



Salud mental y respuestas psicosociales frente a COVID-19

PUNTOS CLAVE

- Se ha demostrado que durante situaciones de pandemia la salud mental de los individuos puede afectarse.
- En cualquier epidemia o pandemia, es común que las personas sientan ansiedad o preocupación.
- El miedo es una de las primeras emociones que se genera y se puede contagiar de forma rápida provocando comportamientos irracionales.
- Es posible que no haya forma de prevenir una pandemia en este tiempo globalizado, como la de COVID-19, sin embargo, la información verificada es la prevención más efectiva contra la enfermedad del pánico.
- La primera ayuda psicológica, es una respuesta humana de apoyo dirigido al ser humano que está sufriendo y que pueda requerirla (necesitar ayuda).

ANTECEDENTES

La mayor parte de la investigación en el marco de la pandemia de COVID-19, se enfoca en reducir la incertidumbre en términos de epidemiología, clínica, caracterización genómica y gobernanza en salud, sin embargo, las investigaciones que evalúan el impacto psicológico de la población durante COVID-19 son limitadas¹.

La pandemia de COVID-19, induce miedo y se necesita urgentemente una comprensión oportuna del estado de salud mental de las personas en la sociedad. Las investigaciones revelan que podría haber una profunda y amplia gama de impactos psicosociales en personas a nivel individual, familiar, comunitario y social durante los brotes de la infección¹. A nivel individual una de las emociones que más se experimenta es el miedo a enfermarse o morir, el riesgo de infectarse e infectar a otros, especialmente si el modo de transmisión de COVID-19 no es entendido por completo, produce mayor ansiedad².

Las personas que deben trabajar en esta pandemia pueden sentirse cada vez más preocupados porque sus hijos o familiares estén solos en casa (debido al cierre de escuelas y trabajos), sin la atención y el apoyo produciendo sentimientos de impotencia, de autculpa y estigma³.

La ayuda responsable para las personas que están cursando problemas psicosociales durante la pandemia requiere respetar la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas;

EDITORIAL

La Facultad de Medicina de la PUCE a fin de mejorar la calidad de la atención y la eficiencia de los recursos sanitarios en la pandemia del Covid-19, proporcionará documentos técnicos resumidos de la evidencia, con el objetivo de que el personal de salud se informe rápidamente y las autoridades sanitarias cuenten con recursos técnicos que faciliten la toma de decisiones en salud pública.

*Equipo de Evaluación de
Tecnologías Sanitarias PUCE*

además adaptar la intervención (propia acción) a la cultura de las personas, autocuidado y considerar otras medidas de respuesta a la emergencia según el contexto individual y social².

PREGUNTA

¿Cómo mejorar las condiciones de salud mental y psicosocial durante la pandemia de COVID-19?

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda de literatura científica por revisores independientes en bases de datos de MEDLINE a través de PubMed, utilizando las palabras claves: mental health, factors psychosocial, COVID-19. Además, se revisó consensos de expertos de salud mental y COVID-19. Se utilizó la siguiente estrategia de búsqueda: (("COVID-19"[All Fields] OR "COVID-2019"[All Fields] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[Supplementary Concept] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[All Fields] OR "2019-nCoV"[All Fields] OR "SARS-CoV-2"[All Fields] OR "2019nCoV"[All Fields] OR ("Wuhan"[All Fields] AND ("coronavirus"[MeSH Terms] OR "coronavirus"[All Fields])) AND (2019/12[PDAT] OR 2020[PDAT])) AND ("mental health"[MeSH Terms] OR ("mental"[All Fields] AND "health"[All Fields]) OR "mental health"[All Fields]) AND ("psychology"[MeSH Terms] OR "psychology"[All Fields] OR ("factors"[All Fields] AND "psychosocial"[All Fields]) OR "factors, psychosocial"[All Fields]) acute respiratory syndrome coronavirus 2"[Supplementary Concept] OR "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2"[All Fields] OR "2019-nCoV"[All Fields] OR "SARS-CoV-2"[All Fields] OR "2019nCoV"[All Fields] OR ("Wuhan"[All Fields] AND ("coronavirus"[MeSH Terms] OR "coronavirus"[All Fields])) AND (2019/12[PDAT] OR 2020[PDAT]))

RESULTADOS

Efectos en la salud mental durante la pandemia

El estudio realizado por Wang, et al.¹ durante la fase inicial del brote de COVID-19 reportó que más de la mitad de los encuestados calificaron su impacto

psicológico como moderado a severo, y aproximadamente un tercio informó ansiedad de moderada a severa; en menor cantidad se reportaron síntomas depresivos y niveles de estrés. Se comparó con los datos publicados durante el brote de influenza en China, y alrededor del 10% al 30% del público en general estaban muy o bastante preocupados por la posibilidad de contraer el virus y con el cierre de escuelas y negocios, las emociones negativas experimentaron un aumento en los individuos.

El estudio de Brooks, et al.⁴, reportó que durante el brote de SARS, existió un importante impacto psicológico en la comunidad no infectada, revelando morbilidades psiquiátricas significativas, sobre todo los trastornos de ansiedad y la autculpa, que se encontraron en pacientes de edades más jóvenes. En esta misma revisión, otros estudios demostraron que luego de haber terminado la cuarentena por SARS se encontró una mayor prevalencia de trastorno de estrés agudo, agotamiento, desapego de otros, ansiedad, irritabilidad, insomnio, poca concentración, indecisión, deterioro desempeño laboral y renuencia laboral; siendo la cuarentena un predictor de síntomas de estrés postraumático.

Medidas para mejorar las condiciones de salud mental y psicosocial durante la pandemia de COVID 19

La Organización Mundial de la Salud (OMS)² ha planteado las siguientes estrategias para mantener la salud mental durante la pandemia de COVID-19 para la población en general:

- La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) ya ha afectado, y es probable que siga afectando a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas de COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.
- No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como "casos de COVID-19", las "víctimas", las "familias de COVID-19" o los "enfermos". Se trata de "personas que tienen

COVID-19", "personas que están en tratamiento para COVID-19", "personas que se están recuperando de COVID-19" y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos. Para reducir el estigma, es importante no dar a la persona una identidad definida por COVID-19.

- Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos. Busque actualizaciones de la información una o dos veces al día, a horas específicas. El flujo repentino y casi constante de noticias acerca de un brote epidémico puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores ni la información errónea. Recopile información a intervalos regulares, de sitios web de la OMS, OPS y de las plataformas de las autoridades nacionales y locales de salud, a fin de ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores. Conocer las informaciones fiables pueden ayudar a minimizar el miedo.

- Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Trabajar juntos como una sola comunidad puede ayudar a crear solidaridad al abordar juntos COVID-19.

- Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19, por ejemplo, historias sobre las personas que se recuperaron o que cuidaron a un ser querido durante la recuperación y que están dispuestas a hablar sobre esta experiencia.

- Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC)⁵ recomienda los

siguientes pasos para hacer frente a un desastre, en este caso la pandemia de COVID-19.

- **Cuide su cuerpo:** trate de comer comida saludable y balanceada, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas.

- **Conéctese con otros:** comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar. Mantenga relaciones saludables y cree un sistema de apoyo sólido.

- **Tómese un descanso:** tome un tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Intente respirar profundamente. Trate de hacer actividades que generalmente disfrute.

- **Manténgase informado:** cuando sienta que le falta información, puede sentirse más estresado o nervioso. Mire, escuche o lea las noticias para obtener actualizaciones de fuentes confiables. Tenga en cuenta que puede haber rumores durante una crisis, especialmente en redes sociales. Siempre revise sus fuentes de información y recurra a fuentes confiables de información.

- Evite la exposición excesiva a las noticias: tome descansos para mirar, leer o escuchar noticias. Puede ser molesto escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente.

- Busque ayuda cuando sea necesario: si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, busque ayuda profesional.

La guía de IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en situaciones de emergencias humanitarias y catástrofes⁶, recomienda las siguientes actividades que apoyaran el bienestar de los adultos durante el aislamiento en el hogar:

1. Ejercicio físico (yoga, tai chi, estiramiento, etc.)
2. Ejercicios cognitivos
3. Ejercicios de relajación (respiración, meditación, etc.)
4. Leer libros y revistas
5. Reduzca el tiempo que pasa mirando imágenes de la crisis en pantallas
6. Reduzca el tiempo escuchando rumores
7. Busque información en fuentes confiables
8. Reduzca el tiempo que pasa buscando información (1-2 veces por día en lugar de cada hora)

CONCLUSIONES

En tiempos de pandemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas y las respuestas comunes a esta ansiedad afectan directa o indirectamente al individuo y la comunidad.

Durante el aislamiento por una pandemia es común que las personas experimenten: miedo, sentimientos de autoculpa, estado de ánimo bajo e irritabilidad.

Un desafío en este tipo de pandemias es evitar la información errónea o noticias falsas por lo que se recomienda consultar fuentes confiables de información.

Los pensamientos positivos son fundamentales para sobrellevar la pandemia, la solidaridad, apoyo, altruismo y generosidad con las personas afectadas ayuda a que puedan superar el problema que están afrontando.

REFERENCIAS

1. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China*. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(5).
2. Organización Mundial de la Salud (WHO). *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*. 2020.
3. The Lancet. *COVID-19: fighting panic with information*. Lancet. 2020;395(10224):537.
4. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Lancet. 2020;395(10227):912–20.

5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Emergency Preparedness and Response Taking Care of Your Emotional Health*. 2020;2–3.

6. Inter-Agency Standing Committee Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak*. 2020;(Feb):1–20. Available from: https://app.mhpss.net/?get=354/mhpss-covid19-briefing-note-final_26-february-2020.pdf

ELABORACIÓN

Dr. Diego Mera. Médico Especialista en Psiquiatría, Magíster en Salud Pública, Dra. Ruth Jimbo. Médico Familiar, Magíster en Economía de la Salud y del Medicamento.

REVISIÓN

Dr. Pablo Jiménez. Médico Especialista en Psiquiatría, Dr. Freddy Carrión. Médico Especialista en Psiquiatría.

CONTACTO

Dr. Diego Mera
dmera860@puce.edu.ec