



Una experiencia “agotadora”



El recorrido de una mujer durante la pandemia y el COVID-19 persistente

Después de dos años de pandemia, queríamos saber cómo se encuentran las mujeres de todo el mundo. Invitamos a más de una docena de mujeres a compartir sus historias, incluida Yusra Benhalim, que se especializa en psiquiatría y es directora médica nacional senior en Optum. Nos contó cómo el COVID-19 le afectó a nivel personal y lo que observó en su labor profesional durante un período que ella llamó “agotador” e “implacable”.

¿Cómo fue su experiencia durante la pandemia de COVID-19?

Como psiquiatra, pude ver el importante impacto que el COVID-19 estaba generando en las comunidades de todo el país durante la pandemia. Tuve, y sigo teniendo, el honor de intentar encontrar las maneras de poder animarnos unos a otros, ayudar a las personas a mejorar su bienestar y a que vivan la vida plena y saludable que merecen. A medida que la pandemia se desarrollaba, vi una cantidad creciente de personas que luchaban contra problemas de consumo de sustancias, depresión, ansiedad, pensamientos negativos y pérdidas. Vi cómo afectaba severamente a niños y adolescentes, así como a sus familias. Nunca antes había visto algo igual. Personalmente, con mi familia, mis responsabilidades aumentaron. Mi mamá vive conmigo y ya es anciana. La pandemia me dificultó mucho más el afrontar las tareas cotidianas a la hora de hacer las compras, realizar los mandados, obtener citas médicas para ella y hacerme cargo de todo mientras trabajaba tiempo completo. Todo se transformó en responsabilidades a cumplir, que además debían llevarse a cabo de manera segura y a resguardo del COVID-19. La vida antes del COVID-19 era muy diferente a todo esto.

Una gran parte de mi experiencia durante la pandemia fue cuando yo misma me enfermé de COVID-19. Sucedió a finales de marzo de 2020, incluso antes de que las personas creyeran que el COVID-19 existía o supieran que ya había casos en mi estado. Estuve enferma durante seis semanas con síntomas que nunca antes había tenido. Luego, sin esperar nada después de eso, terminé desarrollando COVID-19 persistente. Eso tuvo, incluso, un impacto más duradero que la infección inicial de COVID-19. Mi salud y cuerpo nunca más volvieron a ser los mismos desde entonces.

Entre el 10 % y el 20 %

de las personas con COVID-19 desarrollan síntomas prolongados¹.

¿De qué manera el COVID-19 persistente afectó su vida?

Siempre he sido atleta y la actividad física fue como mi terapia de toda la vida. Ello me permitió sobrellevar mis estudios en la escuela de medicina y la capacitación en medicina; es algo que realmente disfrutaba. Desde que tuve COVID-19, no he podido tener la fortaleza y resistencia física que tuve toda mi vida. Mi respiración es distinta ahora. Parece insignificante, pero el movimiento era una gran parte de mi vida cotidiana. Era mi habilidad principal para lidiar con los problemas. Era una forma de mantener mi cuerpo saludable. Además, era algo realmente importante para mi bienestar mental y emocional. ...Hay días en los que aún sigo teniendo problemas para respirar o experimento esa fatiga persistente. Creo que, a veces, muchas personas solo intentan aceptar a la fuerza las secuelas después de haber tenido COVID-19 y desarrollar esta enfermedad de forma persistente. Necesitamos educación constante e investigaciones que nos ayuden a entender más sobre esta afección y la manera en que afecta nuestra salud y nuestras vidas. Tengo el privilegio de ser una defensora de aquellos que luchan contra el COVID-19 persistente y espero que sepan que no están solos en su experiencia y que merecen tener apoyo durante su recorrido.

Durante este período, usted ha sostenido un equilibrio entre su salud, su empleo y el acompañamiento a su madre. ¿Considera que el COVID afectó a hombres y mujeres de diferente manera desde el punto de vista de los roles o las responsabilidades?

Sí, pienso que como país hemos visto a más mujeres renunciar a sus empleos para ser las cuidadoras en sus hogares, ya sea para cuidar a sus hijos u otros dependientes. Si bien los hombres y las mujeres comparten muchas funciones, cuando empezamos a oír más noticias y estadísticas sobre las mujeres que dejan sus carreras profesionales, se hizo más evidente que la pandemia no afectó de igual manera a los hombres y mujeres en la fuerza laboral. Como individuos, reaccionamos ante el cambio y el estrés de diferente manera, por eso, no existe una única experiencia simplemente basada en el género. Sin embargo, cuando observamos un poco más de cerca, podemos ver un cambio en las tendencias. Es probable que, en relación con todos los cambios que se produjeron durante la pandemia, las mujeres ahora enfrenten síntomas de depresión y ansiedad. Observamos cambios en los patrones de consumo de bebidas alcohólicas; las horas felices virtuales y “los cócteles de cuarentena” se convirtieron en una actividad atractiva en línea y se normalizaron como una forma de afrontar la realidad. Creo que muchas mujeres luchaban contra el hecho de soportar el peso de todas las responsabilidades que cayó sobre ellas, los sacrificios que hicieron al abandonar sus carreras profesionales y, posiblemente, acudieron a las sustancias como el alcohol como forma de afrontarlo.

Ahora, esto no significa que los hombres no enfrenten situaciones difíciles. Muchas personas, tanto hombres como mujeres, perdieron sus empleos. Sin embargo, sabemos que la forma en que los hombres afrontan las situaciones y luchan puede ser diferente a la de las mujeres. Es posible que haya hombres en el país que tengan dificultades, pero no se expresan ni piden ayuda debido al estigma que ello conlleva. Posiblemente sientan que no tienen un espacio seguro para ser vulnerables y para contarles a los demás de qué se trata lo que están atravesando. ...Mi esperanza es que podamos continuar derribando los estigmas para todos. Que podamos llegar al día en que abramos las puertas para todas las personas que necesiten decir: “Tengo problemas y necesito ayuda”. También espero que aprovechemos la oportunidad de ayudarlos en el lugar donde estén, bajo sus propios términos.

2x

La depresión es doblemente común tanto para mujeres como para hombres².

+25 %

La pandemia desencadenó un aumento del 25 % en la prevalencia de la ansiedad y depresión en todo el mundo³.

¿Observó que las personas busquen más apoyo o notó un aumento en la conciencia sobre salud mental durante la pandemia?

Una de las mejores cosas acerca de la pandemia es que vimos a muchas más personas comunicarse y vincularse a la atención de la salud conductual. Estas son personas que nunca antes se habían identificado con el tener algún trastorno de salud mental o de abuso de sustancias y que se acercaron por primera vez para recibir atención, ya sea mediante la comunicación con un terapeuta, médico o psiquiatra o asistiendo a un hospital. Hoy en día, muchas más personas están pidiendo ayuda. Me alegra que estemos derribando los estigmas relacionados con la salud conductual y que las personas finalmente estén dando un paso al frente. También detectamos que las personas que ya estaban recibiendo tratamiento antes de la pandemia solicitaron recibir atención con más frecuencia. Por ejemplo, las personas comenzaron a asistir a terapia con más frecuencia que en el pasado. De algún modo, debido a que los factores de estrés de la pandemia aumentaron, las personas pudieron llamar para buscar el apoyo y la atención que necesitaban.

¿Qué ha aprendido sobre usted misma durante este período?

Pensé que era una persona paciente, y lo era en varios aspectos, pero los últimos años fueron una llamada de atención para profundizar y conocerme más a fondo que nunca. Pienso que también aprendí que no soy tan tolerante como pensaba. Realmente, tuve que aprender a aceptar las cosas que no puedo controlar con un nivel nuevo de conciencia. Tuve que reflexionar sobre quién soy, quién quiero ser y cómo vivir mi vida. Por ello, ha sido una experiencia de aprendizaje muy buena para mí y es una manera en la que aprendí a aplicar la compasión hacia mí misma. Ya sabe, soy humana también e, incluso como psiquiatra, está bien tener momentos difíciles de vez en cuando.

Soy un poco introvertida, lo que es un poco irónico dado que soy médica, y más específicamente psiquiatra. Como persona introvertida, aprendí muchas habilidades durante el paso de los años sobre cómo conectarme con las personas y, mayormente, desde la perspectiva de cómo conectarme con ellas para ayudarlas, para estar a su servicio. Creo que algo que ha sido muy aleccionador durante los últimos dos años es el poder de aquellas conexiones que sacan lo mejor de mí: poder conectarme con otras personas, priorizarme a veces y apreciar el valor de las buenas relaciones. Creo que todos necesitamos una aldea, tanto local como globalmente. En un mundo ideal, realmente nos cuidaríamos entre nosotros y, de forma genuina, nos preocuparíamos por el bienestar mutuo. Sin importar las diferencias de nuestros caminos de vida, nuestras culturas y geografía, idealmente estaríamos todos unidos por el espíritu comunitario.

¿Cómo se siente al pensar en el futuro?

Creo que una de las cosas más importantes que aprendí es a no tener expectativas, no tener una línea del tiempo. Es una excelente idea tener una lista de cosas que hacer antes de morir y ser optimista sobre el futuro. Pero he llegado a un lugar donde no tengo ninguna expectativa o, quizás, solo he llegado a esperar lo inesperado. A esperar que las cosas sigan cambiando y poder aceptarlo con gracia y compasión. Hace muchos años, un paciente me dijo que no debería vivir un día a la vez, ya que a veces eso puede ser muy difícil. En cambio, me dijo que solo “viva la mitad del día a la vez”. Estoy tan agradecida por el regalo que me dio con esta perspectiva. Nunca antes había entendido la sabiduría de esas palabras como lo hago ahora.

“

Una de las mejores cosas acerca de la pandemia es que vimos a muchas más personas comunicarse y vincularse a la atención de salud conductual”.



Escuche a otras mujeres hablar de cómo la pandemia afectó sus vidas.

Vea el video en optumeap.com.

Tómese tiempo de revisar cómo se siente

Si la pandemia fue estresante para usted, o experimenta otras situaciones difíciles o tiene problemas de salud mental, busque ayuda. El Programa de Asistencia al Empleado está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para escucharle y conectarle con recursos.

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales de marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.