

XXI JORNADA DE ESPINA BÍFIDA

**"Cómo afecta y estrategias para combatir
los efectos psicológicos de la COVID-19 en
las personas con Espina Bífida e
Hidrocefalia y/u otras discapacidades"**

Izaskun Basterra Jiménez
Psicóloga Clínica Sº de Psiquiatría CHN

izaskun.basterra.jimenez@navarra.es

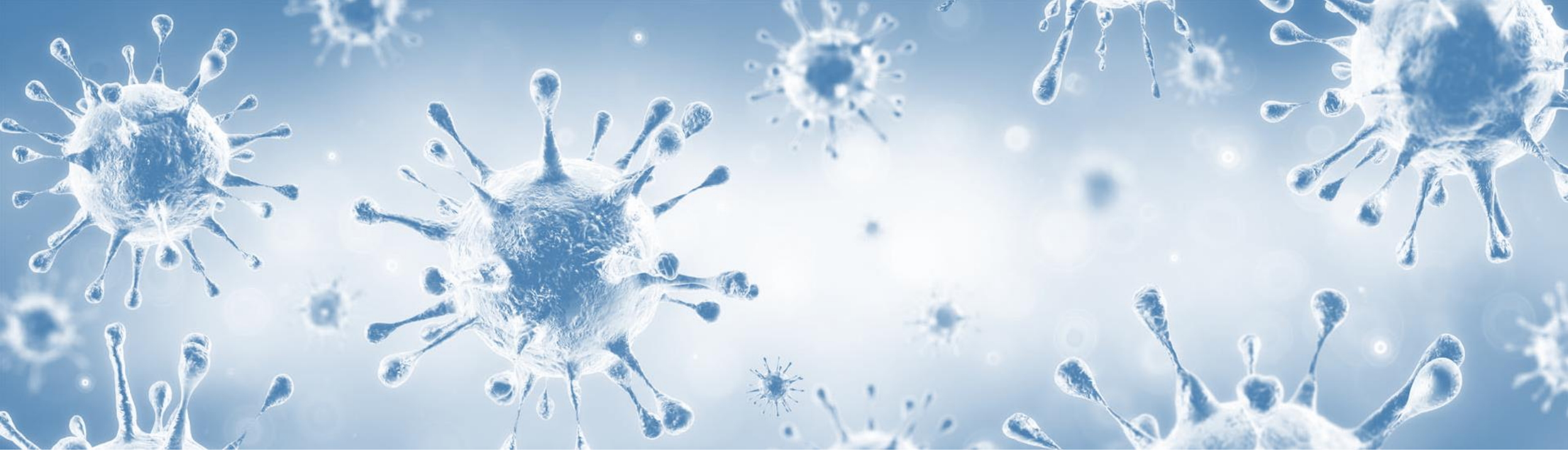


Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea



ANPHEB

**Asociación Navarra de
Espina Bífida e Hidrocefalia**



ÍNDICE

PONIÉNDONOS EN CONTEXTO...

¿QUE EFECTOS PSICOLÓGICOS ESTÁ TENIENDO LA PANDEMIA?

¿QUE ESTRATEGIAS NOS PUEDEN AYUDAR?

PARA CONCLUIR...



**PONIENDONOS
EN CONTEXTO...**



CHINA

Beijing

**South
Korea**

Japan

Hubei Province

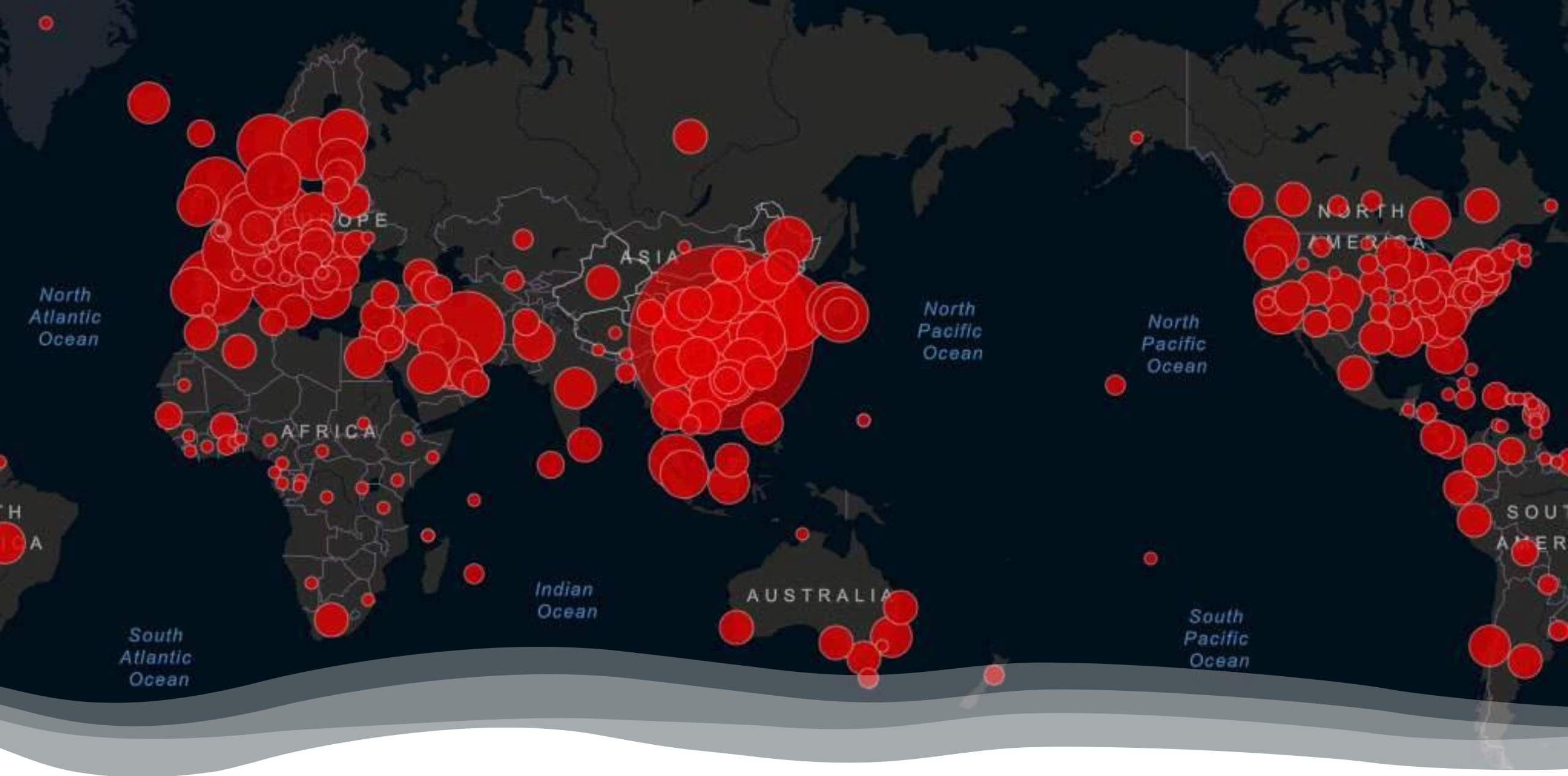
Shanghai

Wuhan

Taiwan

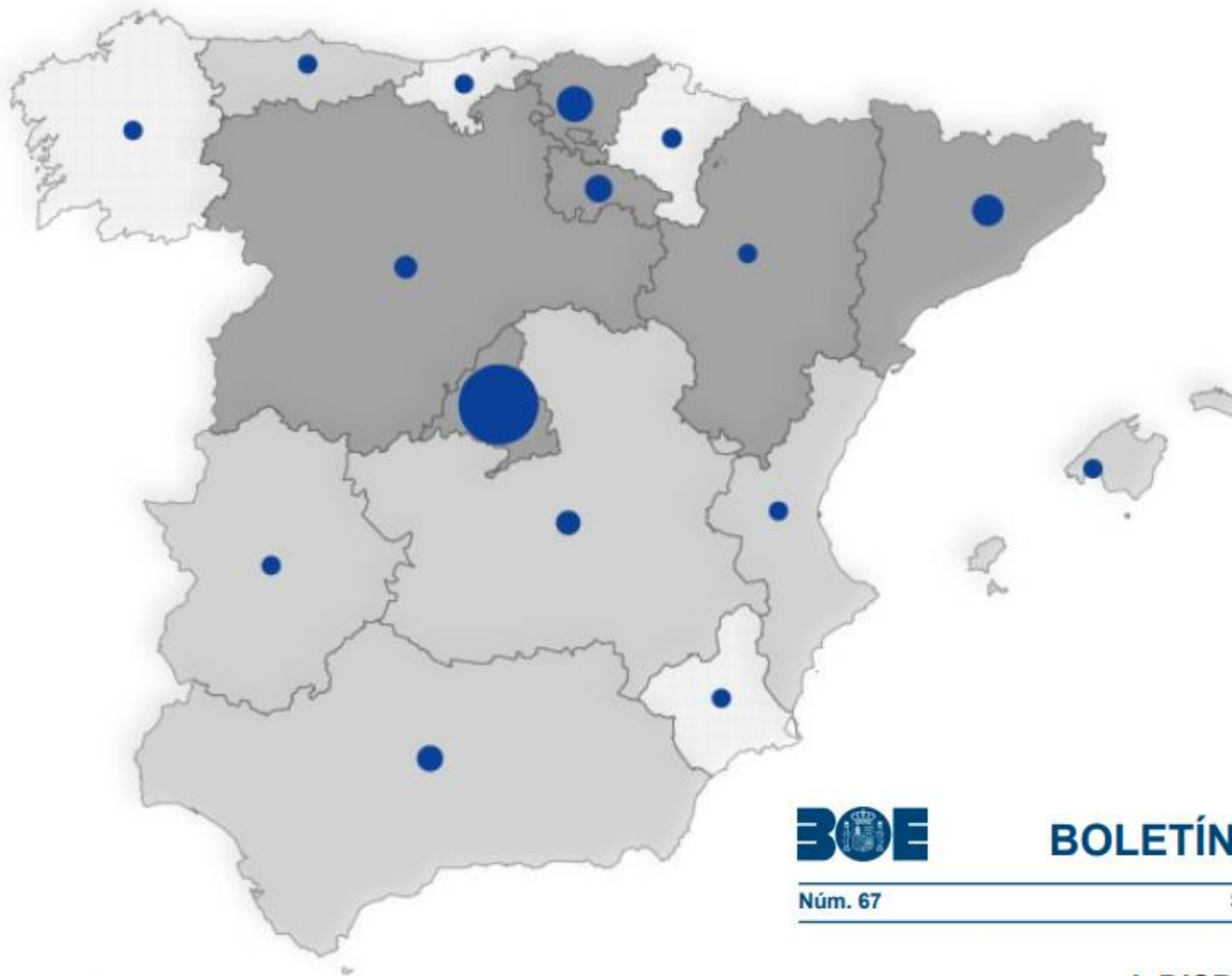
Macau

Hong Kong



PANDEMIC

ESTADO DE ALARMA



BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO



Núm. 67

Sábado 14 de marzo de 2020

Sec. I. Pág. 25390

I. DISPOSICIONES GENERALES

MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA,
RELACIONES CON LAS CORTES Y MEMORIA DEMOCRÁTICA

3692

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.



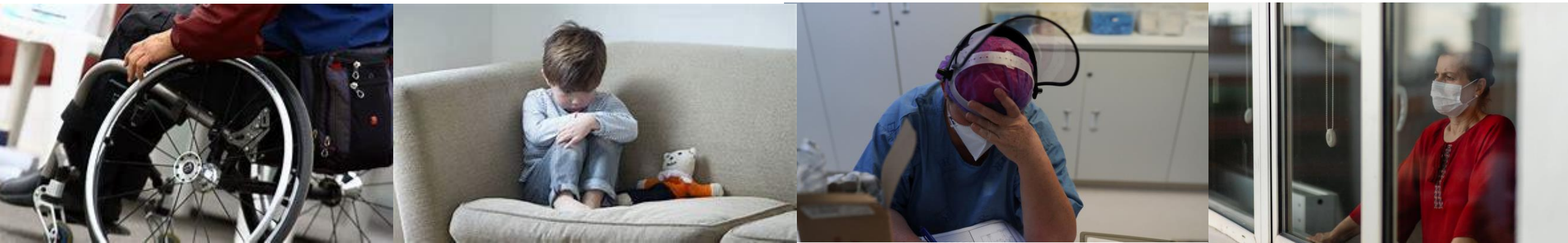
CONFINAMIENTO







En esta crisis sanitaria las consecuencias para la salud física de las personas son más conocidas, pero, ¿que **consecuencias** está teniendo en el **plano psicológico**?



SITUACIÓN DE ELEVADO ESTRÉS PSICOLÓGICO

Distanciamiento social
Confinamiento
Aislamiento

Virus y Salud

Situación ambigua,
amenazante e
incontrolable

Medios de
comunicación y redes
sociales

Consecuencias
económicas: Empleo,
ingresos, crisis.

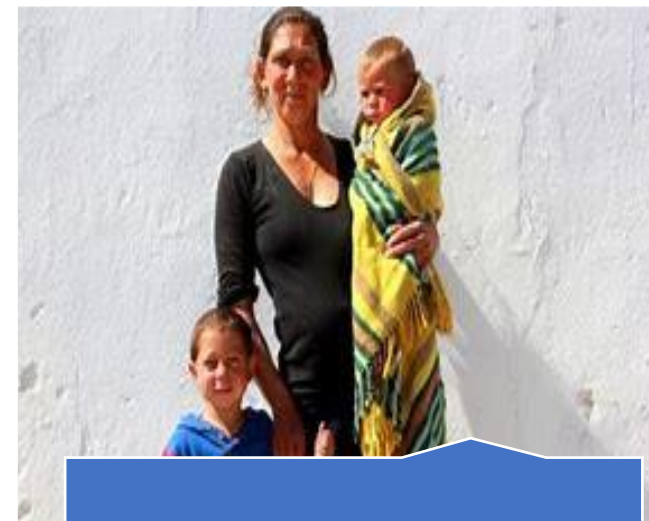
Factores de riesgo Vulnerabilidad



**Personas con
diversidad funcional**



**Población infantil
(especialmente niñas)**



Minorías étnicas



**Personas con
trastornos
psicológicos**



**Migrantes y
refugiados**



**Personas con
diversidad sexual y/o
identidad de género**



Enfermedades crónicas, discapacidad y COVID

Mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves de COVID-19 (OMS, 2020), lo que puede aumentar el **estrés percibido** y, exacerbar la salud y el bienestar.

Estrés percibido se asocia con un **estado de salud más pobre, menor calidad de vida, y mayores niveles de depresión, ansiedad, angustia, y limitaciones funcionales** en personas con discapacidad (Obispo-Fitzpatrick, Mazefsky, & Eack, 2018; Park et al., 2019; Sumner Colich, Uddin, Armstrong, & McLaughlin, 2019; Umucu et al., 2018).



Factores de riesgo - Vulnerabilidad

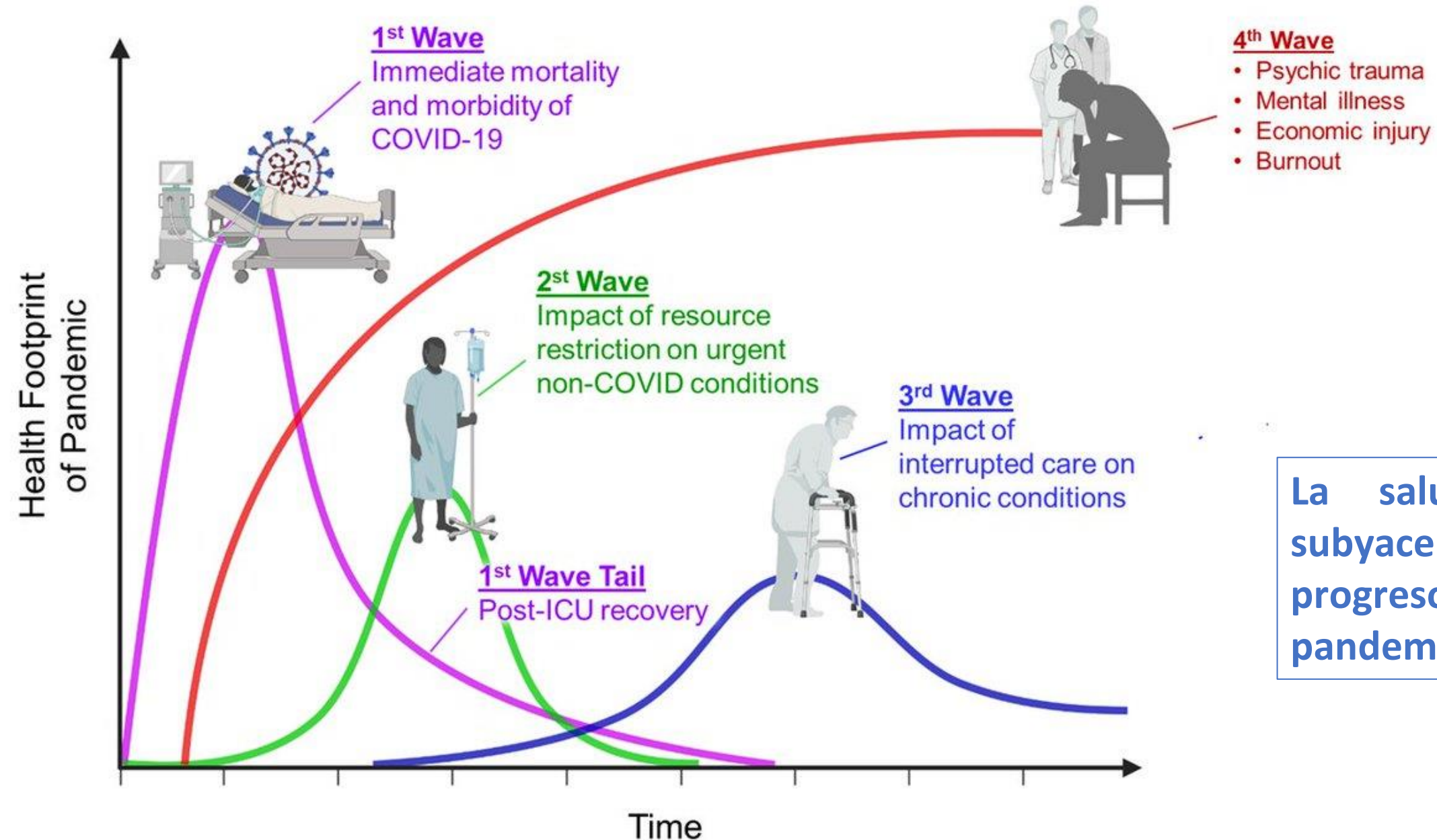
- ✓ Intolerancia a la incertidumbre
- ✓ Exposición excesiva a los medios de comunicación
- ✓ Sexo Femenino
- ✓ Afecto negativo
- ✓ Vivir con menores de 12 años, con personas dependientes y con enfermos crónicos

Factores de protección

- ✓ Edad
- ✓ Nivel de ingresos
- ✓ Trabajar fuera de casa
- ✓ Disponer de jardín privado
- ✓ Afecto positivo

Sandín, et al, 2020 Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional.

Las oleadas asistenciales por la pandemia COVID-19 (Tseng, 2020)



La salud mental subyace en todo el progreso de la pandemia.

mental health covid



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS

3,013 results

mental health children covid



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS

455 results

En este contexto sanitario ha incrementado la preocupación por el **impacto psicológico** que tienen las cuarentenas y la crisis sanitaria en **adultos** y **niños** y el interés en evaluar la **efectividad** de cualquier **intervención** a CP y LP.



covid chronic disease



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS 

1,814 results

184

Jose Castro-Rodriguez ORCID iD: 0000-0002-0708-4281

Jose Castro-Rodriguez ORCID iD: 0000-0002-0708-4281

Asthma and COVID-19 in children – a systematic review and call for dataJose A. Castro-Rodriguez, MD PhD¹, Erick Forno, MD MPH²¹Division of Pediatrics, School of Medicine, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile. ²Division of Pulmonary Medicine, Department of Pediatrics, University of Pittsburgh School of Medicine, Pittsburgh, Pennsylvania, US.**Psychiatric and general health effects of COVID-19 pandemic on children with chronic lung disease and parents' coping styles**Dilber Ademhan Tural MD¹ | Nagehan Emiraliloglu MD¹ | Selma Tural Hesapcioglu MD² | Sevilya Karahan PhD³ | Beste Ozsezen MD¹ | Birce Sunman MD¹ | Halime Nayir Buyuksahin MD¹ | Ebru Yalcin MD¹ | Deniz Dogru MD¹ | Ugur Ozcelik MD¹ | Nural Kiper MD¹**Psychosocial and Behavioral Impact of COVID-19 in Autism Spectrum Disorder: An Online Parent Survey**Marco Colizzi^{1 2 3}, Elena Sironi³, Federico Antonini³, Marco Luigi Ciceri³, Chiara Bovo⁴, Leonardo Zoccante³**Implications of COVID-19 in pediatric rheumatology**Ezgi Deniz Batu¹ · Seza Özen¹**Care Delivery for Children With Epilepsy During the COVID-19 Pandemic: An International Survey of Clinicians**Elaine C. Wirrell, MD^{1,*}, Zachary M. Grinspan, MD, MS^{2,*}, Kelly G. Knupp, MD, MSCS³, Yuwu Jiang, MD, PhD⁴, Biju Hammeed, MBBS, PhD⁵, John R. Mytinger, MD⁶, Anup D. Patel, MD⁶, Rima Nabbout, MD, PhD⁷, Nicola Specchio, MD⁸, J. Helen Cross, MBChB, PhD⁹, and Renée A. Shellhaas, MD, MS¹⁰**Pandemic with COVID-19 and Families with Children with Chronic Respiratory Diseases**Tatjana Zorcec¹, Tatjana Jakovska², Vesna Micevska¹, Katerina Boskovska², Valentina Cvejaska Cholakovska¹**Caring for children and adolescents with type 1 diabetes mellitus: Italian Society for Pediatric Endocrinology and Diabetology (ISPED) statements during COVID-19 pandemia**Giuseppe d'Annunzio^{a,*}, Claudio Maffei^b, Valentino Cherubini^c, Ivana Rabbone^d, Andrea Scaramuzza^e, Riccardo Schiaffini^f, Nicola Minuto^a, Gianluca Piccolo^a, Mohamad Maghnie^{a,g}**Effect of the COVID-19 pandemic on anxiety among children with cystic fibrosis and their mothers**Burcu Pinar Senkalfa^a, MD, Tugba Sismanlar Eyuboglu^b, MD, Ayse Tana Aslan^b, Burcu Pinar Senkalfa^a, MD, Tugba Ramasli Gursoy^b, MD, Azime Sebnem Soysal^a, PhD, Dilek Yapar^c, MD, Mustafa Necmi İlhan^c, MD, PhD**COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review**☆☆Carlos Alberto Nogueira-de-Almeida^{1b a,*}, Luiz A. Del Ciampo^{1b b}, Ivan S. Ferraz^{1b c}, Ieda R.L. Del Ciampo^{1b a}, Andrea A. Contini^{1b a}, Fábio da V. Ued^{1b c}

Found 1 result for *covid spina bifida*[Save](#)[Email](#)[Send to](#)[Display options](#)[JMIR Serious Games](#). 2020 Sep 3;8(3):e20667. doi: 10.2196/20667.

Feasibility of a Commercially Available Virtual Reality System to Achieve Exercise Guidelines in Youth With Spina Bifida: Mixed Methods Case Study

Byron Lai ^{# 1}, Drew Davis ^{# 1}, Mai Narasaki-Jara ^{# 2}, Betsy Hopson ^{# 3}, Danielle Powell ^{# 4},
Marissa Gowey ^{# 5}, Brandon G Rocque ^{# 3}, James H Rimmer ^{# 6}

Affiliations [+ expand](#)

PMID: 32880577 PMCID: [PMC7499165](#) DOI: [10.2196/20667](#)



covid myelomeningocele



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)[User Guide](#)

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS

No results were found.



covid hydrocephalus



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS

9 results



covid disability



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS

382 results



covid children disability



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)[User Guide](#)

Save

Email

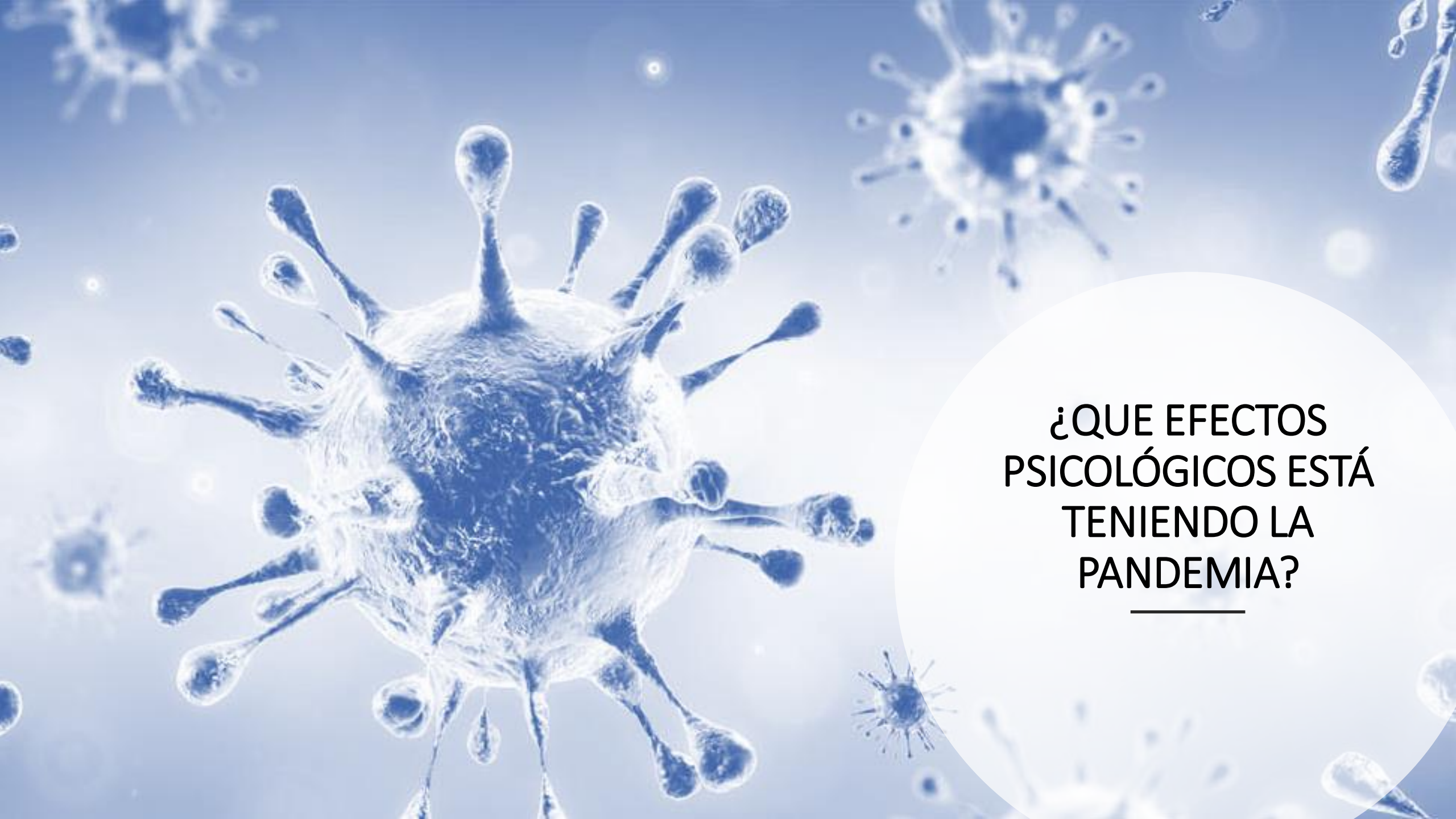
Send to

Sorted by: Best match

Display options

MY NCBI FILTERS

66 results

A microscopic view of several coronavirus particles, characterized by their spherical shape and numerous spike-like projections (spikes) extending from their surface. The particles are rendered in shades of blue and white against a light blue background. One large, detailed particle is in the foreground, while several others are visible in the background, some appearing out of focus.

**¿QUE EFECTOS
PSICOLÓGICOS ESTÁ
TENIENDO LA
PANDEMIA?**

No todos los problemas
psicológicos podrán
calificarse como
enfermedad mental.
La mayoría serán
reacciones normales ante
una situación anormal.



IMPACTO NO HOMOGÉNEO



Reacciones emocionales habituales **ADULTOS**

MIEDO – ANSIEDAD- PREOCUPACIÓN

- Miedo contagio, enfermedad y muerte
- Trabajo y pérdidas de ingresos

SOLEDAD

- Aislamiento social
- Desconectado de interacciones sociales

INCERTIDUMBRE y FRUSTRACIÓN

- Desconocimiento la duración de esta situación
- Proyectos

MALESTAR – IRA - RABIA

- Ante la posibilidad de ser contagiado por la negligencia de “otros”
- Medidas “injustas”

ABURRIMIENTO

- Por no estar conectado a la rutina habitual

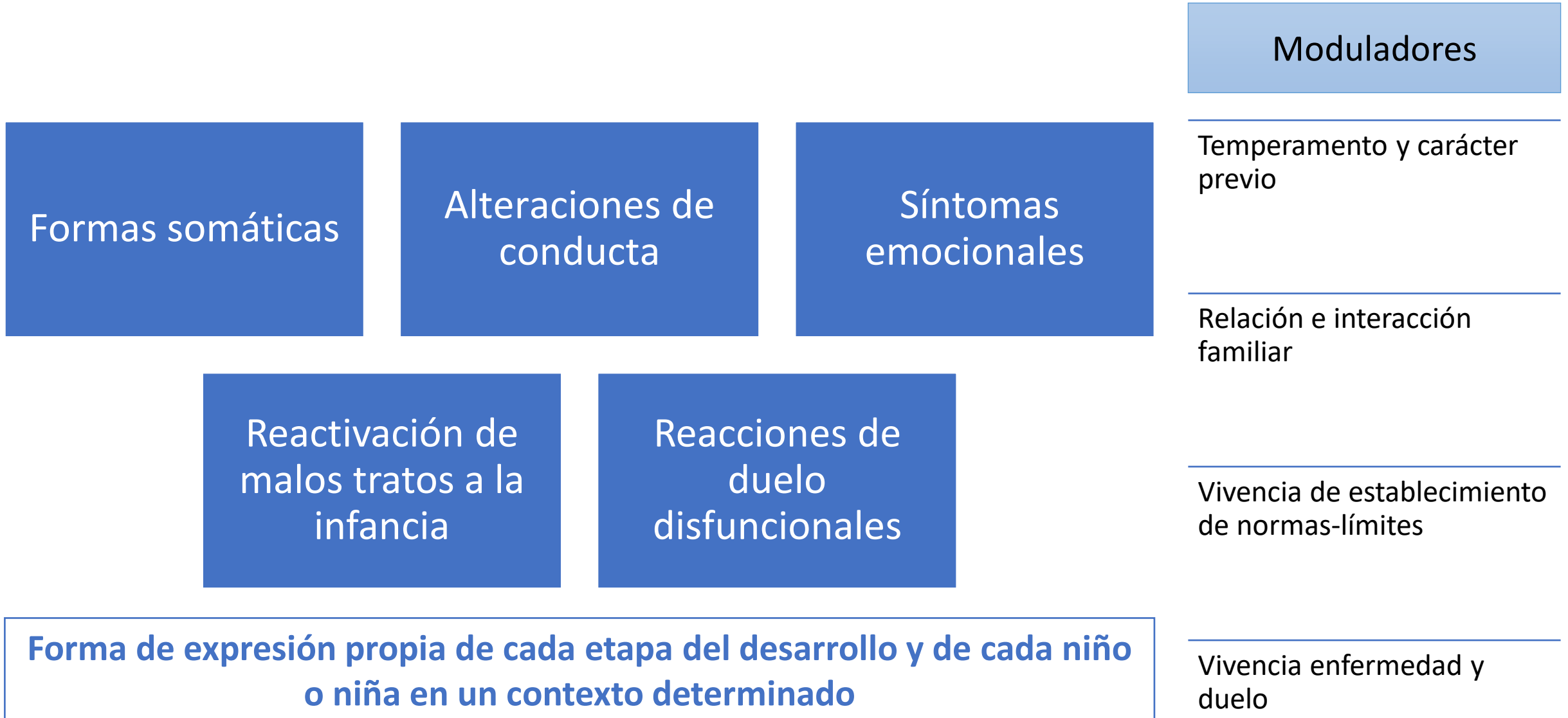
CONSUMO DE ALCOHOL – OTRAS SUSTANCIAS

SINTOMAS DEPRESIVOS

- Desesperanza, ánimo bajo, fatiga, alteraciones del sueño y del apetito ...
- DUELO

Formas de expresión del impacto emocional

NIÑOS



Reacciones esperables

NIÑOS



ETAPA PREESCOLAR

Miedo a estar solo, a oscuridad, pesadillas,
Conductas regresivas (enuresis, encopresis)
Cambios sueño y apetito
Aumento rabietas y conductas de apego



ETAPA ESCOLAR

Irritabilidad
Pesadillas
Problemas sueño o apetito
Aislamiento social, pérdida de interés
Síntomas físicos
Problemas de conducta o apego excesivo
Competencia por atención de los padres en casa.
Olvido de tareas y nueva información



ADOLESCENCIA

Síntomas físicos
Problemas sueño o apetito,
Aislamiento compañeros y seres queridos
▲ ▼ energía, apatía
Desatención a comportamientos saludables
Preocupaciones estigma e injusticias
Rechazo escolar
Conductas desafiantes
Abuso TIC

Psicopatología

REQUERIRÁ ATENCIÓN ESPECIALIZADA



Trastornos reactivos- adaptativos ansioso- ansioso-depresivo

(preocupaciones
excesivas, conflictos
emocionales, temor,
miedos, aprensión por
enfermedad ...)



Factor desencadenante
ante inestabilidad
afectivo-emocional previa
que culmina en un TM (,
TEPT, TOC...)



Descompensación de un
proceso preexistente
(TEA, TDAH, trastorno del
comportamiento, TCA...)



**¿QUE
ESTRATEGIAS NOS
PUEDEN AYUDAR?**

Mecanismos de gestión emocional y de manejo de pensamientos distorsionados

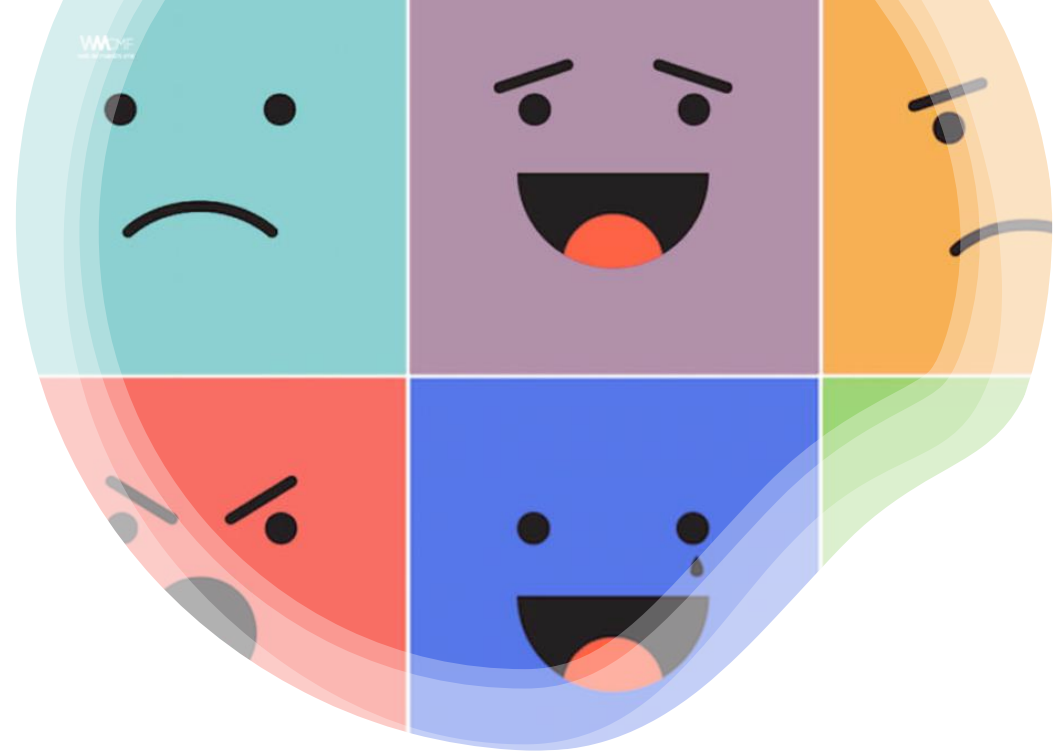
Orientados a potenciar recursos propios y minimizar el impacto emocional y las consecuencias psicológicas de la pandemia.



Analiza los pensamientos que te invaden

¡Cuidado con la sobreinformación!

el mejor momento
AHORA
el mejor lugar:
AQUÍ



Comparte tus emociones... tener miedo...es normal

Date tiempo para digerir emocionalmente lo que ocurre

Toma perspectiva

Centrate en el “aquí y el ahora”

Mantente conectado con tus seres queridos



Ponte metas alcanzables y realistas

Piensa en lo que te gustaría hacer cuando todo termine

Cuídate y mantén una rutina de buenos hábitos de aseo, comida, sueño ejercicio físico

Genera nuevas rutinas y delimita tiempos para tus distintas actividades

Busca actividades agradables

Pon en práctica técnicas de relajación

¿Y en el caso de los NIÑOS?

La adaptación y afrontamiento de esta situación está mediada en gran parte por el papel de los **padres** y de otros **agentes relevantes** (maestros, familiares, etc.)

INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

HIGIENE Y SALUD

MODELO DE AUTOCUIDADO Y AFRONTAMIENTO

Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19



¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden **requerir más atención**, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, **tristeza**, cansancio o **miedos**.

Explícale lo que está sucediendo

Con **palabras adecuadas** a su edad y sin añadir miedos. **Escucha** sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuérdale que **es algo temporal**.

Normaliza sus emociones

Explícale que estar triste, **tener miedo** o sentir cualquier otra emoción **es normal** y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

Un ejemplo vale más que mil palabras

Sé un referente a la hora de manejar tus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y da ejemplo desconectándote tú también.

Organízate en casa

Facilita el **contacto** con familiares y amigos mediante videollamadas.

Establece una **rutina familiar** adaptada a su edad e involúcrala en las tareas domésticas.

Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de **fin de semana** y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

Disfruta del tiempo a su lado

23 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS





PARA CONCLUIR...



Atender a los **efectos psicológicos** de la pandemia evitando una “**patologización**” y **alarmismo** excesiva pero con el ojo puesto en detectar dificultades de afrontamiento y de elaboración de forma prematura.

Dar valor a la **capacidad de afrontamiento** de adultos y niños, acompañando a estos últimos para que elaboren la experiencia de forma saludable.

Potenciar la **resiliencia**, **responsabilidad social** y el **autosacrificio**.

Prestar atención a los grupos más vulnerables, como personas con problemas preexistentes de salud mental o física o situaciones sociales desfavorables.

GRACIAS POR LA ATENCIÓN

Izaskun Basterra Jiménez
Psicóloga Clínica Sº de Psiquiatría CHN

izaskun.basterra.jimenez@navarra.es



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea



ANPHEB

**Asociación Navarra de
Espina Bífida e Hidrocefalia**