

EDITORIAL

Martha Bernal-García 

Universidad de Boyacá

Correspondencia: mibernal@uniboyacá.edu.co

Citar este artículo así:

Bernal-García M. Implicaciones iniciales en la salud mental y emocional de las personas a causa de la pandemia de COVID-19. 2020; 7(2): 13-16. doi: <https://doi.org/10.24267/23897325.702>

Implicaciones iniciales en la salud mental y emocional de las personas a causa de la pandemia de COVID-19

Fue el 11 de marzo del 2020, cuando la Organización Mundial de la Salud anunció que, tras su evaluación, la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19), causada por el SARS-CoV-2, podía caracterizarse como una pandemia (1). Ante esa afirmación, el mundo entero manifiesta alta preocupación por la amenaza global para la salud y la vida de las personas. En ese sentido, las revistas médicas y de la salud incitaron a los investigadores y autores afines a que comunicaran sus informes y apresuraran el procesamiento editorial, en procura de obtener prontamente los avances ligados a este fenómeno y ponerlos, sin costo alguno, a disponibilidad de las comunidades científicas. De esta forma, con un ligero vistazo se encuentran diversas aproximaciones al problema y enfoques metodológicos de los estudios, así como la adopción de términos relacionados con el asunto, en los que también se pronuncia la Real Academia Española, que informó su récord con cien millones de consultas en su versión en línea en abril, con tres de las palabras más buscadas, directamente relacionadas con la crisis provocada por la COVID-19: cuarentena, confinamiento y pandemia (2). En ese sentido, a medida que avanza la propagación de esta pandemia, los entes gubernamentales autorizados implementan disposiciones que derivan afectaciones en las condiciones de la salud mental y emocional de las personas, por lo que, en particular, a continuación se abordan, a manera de síntesis, algunas de las implicaciones iniciales.

Sobre las medidas de cuarentena se encuentran, aunque incipientes, publicaciones de revisiones rápidas para explorar sus probables efectos en la salud mental y el bienestar psicológico. Se menciona que si bien las cuarentenas en situaciones de enfermedades altamente contagiosas son esenciales, se convierten en

polémicas y deben manejarse con cuidado. Se ha descrito que el estar en cuarentena genera una experiencia desagradable, por la “separación de los seres queridos, pérdida de la libertad e incertidumbre sobre el estado de la enfermedad”, que revela situaciones de suicidio, ira y ansiedad; además de miedo, nerviosismo, tristeza, alta prevalencia de síntomas de angustia y trastornos psicológicos negativos para aquellos que tienen contacto directo con personas contagiadas o pertenecen a un grupo de riesgo (3). Asimismo, en el curso inicial de esta pandemia de la COVID-19, se ha revelado la proyección de un mayor uso de medidas sólidas de distanciamiento social, como el cierre de instituciones educativas o la cancelación de diferentes tipos de reuniones públicas, prohibiciones de viaje, cuarentena obligatoria o ampliación de los cordones sanitarios, en las áreas geográficas que están en cuarentena, que plantean serias cuestiones constitucionales (4).

En ese contexto, llama la atención el concepto de *salud mental*, y aun cuando existen varios, antes de esta pandemia, Galderisi et al. habían propuesto que:

La salud mental es un estado dinámico de equilibrio interno que permite a las personas utilizar sus capacidades en armonía con los valores universales de la sociedad. Habilidades cognitivas y sociales básicas; capacidad para reconocer, expresar y modular las propias emociones, así como empatizar con los demás; flexibilidad y capacidad para hacer frente a los acontecimientos adversos de la vida y desempeñar funciones sociales; y la relación armoniosa entre cuerpo y mente representan componentes importantes de la salud mental que contribuyen, en diversos grados, al estado de equilibrio interno. (5,6)

Es conveniente subrayar, hasta ahora, cómo la salud mental permea la “capacidad” ante este fenómeno que ningún ser humano esperaba, y que puede catalogarse como adverso para la vida, ya que imposibilita el equilibrio interno y crea adaptaciones como mediación para afrontar las distintas dimensiones de supervivencia, empezando por reeducar el cuidado de sí mismo y de los demás, según anuncios de los estamentos encargados, que como “avalanchas” entre resoluciones, implementación de las medidas de prevención y extraordinarias de la salud pública, vigilancia activa de casos, nuevos casos y cercos epidemiológicos, así como declaraciones de emergencias sanitarias por causa de la COVID-19, además de la actividad de los medios de comunicación masiva (televisión, radio, periódicos, etc.), campañas de educación y de la infodemia del contexto social, generan ansiedad ante la incertidumbre sobre lo que “pueda pasar”.

Qué decir, entonces, del personal médico, que inicialmente como una actividad ineludible de su labor profesional ha hecho frente a esta situación desconocida sin estabilidad en sus capacitaciones relacionadas con esta pandemia y pocas estrategias de afrontamiento, que junto con extremado trabajo, presión, discriminación, frustración y aislamiento, viven con agotamiento y problemas de salud mental, como estrés general (relacionado con el trabajo y con ellos mismos), ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y miedo. Ello afecta directamente la atención, la comprensión y la capacidad de toma de decisiones (7), que se constituyen en factores de riesgo asociados con la calidad de su salud a corto plazo e impredecibles consecuencias a largo plazo, considerados por ello un colectivo vulnerable.

Así mismo, sobre el impacto de la COVID-19 en la salud mental en los adultos mayores se sabe muy poco, ya sea sobre los problemas existentes que podrían agravar y desmejorar la función neurobiológica, neurocognitiva y emocional, o sobre problemas nuevos ligados a la actual situación del brote pandémico, por la limitación de actividades cotidianas propias de su edad, que les genera mayor aislamiento social, depresión y, por ende, mucha soledad, relacionados directamente con su salud mental afectiva y angustia emocional generalizada. Lo cierto al presente es que la gravedad y la letalidad de la COVID-19 se han relacionado directamente con la edad, por el aumento de la vulnerabilidad, el miedo, el pánico y la aprensión en las personas mayores y sus familias (8), que se tornan en una situación difícil para que este grupo de personas, y sumadas aquellas con trastornos geriátricos de salud mental, acaten las disposiciones del distanciamiento, la higiene en general y el constante lavado de manos.

Por ahora, solo desde la propia experiencia de las personas y sus familias se interioriza lo que sucede en otros grupos extensivos, como los adultos, los adolescentes y los niños sanos, que se comunican voz a voz el miedo ante la confusión, sus afectaciones socioeconómicas, la adaptación a la atención médica por teleconsulta, la educación virtual y remota, el teletrabajo, el incremento en el uso de las redes sociales, la vivencia de diversas situaciones emocionales, la dualidad entre el contacto real deseado y el virtual a causa del aislamiento social involuntario y otras tantas experiencias. Lo anterior no significa que en la fase inicial de esta pandemia del COVID-19 no se hayan presentado también factores positivos para la salud mental en medio del confinamiento, como: estar tiempo completo y de calidad con la familia, ser reconocido como parte importante de esta, apreciar su vida y salud, valorarse a sí mismo y a los demás como personas, desarrollar habilidades colaborativas, de solidaridad y de resolución de conflictos, incrementar los sentimientos afectivos, replantear condiciones de vida y “reinventarse”, como concepto de moda.

Si bien se han reportado varias combinaciones entre estas perspectivas de la salud (mental y emocional), es conveniente mencionar que, además, existe un vínculo entre la salud mental y la física, y viceversa, mediada en este caso por adopciones de estilo de vida e interacciones sociales que se incluyen en el bienestar de las personas, que plantean situaciones desafiantes y muchas preocupaciones, como los efectos directos de la evolución de esta pandemia. Por ello, su perspectiva de patogenia e implicaciones y control, aún es incierta en este tiempo, pese a las capacidades científicas y de la salud pública, pues hasta ahora existe confusión y miedo.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. COVID-19: cronología de la actuación de la OMS [internet]. [Citado 2020 may 18]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
2. Real Academia de la Lengua Española. El "Diccionario de la lengua española" alcanza su récord con 100 millones de consultas en el último mes [internet]. [Citado 2020 may 18]. Disponible en: <http://www.rae.es/noticia/crisis-del-covid-19-sobre-la-escritura-de-coronavirus>
3. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14;395(10227):912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
4. Parmet WE, Sinha MS. Covid-19: the law and limits of quarantine. *N Engl J Med*. 2020 Apr 9;382(15):e28. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2004211>
5. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 2015;14:231-3. <https://dx.doi.org/10.1002%2Fwps.20231>
6. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. A proposed new definition of mental health. *Psychiatr Pol*. 2017 Jun 18;51(3):407-11. <https://doi.org/10.12740/PP/74145>
7. Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang BX, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry*. 2020 Mar;7(3):e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
8. Banerjee D. The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2020 04 May;35:1466-7. <https://doi.org/10.1002/gps.5320>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional