EL SENTIMIENTO DE CULPA Y EL COVID-19



[**Camacho Moreno** José Antonio]
SOCEM UNISON | Ciudad Obregón.
joseantoniocamachomoreno@gmail.com

“La necesidad que tengo de verte, que me opondré a la muerte”

Ahora solo se pueden recordar aquellas acciones cometidas durante la pandemia de Covid-19 donde se implementaron varias medidas para evitar el contagio. La información fluía en todas partes, ideas sobre su origen, cómo se propagaba, avances sobre su tratamiento y la creación de la vacuna. Todo sucedió al día, dejando al humano actuar según a lo que era llamado.

Hoy en día al estudiar las varias caras de la pandemia, puede traer a la discusión aquellos sentimientos que fueron demostrados. El aislamiento para evitar el contagio y los fallecimientos, puesto que México contó con un total de 288,264 defunciones (1), fueron sucesos claves que la mayoría de la gente vivió en el país. Sentimientos que sucedieron en un momento de tristeza, ira y miedo, debido a acciones donde se actuó con la poca información que había.

Existe una relación entre la depresión y el Covid-19; un estudio realizó una revisión narrativa donde se reporta que aproximadamente el 50% de los pacientes infectados por el Covid-19 presentaron secuelas mentales, siendo ansiedad y depresión las más relevantes. (2)

Teniendo en cuenta que las enfermedades mentales fueron prevalentes durante la pandemia, se tienen que considerar los sentimientos que conllevan, la culpa siendo uno de ellos.

Por culpa, nos podemos referir al sentimiento individual asociado con acciones, inacciones, circunstancias o intenciones. La culpa nace de una forma de estrés emocional que es distinta del miedo y del enojo, está basada en la posibilidad de que uno u otras personas perciban que se encuentran en lo incorrecto. (3)

“Me siento mal por verte y contagiarte”

El receptor de la enzima convertidora de angiotensina que se encuentra en diferentes tejidos como pulmones, corazón, hígado, intestino y riñones deja entrar al virión del SARS-Cov-2, el cual se replica haciendo que el sistema inmunológico responda con una sobreproducción de citocinas debido a la destrucción de linfocitos. Las citocinas hacen daño celular, perjudicando los tejidos donde se encuentra el receptor de la enzima convertidora de angiotensina. (4)

La infección por SARS-Cov-2 se adquiere a través de la vía aérea, al estar expuesto por partículas virales transmitidas por las gotas de Flugge.

Su periodo de incubación puede ser de hasta 14 días, donde una gran parte de personas cursarán de manera asintomática (30-40%), y el resto presentarán síntomas como fiebre mayor de 38 C, tos seca, disnea y cefalea. (4)

Recordando que el 11 de marzo del 2020 la OMS declaró la pandemia por Sars-Cov-2 (4), se tomaron medidas para evitar los contagios y así evitar los fallecimientos. Ya sea el uso de cubrebocas, la toma de temperatura para entrar a establecimientos, los tapetes sanitizantes, el uso de desinfectantes y la cuarentena. Todos los días se proporcionaban reportes epidemiológicos y educación sobre el covid-19.

La cuarentena hizo que la sociedad se parara, la gente ya no podía ir a trabajar, se cerraron las escuelas, se evitaban los festejos y reuniones en lugares cerrados; fue un total aislamiento. Al pasar los meses, se fueron promoviendo acciones para el "retorno seguro". El uso de cubrebocas obligatorio, la distancia social y no asistir a actividades si se presentaban pequeños síntomas, ya que se decía: "es covid hasta demostrar lo contrario". Estas libertades fueron cambiando según la estadística epidemiológica, pero ya era muy tarde. La primera ola de Covid tuvo su pico máximo en el mes de julio de 2020 con una tasa de mortalidad de 18.6 defunciones por 100 mil habitantes, donde se paró toda actividad. La segunda ola alcanzó su pico en enero de 2021, con una tasa de mortalidad de 30.2 muertes por 100 mil habitantes (1).

El aislamiento frustró a personas, la desinformación se dispersaba en redes, y creencias negando la pandemia eran populares entre la población. Los eventos sociales se reanudaron, las actividades laborales regresaron debido a la necesidad y mientras tanto, la falta de compromiso del uso de cubrebocas, distanciamiento social y gel antibacterial fue disminuyendo.

Aquellas personas mayores de 60 años, con hipertensión, obesidad, diabetes y/o que sean fumadores, tienen una alta probabilidad de desarrollar una enfermedad severa y muerte al contagio por Covid-19. Su muerte y cómo cada persona la vivió, fue diferente. El deseo de querer ver a aquellas personas que llevaban una cuarentena llevó a contagios no esperados.

"Recordarte mediante la culpa es agonizante"

El sentimiento de culpa nació por aquellas consecuencias negativas en la comunidad, presentándose en personas que no tomaron las acciones de prevención y contagiaron a varias otras, a individuos que, teniendo varios factores de riesgo, cursaron un cuadro grave donde muchos sobrevivieron y otros fallecieron.

Otro escenario sería la culpa por no intervenir en el cuidado de un ser querido para evitar el contagio a más personas, sintiendo impotencia por no hacer algo. La muerte fue un tema recurrente; se ha visto culpa por sobrevivir, por ver que otras personas que uno siente que tuvieron que vivir no lo hicieron, mientras que uno sí sobrevivió.

La culpa carcome si no se sabe lidiar con ella, debido a que puede formar un sentido de responsabilidad por eventos que ocurren que quizá no estén en tu control, o incluso sabiendo que no es posible corregir aquellas ideas o acciones.(5)

"Perdón por verte"

El Covid-19 dejó secuelas, por ejemplo, tos, disnea, debilitamiento generalizado, falta de atención, pérdida de memoria, depresión, ansiedad, etc. El manejo de las secuelas es vital para el médico, y sería más óptimo manejarlo de forma integral.

La culpa debe ser abordada con un tipo de terapia donde se ayude a las personas a desarrollar una percepción positiva de ellos mismos, donde se tenga compasión y se intervenga en aquellos sentimientos negativos. (5)



Todo el mundo fue afectado por la pandemia, la culpa es una de muchas secuelas que ésta dejó. Recriminar a las personas que no se cuidaron es innecesario cuando ellos mismos pueden ver que sus acciones tienen consecuencias.

“Recordarte por amor es lo único que me queda para no olvidarte”

