uf1w) 6

[Estrés](#_tvfhjiotage6) 7

[TIC´s sustentado la salud mental](#_y64i6ufr14v) 8

[Las tecnologías en comunicación](#_t75htjyjd2qp) 8

[Las tecnologías en información](#_e7tf6kgsjw4i) 8

[Tecnologías que ayudaron a afrontar la crisis](#_adtx6wxb1f90) 9

[**Conclusión**](#_r6kenyb3xjfy) **10**

[**Bibliografía**](#_sivqdunzg6h1) **11**

# 

# Introducción

La actual pandemia llamada Covid-19[[1]](#footnote-1), ha provocado un riesgo desmedido en varias áreas de nuestra sociedad. Afectando principalmente los ámbitos laborales, económicos, sociales y sanitarios. Este último ha sido uno de los que más impacto sufrió durante la pandemia, debido a que ha sido expuesto a una intensa y const0ante carga de pacientes, superando en algunas naciones los recursos humanos y materiales disponibles.

Para afrontar esta crisis generada por la saturación del sistema sanitario, los gobiernos con la intención de evitar peores catástrofes futuras, han impuesto distinto tipos de confinamientos como medida preventiva. Estas restricciones a su vez son una amenaza a la integridad social de la población. Generando adversidades psicosociales que afectan directamente a las familias y a sus respectivos hijos, siendo estos los más vulnerables a futuros trastornos a nivel psiquiátrico.

# Desarrollo

## Pandemia, Economía y Sanidad.

En el contexto de la pandemia actual, es incierto el destino que nos depara en el día a día. Una persona que se encuentra encerrada no puede saber si mañana los casos aumentarán exponencialmente y terminará afectando a alguien cercano o a sí mismo. En ciertas ciudades, es imposible estar seguro de que, una vez contraído el virus, el sistema sanitario pueda poseer los recursos necesarios para cumplir con su deber.

### Sanidad

Debido al alarmante aumento en las internaciones tras la segunda ola de casos de COVID-19, la Unidad de Gestión Centralizada de Camas y Derivaciones[[2]](#footnote-2) (UGCC), diseñada por el Ministerio de Salud bonaerense realizó en lo que va del mes 1.940 derivaciones de pacientes a establecimientos sanitarios públicos y privados de otras localidades. De esta manera, podría cuadruplicar las 538 realizadas en abril del 2020 cuando comenzó la pandemia.

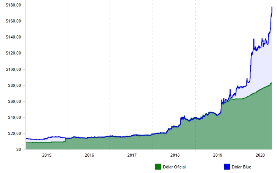
Según las estadísticas de este año, en enero se registraron 1.664 derivaciones totales, en febrero bajaron a 1.423; y en marzo comenzaron a subir alcanzando los 1.744 traslados. Luego, el abrupto crecimiento en la curva de contagios y la circulación de nuevas variantes del virus que; dada su evolución y agresividad hace que personas más jóvenes requieran internación, motivaron a que 1.940 pacientes fueron derivados en abril.

En el momento que un hospital está con riesgo de completar sus camas de internación críticas, se comunica con la UGCC (Unidad de Gestión Centralizadas y Camas) y, por medio de ella, se traslada a los pacientes que ya están estabilizados hacia otra terapia intensiva con mayor disponibilidad. Se apunta a tener camas operativas de cuidados críticos apelando al carácter interrelacionado del sistema sanitario, y garantizar un flujo interno de pacientes para liberar las guardias hospitalarias.

“En la actualidad, más del 70% de los pacientes que están internados en la terapia intensiva son pacientes con coronavirus, y las camas críticas son necesarias también por personas con patologías cardiovasculares o con algún trauma por accidentología; por eso realizamos derivaciones desde el Conurbano a los lugares donde haya disponibilidad de camas y, en algunos casos al interior bonaerense”, detalló Héctor Canales, director provincial de Manejo de Emergencias Sanitarias y Catástrofes del ministerio de Salud bonaerense. (Gobierno de la provincia de Buenos Aires, 2021).

### Economía

En cuanto a lo económico, se puede observar que la magnitud de la crisis fue inesperadamente mayor a toda predicción hecha, ya que en el primer bimestre del año pasado (2020), el mercado de las acciones en Wall Street[[3]](#footnote-3) colapsó un 34%, siendo esta la caída de la bolsa más rápida del siglo. Entre febrero y marzo del mismo año, los índices accionarios de Estados Unidos, llegaron a caer más de un 30%. Sin embargo, dicha baja no fue uniforme ya que se registraron caídas mucho más abruptas como en el caso del sector aerocomercial (60%) y de ocio y hostelería (52%). El sector financiero llegó a bajar 43%, similar a la baja del industrial (42%). (Cronista, 2020).

A nivel nacional ya se atravesaba una grave crisis económica cuando empezó la pandemia hace un año, por lo que fue uno de los países más golpeados del mundo en 2020. Argentina Llevaba dos años de recesión y tenía una de las peores tasas de inflación y una de las monedas más devaluadas del mundo cuando llegó el coronavirus en marzo de 2020. El temor a esta misma pandemia y la prolongada cuarentena que ordenó el gobierno para tratar de frenarlo, provocaron una contracción económica de casi el 10%. (BBC news, 2021).

## Consecuencia En La Salud Mental

La pandemia actual por COVID-19 y el confinamiento son una adversidad psicosocial que atenta contra la estabilidad de la familia. Tal estresor puede causar exacerbación de los síntomas de un trastorno mental previo. Los niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos son una población vulnerable que requiere de una atención especializada. La telepsiquiatría se convierte en una modalidad con múltiples ventajas. (Ortiz & Cadavid, 2020, 279-288).

Debido a estas constantes incertidumbre, nombradas con anterioridad, diversas personas desarrollan problemas relacionados con su salud mental. Esta incapacidad de saber con exactitud qué es lo próximo a ocurrir con esta pandemia, hace que la misma genere más problemas que no podemos resolver o solventar. Todos estos conflictos sin solución se transformarán indirectamente en problemas a la salud mental de la población, como por ejemplo estrés, ansiedad y depresión.

### Ansiedad

****La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que la persona siente miedo, temor e inquietud. El hecho de estar encerrados en casa, tener que cambiar el estilo de vida cotidiano, limitar las interacciones sociales y estar en contacto constante con información relacionada a la situación de salud pública, puede generar bastante ansiedad a las personas. Esto es bastante grave, ya que puede afectar bastante a su salud y puede llegar a provocar el consumo de sustancias que puedan afectar o incluso empeorar su salud.

Es por lo anterior que la doctora Alejandra Armijo, psiquiatra de Clínica Dávila, asegura que es sumamente relevante que las personas que estén en cuarentena preventiva u obligatoria, mantengan la rutina de trabajo de todos los días. (*¿Cómo Manejar La Ansiedad En Cuarentena?*, n.d.)

“Es fundamental organizar una rutina de lunes a viernes y que tenga horarios de levantarse igual que cuando uno trabaja afuera. Manteniendo siempre horarios de alimentación desayuno almuerzo, cena y café por la tarde”.

### Depresión

La depresión es un síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.[[4]](#footnote-4) (*Real Academia Española*, n.d.)

Muchas personas han tenido que encerrarse en sus casas. Esto sumado a las medidas que se han tomado para evitar la propagación del virus ha provocado que muchas personas pierdan el contacto con familiares, amigos, etc. y que no puedan realizar sus actividades cotidianas. Esto ocasionó que muchas personas tanto adultos como jóvenes sufrieron de depresión, tristeza entre otras cosas. La OMS hace mención sobre la situación mundial y las proyecciones que se tiene sobre la salud mental y trastornos mentales en su plan integral sobre la salud mental 2013 - 2020, en donde como panorama general indica que (*Espacios Verdes, Alternativa Para Prevenir La Depresión Durante La Cuarentena*, 2020):

* Las personas con depresión mayor tienen una probabilidad de muerte prematura de un 40% a 60% mayor que la población general.
* La depresión representaría un 4,3% de la mortalidad a nivel mundial, la misma que se encuentra entre las principales causas de discapacidad en el mundo.
* Por último, la depresión tendría que ver con las consecuencias económicas en cuanto a pérdida, ya que se calcula que esta y otros trastornos mentales en términos de pérdidas económicas tiene una aproximación de 16.3 billones de dólares entre 2011 y 2030.

### Estrés

El estrés es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (Real Academia Española, en.). Ante la pandemia provocada por el COVID-19[[5]](#footnote-5). Muchas personas tuvieron que enfrentarse a retos que pueden resultar bastante estresantes o abrumadoras.

****Si bien las medidas de salud pública como el distanciamiento social son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, también pueden hacer sentir a las personas aisladas, esto puede provocar bastante estrés. y a su vez el estrés puede provocar (CDC, 2021):

* Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses.
* Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
* Dificultad para dormir o pesadillas.
* Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullido.
* Agravamiento de problemas de salud mental.
* Mayor consumo de tabaco, alcohol u otro tipo de sustancias.

## TIC´s Sustentado La Salud Mental

Las TIC se imaginan como el universo de dos conjuntos, representados por las tradicionales Tecnologías de la Comunicación, constituidas principalmente por la radio, la televisión, la telegrafía y la telefonía convencional y por las Tecnologías de la información, caracterizadas por la digitalización de las tecnologías de registros de contenidos.

El uso de las TIC representa una variación notable en la sociedad y a la larga un cambio en la educación, en las relaciones interpersonales y en la forma de difundir y generar conocimientos.

### Las Tecnologías En Comunicación

Las tecnologías en comunicación son una herramienta vital para salvar vidas en medio de la pandemia. ya que permiten a las autoridades entender a la población, las necesidades de la misma y las fuentes de información en una región afectada.

Es decir, los medios construyen las agendas públicas mediante recortes parciales de la realidad y la revisten de ciertos rasgos que indican también qué significan los hechos. También se pueden destacar los esfuerzos en materia de comunicación, desarrollados por las autoridades locales, alcaldes y gobernadores y buscan que los ciudadanos sean responsables a la hora de protegerse y proteger a los demás, a través de medidas como el distanciamiento físico, el uso de tapabocas, el lavado frecuente de manos, entre otros. (Organización Panamericana de la salud, 2020).

### Las Tecnologías En Información

En plena crisis pandémica, la tecnología es y será una clave para lograr mejores resultados, tanto reduciendo la propagación del virus como mitigando y superando los daños económicos, sanitarios y psicosociales.

América latina posee una gran herramienta para afrontar los cambios provocados por la pandemia, que posiblemente se conviertan en cambios estructurales en nuestra realidad. La conectividad, el manejo de datos y acceso a la tecnología que contiene la región ayuda a la gestión de la situación en crisis tanto como la coordinación de los sectores públicos con los privados, ayudando así a la recuperación del desarrollo económico y social de nuestra realidad previa a la pandemia.

### Tecnologías Que Ayudaron A Afrontar La Crisis

Como sabemos, el uso de las tecnologías de la información tiene sus inconvenientes y sus ventajas. En el lado negativo, sabemos que puede generar algún tipo de adicción e incluso, pueden contribuir a romper el vínculo con el exterior y las relaciones con los demás. Sin embargo, el uso vigilado y adecuadamente pautado y supervisado de las tecnologías de la información también contribuye a constituir una ventana al exterior para personas. Existe un sin fin de aplicaciones móviles y soluciones digitales en distintas partes del mundo que apoyan diversas áreas de la actividad productiva y social que además de contribuir a la reducción de la brecha digital, también contribuyen directamente a la mejora de la calidad de vida de las personas. (BID, 2020).

Herramientas como Webex, Meet, Zoom y Dropbox fueron bastante importantes en el ámbito escolar, laboral y social, ya que permiten la comunicación y colaboración digital dando como resultado un trabajo remoto. Esta forma de comunicación es una solución efectiva para evitar la proximidad y la interacción física en tiempos de riesgo. De esta manera, parece probable que al estar conectados digitalmente podríamos lograr una coordinación más efectiva del trabajo y de la entrega de información confiable en tiempo real.

Otra herramienta cuestionada últimamente son los videojuegos, los cuales, su adicción fue reconocida como enfermedad mental según la OMS. Este tipo de entretenimiento puede afectar de distintas maneras. Aunque dejando de lado este apartado, los videojuegos fueron un soporte para una parte importante de la población durante el confinamiento y la pandemia, permitiendo así a las personas quienes disfrutan este entretenimiento estar abstraída de la dramática situación mundial. Además, los juegos favorecen a la salud mental permitiendo a los video jugadores interactuar con una comunidad como afirma Nicolás Barriga, director de la carrera de Ingeniería en Desarrollo de Videojuegos y Realidad Virtual de la Universidad de Talca (Chile), “desde hace rato, los juegos no son algo para hacer solo, son parte de la interacción y una actividad social”. (showsport, 2021).

# Conclusión

En este informe se presentó como en el contexto actual de pandemia el mundo afronta problemas económicos y políticos, y por su parte la sociedad sufre pérdidas de seres queridos y consecuencias pandémicas que se traducen en problemas mentales como la ansiedad, el estrés y la depresión.

Por ello, en el escrito relacionamos estos problemas pandémicos de ámbitos sociales con las TIC (Tecnologías de Información y Comunicación) y cómo las mismas pueden solventar o disminuir su impacto a través de las plataformas que ofrecen.

Estas Tic´s solucionan de manera provisoria los problemas que estamos atravesando, las reuniones sociales fueron sustituidas por aplicaciones de meeting, como zoom o webex, juntarse a jugar con amigos y charlar pudo ser sustituido con videojuegos, y otras plataformas como homebanking tomaron más protagonismo para evitar la acumulación de personas.

Sin embargo, se ha estipulado cómo estas mismas TIC pueden dejar de ser la solución a una problemática y transformarse en un problema, por lo que se deben de usar responsablemente para lograr el fin adecuado para la que se diseñó la misma.

# 

# Bibliografía

BBC news. (2021, 4 1). Coronavirus en Argentina: las 4 medidas con las que el país trata de salir de la profunda crisis económica que atraviesa. *Mundo*. https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-56597781#:~:text=Argentina%20ya%20atravesaba%20una%20grave,golpeados%20del%20mundo%20en%202020.&text=El%20temor%20a%20la%20covid,econ%C3%B3mica%20de%20casi%20el%2010%25

BID. (2020, 3 25). *¿Cómo la tecnología y la conectividad pueden ayudar a enfrentar la crisis causada por el coronavirus?* Ciencia, tecnología e información. Retrieved 6 5, 2021, from https://blogs.iadb.org/innovacion/es/tecnologia-y-conectividad-enfrentar-crisis-coronavirus/

CDC. (2021, 1 22). *Sobrellevar el estrés*. Covid-19. Retrieved 6 4, 2021, from https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

*¿Cómo manejar la ansiedad en cuarentena?* (n.d.). Clinica Davila. Retrieved 6 4, 2021, from https://www.davila.cl/blog/como-manejar-la-ansiedad-en-cuarentena/

Cronista. (2020, 6 3). El año en que Wall Street sufrió el desplome y la recuperación más rápida de la historia. *FINANZAS Y MERCADOS*. https://www.cronista.com/finanzas-mercados/El-ano-en-que-Wall-Street-sufrio-el-desplome-y-la-recuperacion-mas-rapidos-de-la-historia-20201230-0011.html#:~:text=Las%20acciones%20en%20Wall%20Street,r%C3%A1pida%20en%20casi%20medio%20siglo

*Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena*. (2020, septiembre). Revista de Investigación Psicológica. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000300013&script=sci\_arttext

Gobierno de la provincia de Buenos Aires. (2021, 4 26). *Récord de derivaciones hospitalarias para evitar el colapso sanitario*. En Provincia. Retrieved 6 4, 2021, from https://www.gba.gob.ar/saludprovincia/noticias/r%C3%A9cord\_de\_derivaciones\_hospitalarias\_para\_evitar\_el\_colapso\_sanitario

Organización Panamericana de la salud. (2020, 7 9). *La comunicación, herramienta vital para salvar vidas en medio de la pandemia*. OPS. Retrieved 6 5, 2021, from https://www.paho.org/es/noticias/9-7-2020-comunicacion-herramienta-vital-para-salvar-vidas-medio-pandemia

Ortiz, J. D., & Cadavid, C. P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19, *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *49*(4), 279-288. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006.

*Real Academia Española*. (n.d.). depresión | Diccionario de la lengua española (2001) | RAE. https://dle.rae.es/depresión

Real Academia Española. (n.d.). *Estrés*. Diccionario. Retrieved 6 4, 2021, from https://dle.rae.es/estr%C3%A9s

showsport. (2021, 5 31). *Los videojuegos, ¿ayudaron o perjudicaron durante la actual pandemia?* Retrieved 6 5, 2021, from https://canalshowsport.com.ar/los-videojuegos-ayudaron-o-perjudicaron-durante-la-actual-pandemia/

1. "Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) | CDC." <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>. Se consultó el 5 jun. 2021. [↑](#footnote-ref-1)
2. "LA PROVINCIA CREÓ UNA UNIDAD DE GESTIÓN…" 2 Oct. 2020, <https://www.gba.gob.ar/saludprovincia/noticias/la_provincia_cre%C3%B3_una_unidad_de_gesti%C3%B3n_centralizada_de_camas_para_evitar_la>. Se consultó el 5 jun. 2021. [↑](#footnote-ref-2)
3. "The Wall Street Journal & Breaking News, Business, and Financial and …" <https://www.wsj.com/>. Se consultó el 5 jun. 2021. [↑](#footnote-ref-3)
4. "neurovegetativo, neurovegetativa | Definición | Diccionario de la …" 2 jun. 2021, <https://dle.rae.es/neurovegetativo>. Se consultó el 5 jun. 2021. [↑](#footnote-ref-4)
5. "Home | Coronavirus." <https://www.coronavirus.cchealth.org/>. Se consultó el 5 jun. 2021. [↑](#footnote-ref-5)