

Salud mental en tiempos de pandemia

Mental health in pandemic times

Javier Stivens Orozco Muñoz^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-6287-6839>

Jorge David Tascón Hernández¹ <https://orcid.org/0000-0002-3410-4874>

Daniela Serrato Yunda¹ <https://orcid.org/0000-0002-6970-743X>

Lina María Zúñiga Camacho¹ <https://orcid.org/0000-0003-3869-2965>

¹Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Cauca. Popayán, Cauca, Colombia.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: jsorozco@unicauca.edu.co

RESUMEN

La enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública catalogada por la Organización Mundial de la Salud como pandemia, la cual ha generado múltiples síntomas deletéreos en la salud mental a escala global, derivados, en parte, de la incertidumbre sobre la calidad y precisión de los informes ofrecidos al respecto y, en gran medida, por la imposibilidad de saber cuándo el mundo volverá a la normalidad. Por tales razones, con este manuscrito se pretende revelar la importancia de la salud mental de la población durante la pandemia, para lo cual se brindan estrategias de prevención e intervención que contribuyan a superar los desafíos propios a los cuales se han enfrentado los individuos y que inevitablemente, en la mayoría de los casos, han sido abordados de forma inadecuada.

Palabras clave: COVID-19; coronavirus SARS-CoV-2; pandemia; salud mental.

ABSTRACT

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is an emergency of public health classified by the World Health Organization as pandemic, which has generated multiple deleterious symptoms in mental health at global scale, derived, partly, of the uncertainty about

the quality and precision of the reports offered in this respect and, in great extent, for the impossibility of knowing when the world will return to normality. For such reasons, with this manuscript it is sought to reveal the importance of the population mental health during the pandemic, for which strategies of prevention and intervention are offered that contribute the challenges faced by individuals and that inevitably, in most of the cases, have been approached in an inadequate way.

Key words: COVID-19; coronavirus SARS-CoV-2; pandemic; mental health.

Recibido: 26/07/2022

Aprobado: 26/10/2022

Introducción

Durante las últimas décadas, el mundo ha estado expuesto a una serie sin igual de brotes virales emergentes, de los cuales el más reciente es la enfermedad por coronavirus de 2019.⁽¹⁾ La COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2, presentó una propagación acelerada en todo el orbe, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró como emergencia mundial de salud pública el 30 de enero de 2020 y la catalogó como pandemia el 11 de marzo de ese año.⁽²⁾

El impacto clínico, económico y social asociado a la COVID-19 es indudable, por lo que se requirió la implementación de medidas de control; sin embargo, estas medidas,^(3,4) asociadas a la exposición frecuente a información imprecisa y poco confiable de los medios y las redes sociales (infodemia), pueden generar sentimientos de miedo al posible contagio y síntomas de ansiedad, depresión, estrés, percepción intensa de soledad, irritabilidad, entre otros.^(5,6)

A través de este manuscrito se pretende mostrar el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental, tanto en pacientes como en trabajadores del sector de la salud, así como brindar estrategias de prevención e intervención para superar aquellos desafíos a los cuales se han enfrentado, cuyos efectos deletéreos en la salud física y

mental han sido evidentes a escala global. Asimismo, es importante conocer aquellas intervenciones disponibles y los momentos adecuados para llevarlas a cabo, tanto desde la atención primaria de salud como desde el cuidado especializado y su consiguiente derivación a otros profesionales.

Un problema que acecha.

A medida que pasa el tiempo, la pregunta sin respuesta que a diario se realizan la mayoría de las personas es “¿cuándo volverá el mundo a la normalidad?”, lo cual trae consigo un aumento del miedo, la incertidumbre y el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad, consumo de sustancias, violencia doméstica, así como suicidio, por mencionar algunos. Aunque la COVID-19 es una enfermedad física, las consecuencias para la salud mental pueden ser de gran importancia en la asistencia pública mundial.^(6,7)

En tal sentido, los especialistas y servicios de salud mental desempeñan un papel primordial en la atención integral a la población durante las pandemias, puesto que gran parte del personal de la salud no está capacitado para atender a pacientes, familiares y población en general, ni a dicho personal, lo cual es de vital importancia.^(4,8) Existe falta de orientación acerca de cómo los servicios de psiquiatría deben adaptarse a la COVID-19; por ello, conviene discutir algunas estrategias de prevención e intervención para superar los desafíos que plantea la actual pandemia y así prevenir afecciones en el espectro de ansiedad, depresión, u otras.^(3,4)

De esta forma, la pandemia de COVID-19 genera un riesgo constante de agudizar y/o desencadenar trastornos mentales, especialmente en pacientes con afecciones mentales previas y factores de riesgo para desarrollar estado de gravedad atribuible al coronavirus o en aquellos con familiares infectados en el hogar.^(4,8,9)

Mayor riesgo en trabajadores de la salud

Otro grupo de personas con alto riesgo de padecer un trastorno mental durante la época de la pandemia son los profesionales de la salud y el personal de apoyo que

trabaja en las instituciones sanitarias. Por ello, esta población debe conocer métodos para reducir el riesgo de agotamiento y lograr el autocontrol de síntomas, asociados no solo al miedo a contagiarse individualmente y con su familia, sino también a la estigmatización social a la que pueden estar expuestos.^(3,6,9,10)

Los pacientes con enfermedades crónicas necesitan atención médica continua, puesto que si esta se interrumpe, el riesgo de requerir hospitalización o incluso fallecer está latente, por lo que los tratamientos deben continuar.⁽³⁾ El grupo poblacional que se encuentra en edades avanzadas también tiene mayor predisposición a los cambios drásticos en el estilo de vida, tales como el aislamiento, debido al peligro de progresión a formas graves de la COVID-19.^(9,10)

Identificación e intervención en los servicios de salud

Actualmente, la falta de resiliencia y la baja capacidad para activar mecanismos de afrontamiento saludables en las poblaciones de los países afectados ha sido evidente; debido a esto, los esfuerzos gubernamentales deben incluir entre sus prioridades el análisis integral de la salud mental.^(8,9) Por consiguiente, se propone un diagrama para el tamizaje de la salud mental a través de instrumentos validados para todos los grupos poblacionales durante la pandemia de COVID-19 (fig. 1). De igual forma, se diseñó un diagrama de flujo para el cribado de trastornos de salud mental según grupos poblacionales en riesgo de contagio por el virus SARS-CoV-2, que se puede utilizar especialmente en los servicios de atención primaria (fig. 2).^(2,7)

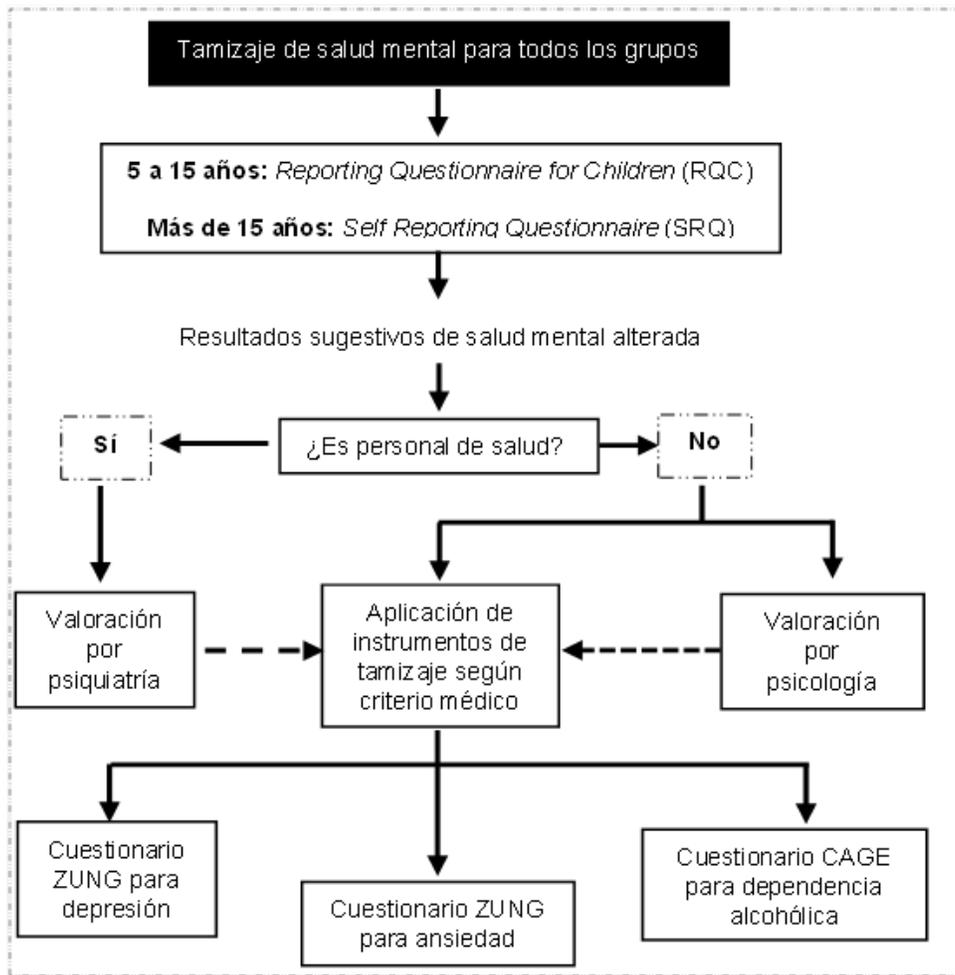


Fig. 1. Tamizaje de salud mental a través de instrumentos validados para todos los grupos poblacionales durante la pandemia de COVID-19

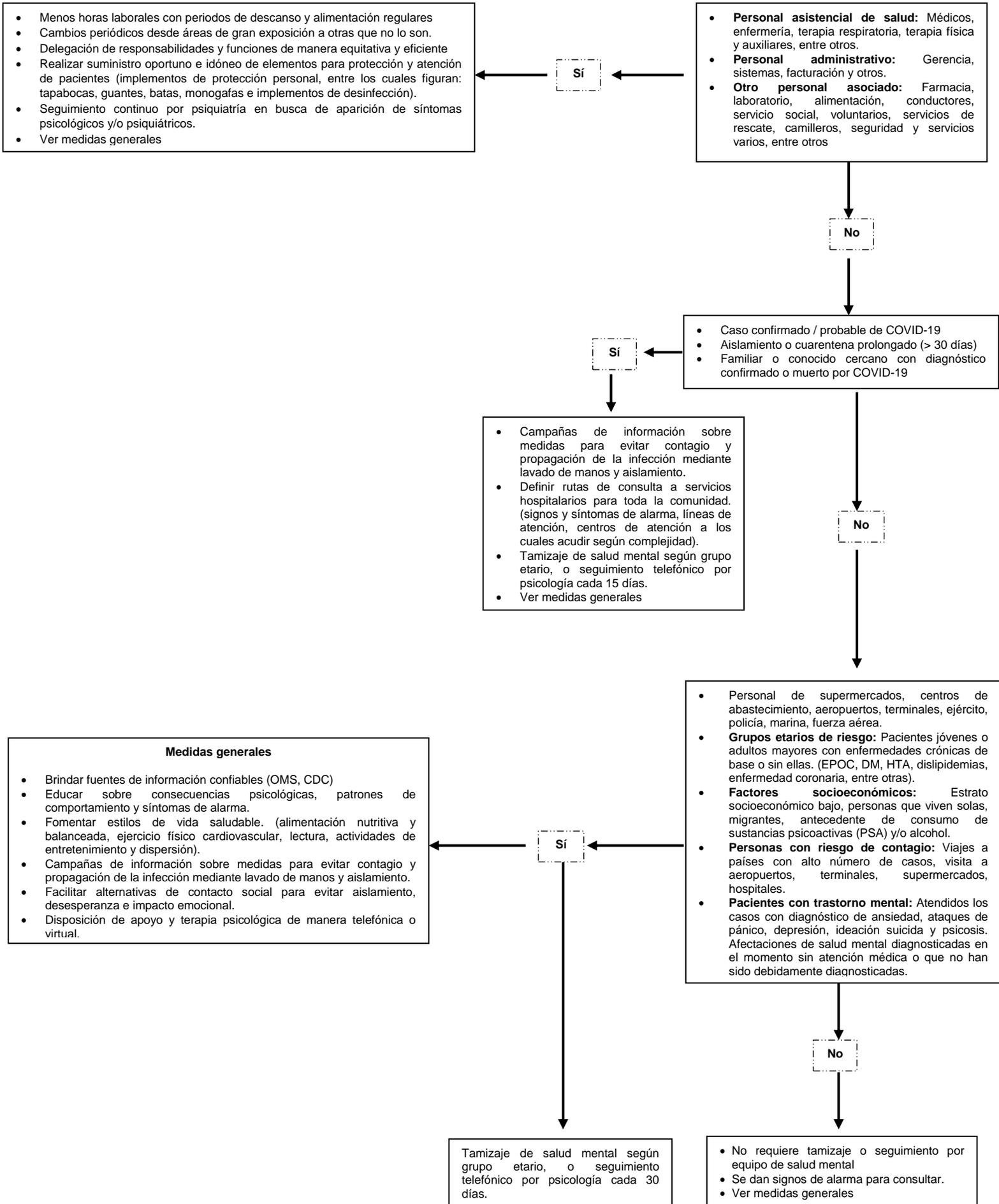


Fig. 2. Diagrama de flujo para el cribado de trastornos de salud mental según grupos de población en riesgo de transmisión por el virus SARS-CoV-2

*CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

* EPOC: enfermedad pulmonar obstructiva crónica

* DM: diabetes *mellitus*

* HTA: hipertensión arterial

Conclusiones

Sin lugar a dudas, el mensaje final de esta publicación consiste en que el tiempo debe ser compartido con los miembros de la familia, para lo cual se sugiere crear una rutina que incluya: actividad física regular, tareas programadas, evitar el exceso de información, adaptarse a los cambios en los estilos de vida y mantenerse el mayor tiempo posible en casa como se ha promovido con el *hashtag* #StayAtHome.

Referencias bibliográficas

1. Rodríguez-Morales AJ, Sánchez-Duque JA, Hernández-Botero S, Pérez-Díaz CE, Villamil-Gómez WE, Méndez CA, et al. Preparación y Control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. Acta Med Peru. 2020 [citado 05/04/2022];37(1):3-7. Disponible en: <https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/article/view/909/402>
2. Sánchez-Duque JA, Arce-Villalobos LR, Rodríguez-Morales AJ. Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina: papel de la atención primaria en la preparación y respuesta. Aten Primaria. 2020 [citado 05/04/2022];52(6):369-72. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301177?via%3Dihub>
3. Thomas RK, Suleman R, Mackay M, Hayer L, Singh M, Correll CU, et al. Adapting to the impact of COVID-19 on mental health: an international perspective. J Psychiatry Neurosci. 2020 [citado 05/04/2022];45(4):229-33. Disponible en: <https://www.jpn.ca/content/jpn/45/4/229.full.pdf>

4. Tabares Lima CK, de Medeiros Carvalho PM, Silva Lima IAA, de Oliveira Nunes JVA, Steves Saraiva J, de Souza RI, et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Res.* 2020 [citado 05/04/2022];287:112915. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120305163?via%3Dihub>
5. Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry.* 2020 [citado 05/04/2022];7(4):e21. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036620300900?via%3Dihub>
6. Parrish E. The next pandemic: COVID-19 mental health pandemic. *Perspect Psychiatr Care.* 2020 [citado 05/04/2022];56(3):485. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1111/ppc.12571>
7. Amsalem D, Dixon LB, Neria Y. The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak and Mental Health: Current Risks and Recommended Actions. *JAMA Psychiatry.* 2021 [citado 05/04/2022];78(1). Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2767724>
8. Banerjee D. The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J Psychiatr.* 2020 [citado 05/04/2022];50:102014. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7270773/>
9. Javed B, Sarwer A, Soto EB, Mashwani ZUR. The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. *Int J Health Plann Manage.* 2020 [citado 05/04/2022];35(5):993-6. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hpm.3008>
10. Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry.* 2020 [citado 05/04/2022];7(3):228-9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036620300468?via%3Dihub>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Javier Stivens Orozco Muñoz: Concepción del proyecto original, aprobación final, obtención de datos, búsqueda de información en internet, análisis e interpretación, así como redacción inicial y final del manuscrito (25 %).

Jorge David Tascón Hernández: Concepción del proyecto original y aprobación final, obtención de datos, búsqueda de información en internet, análisis e interpretación, así como redacción inicial y final del manuscrito (25 %).

Daniela Serrato Yunda: Concepción del proyecto original y aprobación final, obtención de datos, búsqueda de información en internet, análisis e interpretación, así como redacción inicial y final del manuscrito (25 %).

Lina María Zúñiga Camacho: Concepción del proyecto original y aprobación final, obtención de datos, búsqueda de información en internet, análisis e interpretación, así como redacción inicial y final del manuscrito (25 %).



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).