

Boletín CAIPaDi

Estrategias para limitar la estigmatización por infección COVID-19

La emergencia sanitaria por la pandemia ocasionada por COVID-19 se convierte en un importante estresor psicológico sumado a la problemática epidemiológica que estamos viviendo, ya que la vida humana se está afectando y con ello hay cambios, incertidumbre y complejidad. Dentro de las respuestas psicológicas que tenemos, el miedo y ansiedad son de las más reportadas, desencadenando una serie de fenómenos sociales y personales.

Ante una enfermedad que está en el proceso de conocerse y en la que no hay certezas, la incertidumbre individual pueden conducir al enojo y estigma social hacia las personas, lugares o cosas desencadenando reacciones inapropiadas para evitar la amenaza. El estigma ocurre cuando las personas *relacionan o asocian un riesgo con una persona, lugar o cosa específica y no hay evidencia de que el riesgo sea mayor en ese grupo que en la población en general*, el resultado es un profundo dolor emocional.

Puntualmente, ante la actual pandemia los grupos identificados que pueden estar

experimentando estigma debido al COVID-19 son:

1. Individuos de ascendencia asiática.
2. Personas que han tenido viajes recientes.
3. Profesionales de la salud.
4. Personas que han tenido exposición a COVID-19.
5. Personas que desarrollaron enfermedad por COVID-19.

Los grupos estigmatizados pueden estar sujetos a respuestas por parte de la comunidad que incluyen:

1. Rechazo y/o evitación social.
2. Negativa para cubrir sus necesidades básicas como recibir atención médica, educación, vivienda o empleo.
3. Violencia física y psicológica.

Dichas respuestas pueden complicar la salud mental de los individuos que están siendo estigmatizados por la comunidad por lo que es importante frenar estas respuestas, detener el estigma y aumentar la resiliencia, es decir, la capacidad de soportar y recuperarse de situaciones de estrés.

Las medidas que pueden ayudar son:

1. Si eres trabajador de la salud, mantén la privacidad y confidencialidad de las personas que acuden a recibir atención médica relacionada al COVID-19.
2. Comunica de forma efectiva y rápida sobre la existencia de posible riesgo o no riesgo de lugares o personas u objetos.
3. Brinda información sobre COVID-19 con la intención de **generar conciencia** sin aumentar el miedo.
4. Comparte información precisa sobre el COVID-19.
5. Identifica los comportamientos negativos que fomenten el estigma (declaraciones negativas o exclusión) y evita reproducirlos.
6. Cuida el contenido vital que compartes, el estigma puede producir dolor emocional a quien lo padece.
7. Asegúrate de no reforzar estereotipos, genera tu propio criterio informado.
8. Interactúa con los grupos estigmatizados y conoce su experiencia (medios de comunicación, redes sociales). Practica la empatía y ponte en “sus zapatos”.

9. Agradece al personal de salud y a las personas involucradas en atender la emergencia, sus esfuerzos están encaminados a ello.
 10. Ayuda a que la enfermedad no se propague, quédate en casa.
 11. Si consideras que un amigo o familiar necesita apoyo, ayúdalo y comunica esta situación.
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32085839> [Accessed 2 April 2020].
4. <https://www.cdc.gov/spanish>.

Es importante señalar que estigmatizar también puede hacer que las personas desvíen su atención de atender los riesgos reales en el momento de crisis ya que al excluirse del grupo estigmatizado, inmediatamente pueden creer erróneamente que no están en riesgo y no tomar las precauciones adecuadas, ello compromete su salud y la de los demás.

**Dra. María Teresa Alcántara
Garcés
Psiquiatra CAIPaDi**

Referencias:

1. 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), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.
2. Doraiswamy, S., Cheema, S. and Mamtani, R., 2020. Older people and epidemics: a call for empathy. *Age and Ageing*.
3. Chen Q, e., 2020. Mental Health Care For Medical Staff In China During The COVID-19 Outbreak. - Pubmed - NCBI. [online] Ncbi.nlm.nih.gov. Available at: