

El COVID-19 y su impacto en el estrés de los hogares regiomontanos

COVID-19 and its impact on the stress of regiomontanos households

Jason Estuardo Sisniega López¹
Michel Anahy Ruiz Castañeda²
Ángel Gabriel Sarmiento Moreno³

Resumen: En este artículo se presenta un análisis del impacto del confinamiento que ha traído consigo la pandemia de la COVID-19 en los hogares de los regiomontanos en Nuevo León, México. Para ello, se aplica un cuestionario semi-estructurado en los principales municipios del área metropolitana de Monterrey. Con la finalidad de identificar la percepción de los habitantes de la región objeto de estudio y cuantificar los estragos de la enfermedad en el ámbito mental, sentimental y físico.

Palabras claves: covid-19, estrés, pandemia.

Abstract: This article presents an analysis of the impact of the confinement that the COVID-19 pandemic has brought with it in the homes of Monterrey residents in Nuevo León, Mexico. For this, a semi-structured questionnaire is applied in the main municipalities of the Monterrey metropolitan area. In order to identify the perception of the inhabitants of the region under study and quantify the ravages of the disease in the mental, sentimental and physical areas.

Keywords: covid-19, stress, pandemic.

I. INTRODUCCIÓN

Todo comienza a finales del 2019, una enfermedad nueva originada en Wuhan, provincia de Hubei de la República popular China, una enfermedad de nombre COVID-19 se fue extendiendo a muchos países y fue hasta el 30 de enero del 2020 cuando el comité de emergencia de la organización mundial de la salud (OMS) catalogó el brote de esta nueva enfermedad como una emergencia de salud global basada en el rápido crecimiento numérico en contagios de todo el mundo y así fue como en el 2020 el COVID 19 estaba entrando a nuestro país sin saber los problemas y las consecuencias con el que este venía, de la noche a la mañana empezaron a cerrar plazas comerciales,

restaurantes, antros, así como cualquier otro negocio que no fuera esencial y como nunca antes visto, suspendieron las clases presenciales y labores hasta que se diera el nuevo aviso de regresar a la normalidad.

Así comenzó todo; al comienzo todo era felicidad para los jóvenes y un poco angustiante para los mayores pues dejaban de trabajar. Pasaban los días sin ninguna señal de hasta cuando regresarían las labores, mientras tanto las fábricas y las empresas empezaban a despedir a sus trabajadores por la razón de que no había producción y se estaban agotando los recursos, los jóvenes ya un poco estresados por el encierro, y empezaban los desequilibrios emocionales y se fue exacerbando el miedo por todo lo que se hablaba del virus, la desinformación, mitos y la mala comprensión de los mensajes relacionados con el cuidado de la salud (Bravo, et al. 2007). Un estudio reveló un incremento de las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación) y una disminución de las emociones positivas, por lo tanto, esto generó un comportamiento errático entre las personas.

El distanciamiento entre las personas también generó e incrementó la posibilidad de tener problemas psicológicos y mentales. Durante la pandemia se previó que surgirían problemas de salud, como por ejemplo la ansiedad por la salud lo cual ocurre cuando algunos cambios o sensaciones

¹Adscripción: Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Correo electrónico: jason.sisniegal@uanl.edu.mx

¹ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1468-1890>

²Adscripción: Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Correo electrónico: michel.ruizcstn@uanl.edu.mx

²ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7422-6107>

³Adscripción: Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Correo electrónico: angel.sarmientom@uanl.edu.mx

³ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9212-4179>

Recibido: mayo, 2020. *Aceptado:* julio, 2020.

corporales son interpretados como síntomas de alguna enfermedad, en el contexto de la pandemia de COVID-19, las personas con altos niveles de ansiedad por la salud son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo que afecta en proporción del incremento de su ansiedad influyendo en su capacidad para tomar decisiones racionales y en su comportamiento (Bárceñas y Ferrer, 2016).

La depresión es otro de los problemas de salud que se vio en la pandemia, un estudio chino realizado en la fase inicial de la pandemia en 1210 personas se descubrió que el 13.8% presentó síntomas depresivos leves; el 12,2% síntomas moderados; y el 4,3% síntomas graves, en estos estudios se observó que los mayores niveles de depresión se dio en los varones, en personas sin educación, en personas con molestias físicas (escalofríos, mialgia, mareo, coriza y dolor de garganta) y en personas que no confiaban en la habilidad de los médicos para diagnosticar una infección por COVID-19 (Molerio et al. 2002).

¿Cómo sobrellevar el estrés en tiempos de COVID?

- Descansar y alejarte de todo lo negativo, por ejemplo, al televisor ya que en este caso de pandemia la gente está muy al pendiente de las noticias y aunque es bueno estar informado muchas veces te terminas sugestionando o preocupando y esto también aplica a las redes sociales a veces nos hace bien desconectarnos al menos un poco de tiempo de todas las redes y la televisión.
- Mantenerse saludable, hacer ejercicio, meditación, comer alimentos saludables y comidas balanceadas a todos les cae muy bien e igualmente descansar bien y evitar consumos excesivos de alcohol y tabaco. Algo que no debemos de olvidar es mantener las medidas sanitarias y en caso de sentir algún síntoma acudir al médico.
- Conversar con nuestros seres queridos o socializar, sabemos que no todos tienen la fortuna de vivir con sus seres queridos, pero hoy en día es posible estar en contacto con cualquier persona y esto gracias a la tecnología, puedes conversar con personas de tu confianza acerca de cómo te sientes y en el caso de querer socializar existen distintas aplicaciones móviles para conocer gente a través de la web (Huarcaya, 2020).

II. MÉTODO

Para poder determinar que niveles de estrés y que otros síntomas se presentaban en los hogares regiomontanos se diseñó una encuesta que constaba de 5 preguntas de variables de control y 13 preguntas que tienen relación con los pensamientos de las personas que se irán mostrando mediante este documento y así poder entender e ir clasificando cuantas personas sienten algún síntoma u otro pensamiento que se haya generado en el transcurso de esta nueva pandemia y con estos datos se irán presentando diferentes tablas y datos para comprender más sobre el tema. El muestreo utilizado fue no probabilístico por bola de nieve y se incluyeron en la muestra de familiares de

estudiantes recabando un total de 104 encuestados. Con estas encuestas nos damos cuenta de la cantidad de hogares que padecen de estrés y así también calculamos la media de cada uno de las familias. Asimismo, se determinaron las siguientes variables: género, edad, estado civil, escolaridad, estado laboral, grado y síntomas de estrés (Cuadro 1).

CUADRO 1
DESCRIPCIÓN DE VARIABLES

Variable	Descripción
Género	Variable <i>dummy</i> : 1 = Hombre, 2 = Mujer
Edad	Edad del encuestado en años
Estado civil	Soltero = 1, Unión Libre = 2, Casado = 3
Escolaridad	Último nivel académico que finalizó
Grado de estrés	Síntomas de estrés del encuestado
Factores que influyen en el estrés	Trabajo=1, Clases online=2, Tareas=3, Falta de actividad=4, Varios=5
Preocupación	Variable <i>dummy</i> : 1 = Sí, 2 = No
Contagio	Variable <i>dummy</i> : 1 = Sí, 2 = No

Fuente: Elaboración propia.

III. RESULTADOS

Los cuadros que se muestran en esta sección explican los estadísticos descriptivos de las variables que se mencionan en el cuadro anterior. El Cuadro 2 presenta la caracterización de la muestra y se aprecia que la muestra recabada fue de 104 personas, los cuales 61 fueron mujeres (58.7%) y 43 hombres (41.3%).

Asimismo, se aprecia que la edad mínima reflejada en los encuestados es de 15 años y una edad de 28 años como máxima. También se hizo el estudio de la edad promedio de los encuestados para poder visualizar el tipo de estudiantes al que se le estaba recabando la información, dando como resultados las edades de 18.2 años.

De igual manera, se observan que la mayor parte de ellos argumentó ser soltero (95.2%), mientras que el resto se encontraba casado (2.5%) y divorciado (1.9%). De manera general, se aprecia que los trastornos por el confinamiento son estrés, ansiedad y depression.

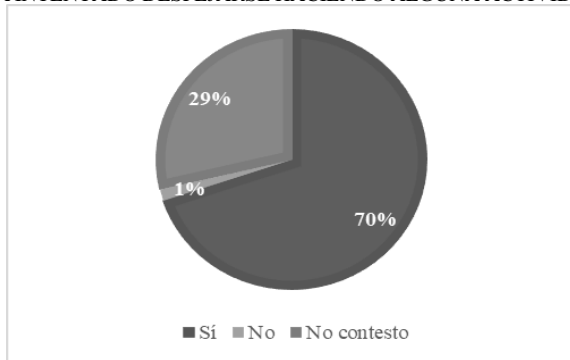
CUADRO 2
ESTADÍSTICOS DE FRECUENCIA

Variable	Categoría	Frecuencia	%
Género	Masculino	43	41.3
	Femenino	61	58.7
	Total	104	100.0
Edad	Menos de 17 años	42	40.0
	De 18 a 21 años	48	46.0
	Más de 22 años	14	14.0
	Total	104	100.0
	Civil	Soltero	99
	Casado	3	2.9
	Divorciado	1	1.9
	Total	104	100.0
Escolaridad	Preparatoria	51	49.0
	Licenciatura	48	46.2
	Maestría	5	4.8
	Total	104	100.0
Trastorno	Estrés	46	44.2
	Ansiedad	7	6.7
	Depresión	3	2.9
	Otros	48	46.2
	Total	104	100.0

Fuente: Elaboración propia.

La Gráfica 1 muestra como el 70% de los encuestados respondieron que realizan actividades para poder despejarse de la preocupación que se puede llegar a tener por diferentes motivos ya sean por la escuela, trabajo o familiares.

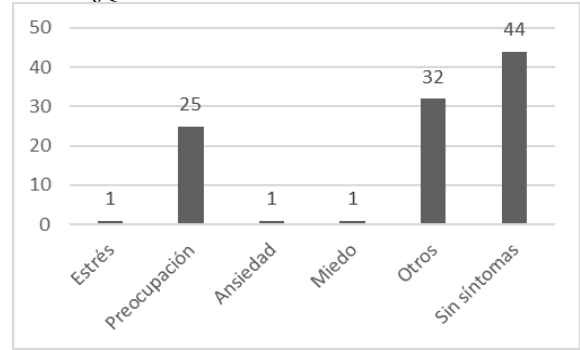
GRÁFICA 1
¿HA INTENTADO DESPEJARSE HACIENDO ALGUNA ACTIVIDAD?



Fuente: Elaboración propia.

En la Gráfica 2 se aprecia que del total de personas encuestadas más del 50% argumentaron haber sentido alguno de los síntomas presentados en la encuesta, muchos de ellos presentan hasta varios síntomas y también explican que varias veces es por varios motivos como lo puede ser el trabajo, la tarea y las clases en línea.

GRÁFICA 2
¿QUÉ SÍNTOMAS SE TE HAN GENERADO?



Fuente: Elaboración propia.

De manera general, el Cuadro 3 muestra los principales síntomas que han tenido las personas encuestadas. Se observa que más de 59.6% ha contestado que tiene varios síntomas, tales como: dolor de cabeza, fiebre, falta de energía, cansancio, entre otros.

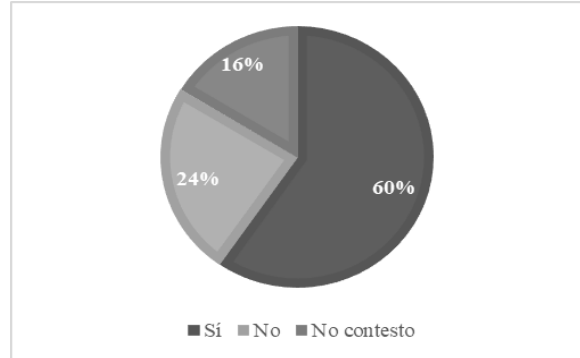
CUADRO 3
¿HAS TENIDO ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS?

Variable	Categoría	Frecuencia	%
Síntomas	Dolor de cabeza	2	1.9
	Falta de energía	7	6.7
	Dificultad para concentrarme	6	5.8
	Cansancio	9	8.7
	Varios síntomas	62	59.6
	No contestó	18	17.3
	Total	104	100.0

Fuente: Elaboración propia.

A los sujetos de estudios se les pregunto si ellos o algún familiar les dió el COVID-19, y el 60% de los encuestados señala que sí. Por lo que, esto también impacto en el estrés y ansiedad de las personas o familiares cercanos al paciente.

GRÁFICA 2
¿USTED O ALGÚN FAMILIAR SE HA CONTAGIADO DEL COVID?



Fuente: Elaboración propia.

IV. CONCLUSIONES

En conclusión de los resultados de todos estos cuadros de datos que se pudieron recabar de la encuesta podemos ver que a todos nos afectó de alguna u otra manera el tema de la pandemia y el COVID-19, puede que sea mentalmente todo, pero la mente es lo más poderoso de nuestro cuerpo y si no tenemos una mente sana nuestro cuerpo se puede decaer poco a poco y es importante saber sobrellevar las cosas con relajación y tratar de no estresarse tanto para que así no nos llegue a afectar tanto corporalmente tanto estrés o preocupaciones.

Al obtener los datos de nuestra investigación y compararlos con los datos que nos otorgan los autores como Ozamiz, 2020 en los resultados de su investigación nos deja ver como emocionalmente nos ha afectado a todos el COVID-19 y puede llegar a tener repercusiones en los estados emocionales de las personas y se debe de hacer algo para poder sobrellevarlo o evitarlo, como practicar algún deporte u otra distracción para no dejar decaer las emociones

REFERENCIAS

- [1] Bravo, E., Cova, F., Melipillán, R., Valdivia M. y B. Valenzuela. (2007). Sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes de enseñanza media. *Revista Chilena de Pediatría*, 78 (2), 151-159.
- [2] Bárcenas, F., y T. Ferrer. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*, 3 (7), 11-18.
- [3] Molerio, O., Rodríguez, R. y R. Doval. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista internacional de psicología*, 3 (1), 1-19.
- [4] Ozamiz, N. (2021). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cuadernos de Salud Pública*, 36(4), 1-9.