AOW 8/10 Periodo: Nombre:

Instrucciones: Anotar lo siguiente usando el proceso S U C Q R. Luego agregue una reflexión de una página al artículo con sus pensamientos sobre lo que dice. Si el reflejo está escrito a mano, debe ser una página a un solo espacio, teniendo en cuenta el tamaño de su escritura. Si está escrita a máquina, debe ser Times New Roman, con fuente de 12 puntos y a doble espacio.

El Coronavirus también causará una epidemia de soledad

Necesitamos tomar en serio tanto el distanciamiento social como la "recesión social" que causará.

Por Ezra Klein@ezraklein 12 de marzo de 2020, 8:20am EDT

Deborah Johnson Lanholm, 63 años, vive en Sicklerville, Nueva Jersey. Enfermera jubilada, es la principal cuidadora de su hermana mayor, Helen Palese, que vive con la esclerosis lateral amiotrófica, o enfermedad de Lou Gehrig. "No habla", dice Deborah. "Yo la hago hablar por ella. Así que cada dos días, hacemos algo juntos. Vamos al cine. La llevo a mi grupo de ganchillo. Salimos a cenar o al centro comercial. Pero ella está con otras personas. Todo eso tendrá que parar porque está demasiado comprometida". Y no se detendrá sólo por Helen. También parará para Deborah. "Tendré que cambiar mi rutina porque tengo que cuidar de ella", dice Deborah. "No saldré en multitudes o estaré en lugares donde me expondré".

No te equivoques: La rápida implementación del distanciamiento social es necesaria para aplanar la curva del coronavirus y evitar que la actual pandemia empeore. Pero así como la lluvia de coronavirus amenaza con causar una recesión económica, también va a causar lo que podríamos llamar una "recesión social": un colapso en el contacto social que es particularmente duro para las poblaciones más vulnerables al aislamiento y la soledad: los adultos mayores y las personas con discapacidades o condiciones de salud preexistentes.

Una tensión en la respuesta del coronavirus es que es tan difícil hacer que la gente acepte el distanciamiento social que pocos quieren confundir el mensaje con la preocupación por el aislamiento social. Pero si la preocupación última es la salud y el bienestar de los más vulnerables, entonces ambos peligros deben ser abordados. "Ahora estamos oficialmente en una pandemia", dice Eric Klinenberg, un sociólogo de la Universidad de Nueva York que ha estudiado la forma en que el aislamiento social deja a los estadounidenses mayores vulnerables en las emergencias. "Pero también hemos entrado en un nuevo período de dolor social. Habrá un nivel de sufrimiento social relacionado con el aislamiento y el costo del distanciamiento social que muy pocas personas están discutiendo todavía".

El Congreso y la administración están, incluso ahora, debatiendo las mejores herramientas para desplegar en la lucha contra los efectos económicos del coronavirus. Washington está en un profundo debate sobre los recortes de impuestos de nómina, rescates de la industria, y licencia por enfermedad pagada. Pero hay menos herramientas políticas para combatir una recesión social. En lo que todos los expertos con los que hablé estuvieron de acuerdo fue en esto: Así como nos corresponde a los menos afectados por el coronavirus tomar precauciones para limitar su propagación, también es importante que lleguemos a limitar su daño social. "El peso del Covid-19 lo soportarán los pobres, los ancianos y los enfermos", dice el ex cirujano general de EE.UU. Vivek Murthy, "y depende de nosotros asegurarnos de que no se queden atrás".

El aislamiento y la soledad también son problemas de salud.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ya han advertido a los estadounidenses mayores de 60 años que "eviten las multitudes", cancelen "todos los viajes no esenciales" y "permanezcan en casa tanto como sea posible". William Schaffner, asesor del CDC y experto en enfermedades infecciosas de la Universidad de Vanderbilt, fue aún más lejos. "Lo más importante que puedes hacer para evitar el virus es reducir el contacto cara a cara con la gente", dijo a la CNN, añadiendo que sólo va a ir de compras por la noche, cuando las tiendas están vacías, y su esposa está dejando de asistir a su club de bridge. "Me preocupa tanto por mis pacientes como por la comunidad en general y por mis propios familiares", dice Cynthia Boyd, especialista en geriatría de la Universidad Johns Hopkins. "Mi madre y mi padre viven ahora cerca de mí. Definitivamente siento que no voy a pasar tanto tiempo con sus nietos".

Boyd contribuyó a un importante informe de la Academia Nacional de Ciencias sobre las consecuencias para la salud del aislamiento social y la soledad en los adultos mayores. Los investigadores encontraron que incluso antes del coronavirus, alrededor de un cuarto de los adultos mayores encajaban en la definición de aislamiento social, que mide el contacto social rutinario, y el 43 por ciento dijo que se sentía solo. Se puede estar socialmente aislado sin reportar sentimientos de soledad, y se puede estar solo sin estar socialmente aislado. Pero ambas condiciones parecen causar daño a la salud física y mental. "El aislamiento social se ha asociado con un riesgo significativamente mayor de mortalidad prematura por todas las causas", halló el informe, incluido un "50 por ciento de aumento en el riesgo de desarrollar demencia", un "29 por ciento de aumento en el riesgo de enfermedad cardiaca coronaria incidente", un "25 por ciento de aumento en el riesgo de mortalidad por cáncer", un "59 por ciento de aumento en el riesgo de declive funcional" y un "32 por ciento de aumento en el riesgo de accidente cerebrovascular". Los riesgos para la salud mental también son profundos. Los investigadores revisaron docenas de estudios y encontraron una relación consistente entre el aislamiento social y la depresión, la ansiedad y la ideación suicida.

"Los efectos de la soledad en la salud son sorprendentes", dice Carla Perissinotto, jefa adjunta de programas clínicos de geriatría de la Universidad de California en San Francisco y colaboradora del informe de la NAS. "En cualquier momento a lo largo de la vida, lo que más nos preocupa es perder nuestra independencia, perder la mente y sufrir un ataque al corazón, y todo esto se ve afectado por la soledad independientemente de otros factores de riesgo".

Los humanos son animales sociales, y el coronavirus amenaza esas conexiones

Los seres humanos evolucionaron para sentirse más seguros en grupo, y como resultado, experimentamos el aislamiento como un estado físico de emergencia. "Durante miles de años, el valor de la conexión social se ha horneado en nuestro sistema nervioso de tal manera que la ausencia de tal fuerza protectora crea un estado de estrés en el cuerpo", escribió Murthy en una revisión de la evidencia emergente. "La soledad causa estrés, y el estrés prolongado o crónico lleva a elevaciones más frecuentes de una hormona clave del estrés, el cortisol. También se relaciona con mayores niveles de inflamación en el cuerpo. Esto a su vez daña los vasos sanguíneos y otros tejidos, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades de las articulaciones, depresión, obesidad y muerte prematura".

Si el estrés es el camino por el que la soledad daña la salud, entonces incluso más allá de sus peligros directos, el coronavirus es una doble amenaza: es simultáneamente aterrador y aislante. Alice McHale es una mujer de 70 años que vive en las afueras de Indianápolis con una enfermedad pulmonar obstructiva crónica. "Ahora tengo una ansiedad extra y tengo problemas para concentrarme y dormir", dice. Ya es una "persona hogareña" auto-admitida, y dice que la preocupación por el coronavirus la ha hecho temer salir de la casa. "Decidí que, para mí, la forma más fácil de afrontar todo esto era prácticamente quedarme en casa", dice.

Nadie sabe muy bien cómo el aislamiento impuesto por una enfermedad epidémica afectará a los que corren mayor riesgo, pero incluso los que evitan las peores consecuencias verán cómo se degrada su calidad de vida. Los clubes locales, los servicios religiosos y el tiempo con la familia aportan estructura social y alegría a muchas de nuestras vidas, pero son puntos de contacto especialmente importantes para los que no trabajan o no pueden salir solos, debido a la edad o a las condiciones de salud. Si las personas mayores y enfermas tienen que abstenerse de estas actividades durante meses, sus vidas serán peores, y los ritmos y relaciones que una vez las sostuvieron pueden resultar difíciles de reconstruir. "No sabemos realmente cuál es la curva de respuesta a la dosis para la soledad y el aislamiento", dice Perissinotto. "Pero cuanto más larga sea, mayor será el impacto y más difícil será restablecer las conexiones".

Luchando contra la recesión social

No hay forma de detener la recesión social. Es un subproducto inevitable de las recomendaciones de salud pública. Pero hay acciones y políticas que podrían aliviarla. "Obviamente, queremos que la gente siga las recomendaciones de salud pública sobre el distanciamiento social y la cuarentena", dice Boyd, "pero al mismo tiempo, queremos tratar de permitir que la gente se mantenga lo más conectada posible". Necesitamos pensar en lo que los individuos pueden hacer, pero también en lo que nosotros, como vecinos y como sociedad, podemos hacer, para no empeorar lo que de otra manera podría sentirse por la gente".

Muchos de nosotros nos enfrentaremos a la misma elección que Deborah Lanholm: limitar nuestro nivel de actividad social para asegurarnos de que podemos visitar con seguridad a amigos y familias en riesgo. Cuanto más cuidadosos sean los jóvenes y sanos en sus actividades diarias, más seguro será para ellos ver a amigos y familiares más vulnerables. Sin embargo, cuanto menos cuidadosos seamos, más nos mantendremos alejados de las relaciones más viejas y enfermas por precaución, empeorando su aislamiento. Pero incluso cuando algún riesgo es inevitable, hay maneras de mitigarlo: Un paseo al aire libre o incluso un picnic es más seguro, desde la perspectiva de la salud pública, que una cena en un restaurante lleno de gente. Eso, por supuesto, será más simple para algunos que para otros. "Las personas que tienen fácil acceso a un espacio exterior seguro y verde se van a sentir más cómodas en público", dice Klinenberg. "Les hablo desde Manhattan, donde es gris y está lleno de gente en muchos barrios y estar al aire libre es más estresante. Siempre sientes que estás a punto de que te tosan encima".

Así como innumerables empresas han pasado a trabajar a distancia y a realizar teleconferencias para equilibrar el distanciamiento social y la necesidad de una colaboración continua, todos los expertos con los que hablé hicieron hincapié en la promesa de las opciones virtuales para facilitar el aislamiento. Vivek, el ex cirujano general, me dijo que "para compensar la reducción de la interacción social en persona, debemos aumentar nuestra comunicación virtual y asegurarnos de no perder el contacto con los amigos y la familia". Las videoconferencias y las llamadas telefónicas, dijo, son "más ricas que los mensajes de texto o el correo electrónico solo".

Lamentablemente, las poblaciones más afectadas son a menudo las que tienen menos conocimientos tecnológicos. Así que una forma sencilla de ayudar puede ser actuar como soporte tecnológico para las personas en su vida. McHale me dijo que una bendición inesperada para ella fue que su computadora murió el mes pasado, y el soporte técnico que recibió al configurar su reemplazo "me hizo un mejor usuario de la tecnología". Eso ha sido una bendición ya que ha comenzado a autocuarentarse, ya que le ha permitido conectarse con otros en línea.

Pero los más afectados, por definición, serán aquellos que no tengan redes sólidas de familiares y amigos que puedan abogar por ellos. "Cuando confiamos en nuestras redes personales, garantizamos que las personas más aisladas y desfavorecidas serán excluidas", dice Klinenberg. "Por definición, no están en nuestras redes; son los que menos probabilidades tienen de recibir asistencia. Esta es un área en la que el gobierno puede ayudar financiando y sobrecargando las organizaciones comunitarias".

Como con tantas otras cosas en la pandemia de coronavirus, la respuesta aquí dependerá del nivel de solidaridad social que sintamos, y del grado en que estemos dispuestos a cuidarnos mutuamente. El aislamiento social y la soledad entre las poblaciones más viejas y enfermas no es algo causado por el coronavirus, pero será empeorado por él. La pregunta es si la intensidad del problema nos obligará a ver y responder al dolor que normalmente ignoramos. "Gran parte de mi trabajo se basa en la idea de que las situaciones extremas como en la que nos encontramos ahora nos permiten ver condiciones que siempre están presentes pero que son difíciles de percibir", dice Klinenberg. "Vamos a aprender mucho sobre quiénes somos y qué valoramos en los próximos meses."

Instrucciones de reflexión: Escriba y suba una reflexión de una página sobre lo que el artículo dice sobre los efectos del distanciamiento social. Incluya una cosa que pueda hacer para hacer un cambio positivo para usted o para alguien que esté pasando por un momento difícil durante este cambio en nuestra realidad.

\*\*\* Translated with www.DeepL.com/Translator (free version) \*\*\*