CASO SATÉLITE 11: EL MIEDO EN EL CUERPO

Tutores: Joserra Loayssa y Luis Rajmil

Ponente: Bárbara Hernández

Médico salubrista que se contagia la Covid 19 en las primeras semanas de la pandemia. Me cuenta su experiencia y me comenta: “me habían dicho que era una enfermedad en la que se producían empeoramientos bruscos y que ocurrían después de unos días en las cursaba como otras infecciones respiratorias. Estuve desde el cuarto al séptimo día esperando que en cualquier momento me iba a empezar a asfixiar sin solución”.
Una enfermera de Urgencias de unos 45 años sufrió un cuadro moderado de la Covid 19, con fiebre y tos que no precisó ingreso. Aunque los síntomas agudos cedieron a los 8- 10 días seguía sintiéndose débil y con malestar general. La exploración física, la analítica y la RX no presentaban alteraciones significativas. Después de la consulta en la que le dijeron que aparentemente todo estaba normal, comenta: “igual lo que me pasa es que el miedo se me ha quedado en el cuerpo”.
En una consulta una mujer de 68 años comenta: “fue terrible me dijeron que era positiva a la Covid 19. Tenía un catarro un poco fuerte, pero cuando me dijeron que el test era positivo el mundo se me cayó a los pies. Me mandaron a casa y me dijeron que no estuviera con nadie, que mis hijas no me visitaran. Me recomendaron que si notaba que no podía respirar llamará a Urgencias, y ahí estaba esperando asfixiarme de un momento a otro. Mis hijas venían a visitarme desde la calle ya que vivo en un segundo. Me decían “aguanta mama que te necesitamos mucho”. A veces las veía llorar aunque intentaban disimular.

Las epidemias infecciosas están asociadas históricamente a una imagen de peligro y, en consecuencia, de miedo colectivo.

Durante la pandemia Covid las autoridades políticas y sanitarias de nuestro país, en consonancia con la actitud que éstas mantenían en la mayoría de los países, llevaron, con la inestimable colaboración de los medios de comunicación[1], asociaciones profesionales y “científicas”, una intensa y prolongada campaña dirigida a imponer toda una serie de medidas, muchas de ellas no justificadas sanitaria y científicamente, para controlar la propagación del SARS-CoV 2.

Este objetivo fue fácil de conseguir gracias al pánico y la psicosis social que ya se encontraban presentes debido a la difusión de noticias e imágenes de otros países (principalmente Italia). Aunque inicialmente el Gobierno mantenía una actitud de prudencia sobre el alcance de la Covid 19, esta actitud pronto cambió y con la

[1] https://www.euskadi.eus/bopv2/datos/2021/12/2106167a.pdf

declaración del estado de alarma se presentó una imagen de pandemia catastrófica que amenazaba la salud y la vida de toda la población (extremo erróneo).

Los mensajes que inducen miedo son efectivos y logran cambios en el comportamiento en mayor medida cuanto mayor es el miedo que provocan, pero eso no quiere decir que no existan reacciones de negación y actitudes defensivas[2]. Pues *"una dosis razonablemente pequeña [de miedo] produce un apoyo duradero"*[3].

La campaña "informativa" durante la Covid 19 añadió miedo al enfermar (y a contagiar) el miedo a morir; el miedo a ser sancionado; y el miedo a ser etiquetado de irresponsable o "negacionista". Esto se ha utilizado a través del *"disease awaraness"* (conciencia de enfermedad) para que la industria introduzca su marketing farmacológico en la sociedad mediante la conversión de la vida en un acto medicalizado donde la enfermedad es el foco de atención. Así se dispararon las ventas de test diagnósticos en las farmacias para que cualquier persona se pudiera autodiagnosticar[4].

Como en los casos se ilustra, la utilización sin medida del miedo provoca dosis extra de sufrimiento que se añaden y, a veces superan, el derivado de la propia enfermedad.

La respuesta de las personas y sus acciones de control del miedo pueden ser malaadaptativas. El estudio de los mecanismos neurobiológicos del miedo nos permite conocer de qué forma los sucesos traumáticos se instalan en la persona creando memoria corporal. De modo que, años después de haber vivenciado ese acontecimiento traumático, el centro del miedo se vuelve a activar cuando las personas detectan sonidos, imágenes o ideas relacionadas con su experiencia particular[5].

Mientras la persona está experimentado ese estrés, se liberan tanto catecolaminas como glucocorticoides que influyen en nuestras respuestas inmunológicas pudiendo llegar a producir un hipofuncionamiento del sistema inmune. Lo cuál nos lleva a preguntarnos hasta qué punto ha influido en el proceso de enfermar en el contexto pandémico.

Pese a lo complejo que pueda resultarnos el abordaje del miedo, ante éste se pueden poner medios colectivos y personales para que no sea desbordante y perjudicial. E incluso, rescatar su utilidad cuando somos susceptibles de sufrir cualquier acción médica como muestra esta conversación extraída de los diarios de Ernst Jünger[6]:

---

[2] http://heb.sagepub.com/cgi/content/abstract/27/5/591

[3] Jacques Ellul. Propagandas. https://archive.org/details/propaganda-jacques-ellul/Propaganda-Jacques%20Ellul%20/page/n5/mode/2up

[4] https://www.elconfidencial.com/espana/2021-11-10/reinvencion-certest-biotec-empresa-pcr_3321313/

[5] Bessel Van der Kolk. El cuerpo lleva la cuenta.

[6] Diarios de Ernst Jünger.

Ilustrativa la conversación de los pacientes que Metti oyó por casualidad. La más joven le decía:

-Ahora que está todo mejor, todo tan alegre; ya no se siente miedo aquí.

A lo que la mayor le replicó:

-Cuando voy al médico, quiero tener miedo.

El paciente se confía demasiado a los médicos, demasiado poco a su enfermedad.

Para finalizar, decir que los mensajes llenos de predicciones sobrias y nuevos latigazos (olas) del virus, el exceso de información y datos proporcionados con tanta violencia y sensacionalismo, ha impedido que se pudiera procesar la información. Los datos sanitarios se han manipulado deliberadamente utilizándose a conveniencia de la estrategia de terror adoptada. Sustrayendo al conocimiento público aquellos que eran los más relevantes como la tasa de letalidad de la enfermedad. Todo esto ha creado una confusión y parálisis comunicativa que lejos de aclararnos frente a lo que estaba sucediendo, nos obnubilaba más.

Cervantes ya nos lo advirtió en el Quijote:

-El miedo que tienes -dijo Don Quijote- te hace, Sancho, que ni veas ni oyas a derechas, porque uno de los efectos del miedo es turbar los sentidos y hacer que las cosas no parezcan lo que son;

Preguntas:

En la gestión de la pandemia se utilizó profusamente el miedo. ¿Por qué razón se recurrió a instigar esta emoción por parte de las autoridades sanitarias? ¿Fue solamente un medio o se trataba de un objetivo en sí mismo?

¿Cómo crees que la población vivió la información proporcionada? ¿Qué impacto tuvo? ¿Piensas que el personal sanitario también se vió afectado? ¿Cómo pudo afectar esa emoción a su actividad profesional?

¿Las situaciones vividas por la población pueden haber tenido un impacto diferido y a largo plazo? ¿Podía en algunos casos hablarse de experiencia traumatizante?