

Estrés por covid-19

Alisson P. Pinchao-Chamorro
Juliana Revelo-Velasco
María J. Rodríguez
María F. Toro-Cortes
Karol Y. Ortiz-Castillo
Universidad Mariana

Introducción

El tema de la pandemia no es algo nuevo, hoy en día se ha realizado diferentes estudios acerca de las pandemias y cómo estas han afectado la parte emocional y física, que ha causado estrés y otras enfermedades.

Henao-Kaffure (2010) afirma:

Etimológicamente el vocablo “pandemia” procede de la expresión griega pandêmonnosêma, traducida como “enfermedad del pueblo entero”. A primera vista parece hacer referencia a elementos claros, unánimes y continuos en el tiempo que no merecen discusión. Sin embargo, al hacer una aproximación a los momentos históricos que han suscitado el uso de tal expresión, es posible percibir que se trata de una construcción social que se transforma en el tiempo y en la que participan, en permanente tensión, diferentes corrientes de pensamiento. (p. 55)

A lo largo de la historia, ha existido diferentes pandemias, a saber:

1. Peste de Justiniano
2. Peste Negra
3. Gripe Asiática
4. Pandemia de Hong Kong
5. Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)
6. COVID-19

Un ejemplo muy citado es la llamada **Peste del Justiniano**:

Es la primera epidemia de peste de la que se tiene registro, fue tan grande que hubo momentos en que el número de muertos superaba al de vivos. “En el año 541, el Imperio bizantino fue golpeado por esta terrible epidemia de peste. La capital perdió una cuarta parte de sus habitantes e incluso el propio emperador estuvo a punto de morir” (Pirazzini, 2018, párr. 1). La causa de esta peste fue la bacteria *Yersinia Pestes*, probablemente transmitido por las pulgas de las ratas. Esta peste se ha relacionado incluso con cambios climáticos.

Figura 1

Yersinia pestis



Fuente: <https://www.pantologyweekly.com/>

Entre los síntomas presentados por las personas infectadas, se encontraban los siguientes: bubones, ojos sanguinolentos, fiebre y pústulas. Al parecer no duraban mucho tiempo con vida. La mayoría pereció al cabo de dos o tres días después de un largo periodo de confusión mental. Las iglesias o los mercados, donde abundaba la gente, eran unos focos de contagio importantes. Pese a ello, también dejó constancia de que no todos los infectados morían, y que algunos se recobraron. Entre las personas que no pagaron con su vida, se encontraba el emperador. En su momento, Justiniano pareció haber contraído la enfermedad, aunque tuvo suerte y logró reponerse (Prieto, 2020).

Figura 2

la plaga de Justiniano



Fuente: Vallejo, 2018.

La Peste Negra

Fue una de las pandemias en la historia que más muertos dejó y que devastó por completo a muchas familias. La peste negra alcanzó su punto máximo entre los años 1347 y 1353.

La primera aparición de esta pandemia fue en Asia, para luego entrar a Europa, fue traída por comerciantes y marinos de ese entonces. Algunas ciudades quedaron despobladas y otras quedaron libres de esta enfermedad o ligeramente afectadas (Fayanás, 2020).

Figura 3

La peor pandemia de la historia



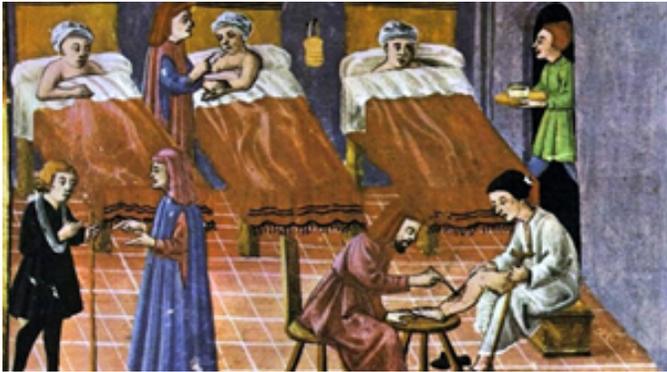
Fuente: Trujillo, 2021.

Esta peste se originó por una bacteria llamada *Yersinia Pestis*, que en sus inicios solo afectaba a ratas y a otros roedores. Esta bacteria se encontraba en el pelaje de estos animales, para ese entonces el contacto que tenían las ratas y los humanos era directo, ya que estaban presentes en los molinos, casas y graneros, además de esto, circulaban por los mismos caminos y transitaban en los barcos de comerciantes (Fayanás, 2020).

Las personas que son atacadas por esta enfermedad deben ser atendidas rápidamente, puesto que, si no reciben tratamiento durante las 24 horas antes de la aparición de los primeros síntomas, su vida estaría en riesgo.

Figura 4

Peste negra



Fuente: Fayanás, 2020.

Los síntomas más comunes de esta pandemia fueron los siguientes:

- Fiebre aguda.
- Escalofríos.
- Dolor de cabeza.
- Dolor general del cuerpo.
- Náuseas.
- Vomito.

Aún no se encuentra una cura como tal, pero hay manera de controlarla, a través de antibióticos como Gentamicina, Doxiciclina o Ciprofloxacina, generalmente también se necesita de oxígeno, líquidos intravenosos y asesorías respiratorias.

Gripe Asiática

Tuvo lugar desde el año 1957 hasta el año 1958. Fue una pandemia de gripe causada por un brote de Influenza Virus A H2N2 que se inició en China. Tuvo una alta mortalidad, con estimaciones de alrededor de 1,1 millones de personas fallecidas por causa de la pandemia (Culebras et al., 2020).

Figura 5

Gripe asiática



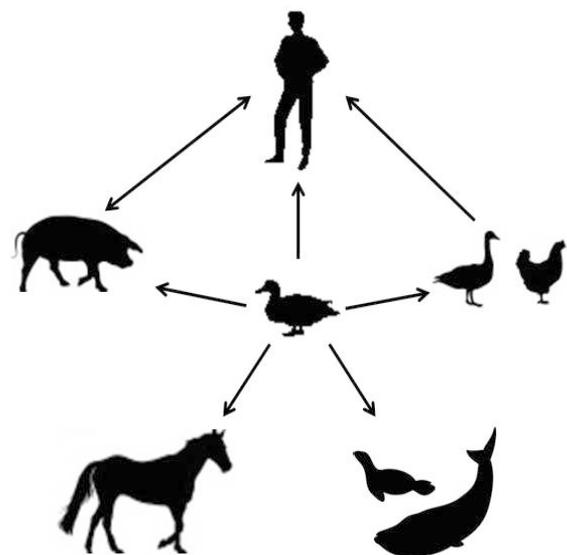
Fuente: Bakalao fresco, 2021.

Al hablar de la forma como se contagia el virus, se puede decir:

La influenza aviar ocurre naturalmente en aves acuáticas salvajes y se puede esparcir en aves domésticas como gallinas, pavos, patos y gansos. La transmisión de la enfermedad se puede dar por el contacto con excrementos de aves infectadas o secreciones de su nariz, boca u ojos. (Mayo Clinic, 2020, párr. 7)

Figura 6

Gripe asiática



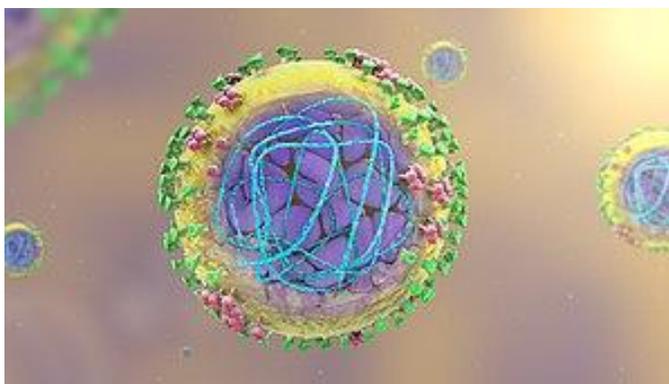
Fuente: Unknown, 2014.

Cuando se habla del contagio de la gripe, en los países, se coincide en que desde China pasó aproximadamente en el mes de abril de ese año a Hong Kong y Singapur, donde se difundió después a la India y Australia. En mayo y junio el virus se habría extendido por todo el oriente.

En cifras globales, la gravedad de la gripe asiática fue muy baja, pero se extendió muy rápido y repercutió negativamente en la economía.

Figura 7

Gripe asiática



Fuente: Criacção, 2015

Pandemia de Hong Kong

Fue una pandemia de gripe ocurrida en 1968, causada por el virus de la Influenza A/H₃N₂, que consiste de dos genes de un virus de influenza aviar A e incluía una nueva hemaglutinina H₃, además contenía la neuraminidasa N₂ del virus H₂N₂ de 1957. “El virus N₃H₂ salto de animales a humanos y acabó con la vida de más de un millón de personas, siendo especialmente agresivo en Estados Unidos y en algunos países de Europa” (Rodríguez, 2020, párr. 1).

Chang (1969) afirma:

La rápida propagación de las variantes del virus de la gripe dentro y fuera de Hong Kong se ve facilitada por el hacinamiento de la población y por la comunicación constante tanto con el continente

chino como con el resto del mundo. La densidad de población es tal que puede ocurrir una epidemia incluso en el caluroso verano subtropical. (p. 349)

Esta gripe provocó en las personas infectadas síntomas como: debilidad muscular, fiebre, escalofríos y dolor, sintomatologías que llegaron a durar entre cuatro y seis días. Lo anterior no tiene comparación cuando se trata de los efectos que el covid-19 está provocando en la actualidad.

La cantidad aproximada de muertes fue de 1 millón a nivel mundial y alrededor de 100.000 en Estados Unidos. La mayor parte de las muertes se encontraron en personas de 65 años. Se dice que el virus H₃N₂ sigue circulando a nivel mundial como un virus de la Influenza A estacional.

Figura 8

La pandemia que nadie recuerda



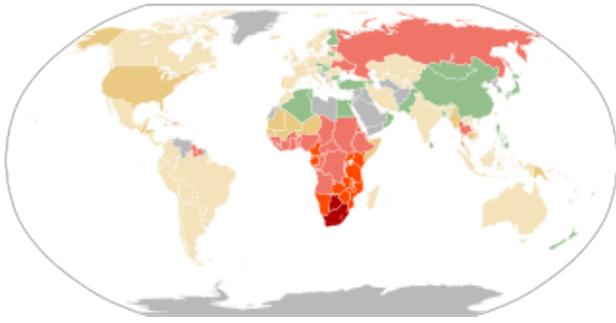
Fuente: Huguet, 2020.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

También conocido como el virus causante del SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunitario, lo que provoca que sea más fácil enfermarse de gravedad e incluso morir a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir. Los primeros casos registrados fueron en 1981 y de ahí se fue extendiendo por todo el mundo (Organización Panamericana de la Salud, s.f.).

Figura 9

Pandemia de VIH sida



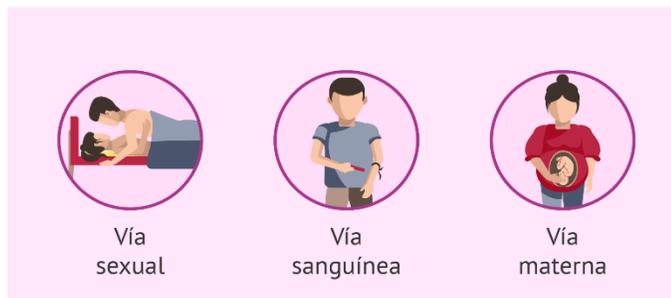
Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/be/AIDS_and_HIV_prevalence_2009.svg

Se cree que su origen fue animal y su contagio se transmite por medio de fluidos corporales. “La enfermedad se contrae con mayor facilidad cuando existe una puerta de entrada, como las lesiones ulcerosas de la sífilis, el chancroide o el linfogranuloma venéreo, pero, en especial, el herpes genital por su carácter de erosión recidivante” (Abdulghani et al., 2020, p. 63).

Se estima que el VIH ha podido provocar alrededor de 25 millones de muertes a nivel mundial.

Figura 10

Vías de transmisión del VIH



Fuente: Kibou, 2018.

Se recomienda la administración de tratamiento antirretroviral (TAR) a todos los pacientes con infección por el VIH-1 para evitar la progresión de la enfermedad, disminuir la transmisión del virus y limitar el efecto nocivo sobre

posibles morbilidades coexistentes (grado de recomendación A-I). (Abdulghani et al., 2020, p. 63)

Cuando se habla de este virus, se dice que al cabo de pocas semanas pueden aparecer síntomas como fiebre, dolor de garganta y fatiga. Después, la enfermedad puede ser asintomática hasta el punto de convertirse en SIDA, donde presenta los siguientes síntomas: pérdida de peso, fiebre o sudores nocturnos, infecciones recurrentes y fatiga.

Figura 11

Síntomas de inmunodeficiencia



Fuente: Humeat, 2018.

La mujer constituye uno de los puntos más vulnerables en la cadena epidemiológica en la Infección por Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). El SIDA es la tercera causa de muerte en mujeres con edad comprendida entre 25 y 44 años. La mayoría de los casos se observa en mujeres jóvenes con vida sexual activa. Se señala que el mayor porcentaje de mujeres infectadas son amas de casa, y son contagiadas por sus parejas en sus propios hogares. En relación a la transmisión vertical, considerando que más del 86 por ciento de la Infección por VIH en niños es adquirida de madre a hijo, es la mujer uno de los elementos claves de la cadena epidemiológica, donde se deben fundamentar programas integrales de prevención y tratamiento antirretroviral efectivo.

Figura 12

Sífilis y VIH, un peligro que ataca en pareja



Fuente: picture-alliance/dpa

El VIH/SIDA sin ser tratado puede causar una pérdida significativa de peso, por lo general acompañada de diarrea, debilidad crónica y fiebre. El VIH puede producir síntomas neurológicos, por ejemplo, desorientación, falta de memoria, depresión, ansiedad y dificultad para caminar.

Este virus y enfermedad también tiene unas consecuencias directas en el plano psicológico y social, y que en muchos momentos pueden ser tan graves o más que la propia enfermedad, estos pueden ser: estados depresivos con ideas de suicidio, aumento de la violencia familiar por el nivel de estrés y ansiedad acumulado, ruptura de relaciones socio-laborales y familiares, aislamiento, falta de recursos sociales (alternativas laborales adaptadas, prestaciones económicas en situación de crisis), incumplimiento de la adherencia al tratamiento por falta de información o trastornos del estado de ánimo, entre otras (Mayo Clinic, 2020).

Figura 13

Amas de casas, hombres “hétero” y niños: los nuevos grupos con VIH



Fuente: Ecuador en Directo, 2021.

COVID-19

Una de las pandemias que hoy en día está causando una revolución en el mundo es la pandemia covid-19 o también llamada coronavirus. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud la reconoció como una pandemia. En esa fecha, se informó 118.000 casos en 114 países, y 4.291 personas perdieron la vida. El inicio del contagio ocurrió el 17 de noviembre de 2019 y se declaró pandemia el 30 de enero de 2020.

Entre las consecuencias sociales de esta pandemia se puede evidenciar:

Seramente la desigualdad social, la distribución de recursos a largo plazo y la igualdad de oportunidades en bastantes dimensiones.

En una primera instancia, la interrelación entre la educación, el nivel de ingresos y la salud termina por limitar el impacto del COVID-19 sobre las generaciones futuras. Deberán poner estrategias adecuadas, con vistas tanto en el tiempo presente como en el futuro próximo, para controlar la propagación y salvar vidas, así como prevenir una crisis social en un largo plazo mediante el cuidado de los intereses de las familias más vulnerables. (Neidhöfer, 2020, párr. 1).

Algunos de sus síntomas son los siguientes:

- Fiebre.
 - Tos seca.
 - Cansancio.
- Otros síntomas menos comunes:
- Molestias y dolores.
 - Dolor de garganta.
 - Dolor de cabeza.
 - Pérdida del sentido del olfato o del gusto.
 - Diarrea.

Los síntomas graves son los siguientes:

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho.
- Incapacidad para hablar o moverse.

Figura 14

Coronavirus



Fuente: El Horizonte, 2020.

Medidas de Protección frente al covid-19:

1. Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
3. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
7. Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
8. Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales. (Visión, 2020, p. 4)

Consecuencias psicológicas en las personas

El cierre de los centros educativos y el confinamiento de toda la población por semanas ha supuesto una situación muy difícil y con múltiples estímulos generadores de estrés.

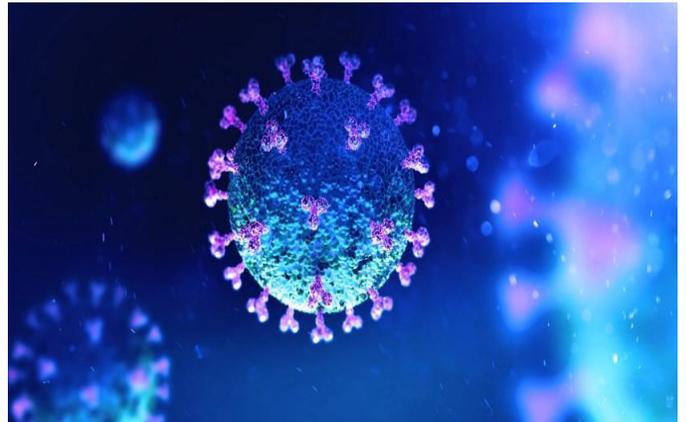
Durante el confinamiento, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang, Pan et al., 2020).

La interrupción de los hábitos durante el confinamiento y el restablecimiento de otros

poco saludables, por ejemplo, malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas, pueden terminar en problemas físicos, [incluso causando enfermedades como la obesidad]. (GM Formación y Prevención, s.f., p. 8)

Figura 15

Coronavirus



Fuente: Schumann, 2020.

Estrés

Valdés y De Flores (1990) refieren que el término estrés proviene del inglés stress, que significa fatiga. Se asocia a un estado patológico que afecta al sistema nervioso y suele tener reacciones ante situaciones amenazantes o de gran demanda, por lo que puede contribuir a la supervivencia del sujeto y de la especie.

Figura 16

Lisandro Valdés



Fuente: ResearchGate GmbH

El estrés es el mecanismo que se usa cuando se está sometido a presiones y que no somos capaces de controlar, por ejemplo, una separación, problemas en el trabajo, problemas familiares o sociales, entre otras causas que pueden generar estrés. Existen dos tipos de estrés: agudo y crónico; algunos síntomas son los siguientes: hormigueo en las extremidades, dolor de cabeza, fatiga, pérdida de apetito y palpitaciones.

Figura 17

Causas actuales del estrés y su solución



Fuente: aarauz, 2017.

Algunos autores que trascienden en el tema del estrés son Lazarus y Hans Selye.

Richard S. Lazarus

Figura 18

Richard S. Lazarus



Fuente: Campos, 2002.

Fue un importante psicólogo, profesor estadounidense, que investigó el estrés y su relación con la cognición. Elaboró un modelo transaccional del estrés.

La Teoría del estrés Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Dicha teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otras variables. Esta teoría tiene en cuenta la forma como interactúa la persona ante un ambiente y una situación concreta, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones. (Ruiz, s.f., párr. 2-3)

Figura 19

¿Qué es el estrés laboral?



Fuente: Pizabay.

Según Lazarus, una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre la persona y el entorno, las cuales dependen del impacto del estresor ambiental. Este impacto está mediatizado por dos variables: en primer lugar, por las evaluaciones que hace la persona del agente estresor, y en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales que dispone la persona al enfrentarse a tal agente. (Ruiz, s.f., párr. 5)

Hans Selye

Figura 20

Hans Selye y sus ratas estresadas



Fuente: Jácome, s.f.

La expresión estrés es utilizada por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era un estudiante de segundo curso de medicina en la Universidad de Praga. En su acepción inicial, estrés significa respuesta, y al estímulo o agente que produce esa reacción de estrés se le denominaba estresor. El estresor sería el causante del estrés. (Barrio et al., 2006, p. 38)

El estrés genera ciertas enfermedades, entre ellas: cardíacas, hipertensión arterial y trastornos mentales, ya que es una respuesta fisiológica del cuerpo.

Figura 21

La teoría del estrés de Selye



Fuente: Free Images.

Hans involucró el estrés en investigaciones biológicas, médicas y psicológicas, con toda la tecnología avanzada.

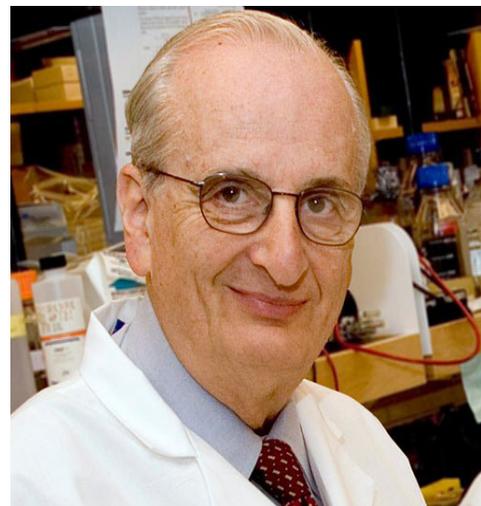
El estrés es una reacción de lucha (afrontamiento) o de huida del cuerpo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima de cada persona, se refiere a las consecuencias de las demandas que solicita el ambiente. En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas como negativas: La vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés. (Barrio, 2006, p. 40)

Otros autores que también presentan definiciones y posturas acerca del estrés son Folkman y Bruce McEwen

Folkman

Figura 22

Folkman



De acuerdo con Folkman (2000-1991), el estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno por este como amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar; se relaciona también estrechamente con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones experimentadas tras la valoración del evento que se da en dos momentos.

Se han realizado diversos estudios con esta teoría, donde se han considerado variables de estrés y afrontamiento de forma aislada o en conjunto y se les ha relacionado con otras variables asociadas como el apoyo social. Respecto al estrés, Vega, Hernández, Juárez, Martínez, Ortega y López (2007) han encontrado que no es un proceso exclusivo de los adultos, sino también los niños pueden experimentarlo. Sin embargo, las situaciones que lo desencadenan son diferentes en cada grupo de edad.

De manera particular, nuestro interés se centra en evaluar la relación estrés – emoción - afrontamiento en los adolescentes, dado que se trata de una etapa de crisis por la transición de la niñez a la edad adulta, en la cual se experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales que se acompañan de la obtención de habilidades necesarias para la vida adulta, estableciendo su identidad e independencia. (Berra et al., 2014, pp. 38-39)

Figura 23

Consejos para controlar el estrés de los niños



Fuente: Kiosko Time, 2015.

Folkman (1991; 2000) refiere que el estrés depende mucho del individuo y la manera como lo maneja, en muchas ocasiones pone en peligro el bienestar; también tiene que ver con las emociones que experimentamos en el momento. El estrés es un causante muy común de la ansiedad, lo cual es grave porque afecta el sistema. El estrés no solo se puede presentar en adultos, sino también puede afectar a niños; sin embargo, en cada etapa el estrés es diferente. Según estudios, el estrés afecta más a jóvenes, ya que cada día experimentan diferentes tipos de emociones, además, por la transición de niñez a joven.

Bruce McEwen

Figura 24

Bruce mcewen



Fuente: DeVita-Raeburn, 2018.

Una de las definiciones más recientes de estrés ha sido planteada por Bruce McEwen (2000): ‘El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual (...)’.

(Daneri, 2012, p. 1).

Figura 25

Impacto del estrés laboral



Fuente: Sin Cortapisa, 2019.

El estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su

homeostasis. La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes, requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés. (Daneri, 2012, p. 3)

Entrevistas

En este caso se va a tomar como referencia las experiencias de algunas personas que pasaron por covid-19, quienes estuvieron aisladas por un tiempo.

El primer entrevistado fue un adolescente de 21 años de edad, estudiante de Licenciatura de Matemáticas, de la Universidad de Nariño.

Mi cuerpo no tuvo ninguna reacción mala, ya que era completamente asintomático, tuve que hacer un aislamiento muy largo, entonces, eso me causó un cansancio mental muy grande, Sentí miedo, la mayoría de días me la pasaba aburrido. No puedo dar un tiempo exacto de cuanto duré con COVID, ya que al ser asintomático no podían llevarme el control. Sentí ansiedad por salir, ya que era muy acostumbrado a pasar tiempo con mis amigos, tenía miedo a que la ansiedad se agrave. Solamente cumplí el aislamiento, ya que al ser asintomático no tuve ningún problema de salud. Recomiendo cuidarse demasiado, este virus es muy grave, a pesar de que yo no tuve ningún síntoma, mi padre estuvo a punto de morir y desgraciadamente mi abuelo sí murió por esta enfermedad. (A. López, comunicación personal, 24 de mayo, 2021)

Un adulto joven de 29 años, estudiante de Administración del Centro de Estudios Superiores en Bogotá, dio el siguiente testimonio:

Exactamente hace 5 meses tuve COVID y sufrí un estrés supremamente grande, porque mi padre estaba en la UCI a punto de morir y yo no lo podía ir a ver, además, todo el día me sentía mal, deprimido, con dolor e incluso tenía síntomas de depresión porque no podía hacer nada por mi familia, además, me perjudicaba mucho no poder estudiar como normalmente lo hacía. (J. Pabón, comunicación personal, 24 de mayo, 2021)

Se entrevistó también a una persona de la tercera edad, 94 años, con una gran familia, que experimentó COVID-19 a su avanzada edad:

Más o menos hace 3 meses me dio COVID, junto con mi familia, nos contagiamos probablemente en una fiesta. Teníamos mucho miedo, porque yo ya soy una persona mayor y además no estaba vacunada aún, sin contar con todas esas enfermedades que tengo, problemas del corazón y así. A pesar de que estuve con todos los cuidados, entre a la UCI y pues estaba peligrando mi vida, pero gracias a Dios hoy estoy viva y mi familia con salud, sin embargo, confieso que sentí miedo y me estaba preparando para lo que viniera, lo que la mayoría de personas de mi edad hacen, pero si fue muy estresante no poder hacer nada en ese momento para poder sanar. (S. López, comunicación personal, 23 de mayo, 2021)

Conclusiones

- El covid-19 no es solo una enfermedad física, sino también psicológica, que ha causado estragos en la sociedad. El encierro ha llevado a que las personas tengan niveles altos de estrés, causando problemas mentales, enfermedades, problemas familiares, de trabajo, entre otros ámbitos, dado que esto no ha sido fácil de sobrellevar, ya que nadie estaba preparado para dejar sus actividades diarias, las cuales, de alguna manera, hacían llevar de manera más controlada el estrés.
- La pandemia por covid-19 ha tenido gran incidencia en nuestro diario vivir. Ha causado gran cantidad de estrés y fuertes emociones, que no solo afecta a adultos sino también a niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación de covid-19, además de permitirnos desarrollar una mayor resiliencia.
- El covid-19, según testimonios, repercute de forma negativa sobre la salud mental de las personas, debido a la incertidumbre asociada a esta enfermedad, se teme por la vida propia o de familiares, sumando el distanciamiento social o la necesidad de relacionarnos o ejercer labores diarias, todo esto puede agravar el ámbito y provocar más estrés.

- El aislamiento social, al que hemos sido sometidos desde la aparición del covid-19 en el mundo, ha causado el aumento y alteración de emociones fuertes como el estrés, como consecuencia la gente comenzó a vivir de manera diferente, llena de cansancio físico y mental, aburrimiento y ansiedad. Testimonios afirman que esta pandemia, además de muertos, dejará a miles de personas con problemas y trastornos mentales.

Referencias

- 1 de marzo, la ONU celebra el Día Internacional de Cero Discriminación. (2021, 1 de marzo). *Ecuador en Directo*. <https://ecuadorendirecto.com/2021/03/01/1-de-marzo-la-onu-celebra-el-dia-internacional-de-la-cero-discriminacion/>
- Aarauz. (2017, 21 de noviembre). Estrés, mal de todos los días. *Peakd*. <https://peakd.com/spanish/@aarauz/estres>
- Abdulghani, N., González, E., Manzardo, C., Casanova, J. M. y Pericás, J. M. (2020). Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Síndrome de inmunodeficiencia adquirida. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 27(3), 63-74.
- Bakalaofresco [@Ant52529536Jose]. (2021, 22 de agosto). *La gripe asiática 1957-59* [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/Ant52529536Jose/status/1429578186459865092>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 16(1), 37-57.
- Chang, W. (1969). National influenza experience in Hong Kong, 1968. *Bulletin of the World health organization*, 41(3-4-5), 349-351. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/262470>
- Culebras, J., Martín, I. y Vicente-Vacas, L. (2020). COVID-19 y otras pandemias. *Journal of negative and no positive results*, 5(6), 644-664. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3750>
- Daneri, F. (2012). Psicobiología del comportamiento [trabajo práctico]. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- DeVita-RAeburn, E. (2018, 15 de octubre). Bruce McEwen, PhD: Q&A on your body on stress. <https://www.everydayhealth.com/wellness/united-states-of-stress/advisory-board/bruce-mcewen-phd-q-a/>
- Famoso virólogo aconseja comportarse como si se estuviera contagiado de covid-19. (2020, 1 de noviembre). *El Horizonte*. <https://d.elhorizonte.mx/internacional/virologo-aconseja-comportarse-como-si-se-estuviera-contagiado-covid-19/2952709>
- Fayanás, E. (2020, 30 de marzo). Historias de las pandemias. *Nuevatribuna*. <https://www.nuevatribuna.es/articulo/cultura---ocio/lapestenegra-historia-salud-pandemia-eurasia-sigloxiv-edad-media/20200330114109172817.html>

- GM Formación y Prevención. (s.f.). Abordaje del proceso del duelo. Dossier para el alumno. <https://gm-formacionyprevencion.com/wp-content/uploads/2020/11/Dossier-Abordaje-del-Proceso-del-Duelo.pdf>
- Henao-Kaffuere, L. (2010). El concepto de pandemia: debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza de 2009. *Revista gerencia y políticas de salud*, 9(19), 53-68.
- Huguet, G. (2020, 25 de marzo). Grandes pandemias de la historia. *National Geographic*. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia_15178
- Jácome, A. (s.f.). Hans Selye y la endocrinología social. <http://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/view/71/135>
- Kibou. (2018, 1 de diciembre). VIH y SIDA. *Peakd*. <https://peakd.com/spanish/@kibou/vih-y-sida-cap1>
- Kiosko Time. (2015, 23 julio). Estrés y ansiedad. <http://kioskotime.blogspot.com/2015/07/el-estres-es-un-sentimiento-de-tension.html>
- Mayo Clinic. (2020, 13 de febrero). VIH/sida. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hiv-aids/symptoms-causes/syc-20373524>
- Mayo Clinic. (2020, 13 de noviembre). Influenza aviar (gripe aviar). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bird-flu/symptoms-causes/syc-20368455>
- Neidhöfer, G. (2020, 9 de junio). Consecuencias de la pandemia del covid-19 en las desigualdades sociales en el largo plazo. *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/consecuencias-de-la-pandemia-del-covid-19-en-las-desigualdades-s.html>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). VIH/SIDA. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9573:2019-factsheet-hiv-aids&Itemid=40721&lang=es
- Pantologyweekly. (2020). <https://www.pantologyweekly.com/>
- Pirazzini, G. (2018, 22 de diciembre). La peste que asoló el imperio de Justiniano. *National Geographic*. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/peste-que-asolo-imperio-justiniano_13631/6
- Prieto, R. (2020). La plaga de Justiniano. *Medicina*, 42(2), 183-195.
- Rodríguez, R. (2020, 20 de mayo). La pandemia olvidada: la gripe de Hong Kong que mató a un millón de personas en 1968. *El Confidencial*. https://www.elconfidencial.com/mundo/2020-05-20/coronavirus-hong-kong-pandemia-olvidada-covid19_2602772/
- Ruiz, L. (s.f.). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. *Psicología y mente*. <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
- Shumann, H. (2020, 18 de marzo). 10 life changing things to do while you are in self-isolation. <https://life-coachlondon.medium.com/10-life-changing-things-to-do-while-you-are-in-self-isolation-d1eca20f675f>

- Sin Cortapisa. (2019, 27 de noviembre). Estrés ambiental afecta de manera negativa a las mujeres. <https://sincortapisa.com/estres-ambiental-afecta-de-manera-negativa-a-las-mujeres/>
- Trujillo, K. (2021, 7 de abril). La peor pandemia de la historia: la peste negra. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/humanidades-medicas/la-peor-pandemia-de-la-historia-la- peste-negra/8457>
- Unknown. (2014, 27 de octubre). Epidemiología e inmunología. <http://biologiasanitariaupel.blogspot.com/2014/10/terminos-basicos-epidemia-es-una.html>
- Valdés, M. y De Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Martínez Roca.
- Vallejo, M. (2018, 10 de diciembre). La peste negra. <https://lasvocesdelinfierno.blogspot.com/2018/12/?m=1>
- Visión. (2020). Coronavirus lo que debes saber. <https://www.visionchivilcoy.com.ar/revistas/revista-abril.pdf>