

**UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
DOCTORADO EN MEDICINA**



**Universidad Evangélica  
de El Salvador**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN**

**ESTRÉS Y ANSIEDAD EN TIEMPOS COVID-19**

**INVESTIGADORES:**

**Bonilla Flores, Sandra Arely  
Cárdenas Cantarero, Claudio Edgardo  
Gaitán Cruz, Darlene Patricia**

**San Salvador Noviembre – 2020**

**UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE MEDICINA  
DOCTORADO EN MEDICINA**



**Universidad Evangélica  
de El Salvador**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN**

**ESTRÉS Y ANSIEDAD EN TIEMPOS COVID-19**

**INVESTIGADORES:**

**Bonilla Flores, Sandra Arely  
Cárdenas Cantarero, Claudio Edgardo  
Gaitán Cruz, Darlene Patricia**

**San Salvador Noviembre – 2020**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Lic. César Emilio Quinteros

**Rector**

Dra. Cristina de Amaya

**Vice Rector Académico**

Dr. Darío Chávez Silézar

**Vice Rector de Investigación y Proyección Social**

Ing. Sonia Rodríguez

**Secretaria General**

Dr. Carlos Monchez

**Decano Facultad de Medicina**

Dra. Marina Menjívar

**Asesora**

San Salvador, Noviembre 2020

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION .....	1
METODOS.....	2
RESULTADOS.....	3
CONCLUSIONES .....	13
RECOMENDACIONES .....	14
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	15

## **AGRADECIMIENTOS**

El camino ha sido largo y difícil, pero ante toda adversidad queremos agradecer a Dios quien, a lo largo de los años, guio cada uno de nuestros pasos, con amor nos mantuvo en el camino correcto a quien hoy en día debemos nuestra alegría por culminar de nuestra primera etapa profesional.

Bienaventurado el hombre que persevera bajo la prueba, porque una vez que ha sido aprobado, recibirá la corona de la vida que el Señor ha prometido a los que le aman. Santiago 1:12

### *A NUESTRAS FAMILIAS*

Principalmente a nuestros Padres que creyeron en nosotros, quienes día a día se sacrificaron para poder darnos lo necesario, que nos apoyaron en momentos difícil, quienes nos atendían en los días de cansancio, quienes con amor y paciencia nos orientaban y guiaban para alcanzar nuestras metas y sueños.

### *A NUESTROS PROFESORES*

A cada uno de los maestros que contribuyeron para la formación de profesionales, quienes con paciencia nos transmitieron sus conocimientos y buscaron la forma de darnos el mayor aprendizaje posible, los que un día nos vieron como jóvenes con el deseo de aprendizaje ahora siéntanse orgullosos de vernos culminar como profesionales.

### *A NUESTROS COMPAÑEROS*

A cada uno de los compañeros que indudablemente fueron el pilar para los días de desvelo, que hicieron la carga más suave y el apoyo mutuo fue el secreto del éxito.

En especial a los que formaron parte de este equipo para la realización de la revisión bibliográfica, por la paciencia y el aporte de cada uno de ellos. Sin duda no lo hubiéramos logrado sin su contribución.

## **RESUMEN**

La pandemia COVID19 afecto a nivel mundial y nacional convirtiéndose en una de las mayores catástrofes de la historia, provocando a la fecha 1.135,790 muertes a nivel mundial según datos oficiales de la organización mundial para la salud y en nuestro país según datos oficiales de ministerio de salud es de 940. Es actualmente una de las principales causas de morbimortalidad a nivel mundial. Su etiología es debido al virus SARS-CoV-2, El objetivo del estudio fue valorar el efecto de la pandemia COVID19 en el nivel de estrés y ansiedad de la población.

El método de realización se efectuó a través de la revisión bibliográfica, se buscaron diferentes estudios publicados recientemente en la base de datos de pubmed, la cual facilita la búsqueda en varios recursos bibliográficos de NLM (Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.) De 26 artículos revisados se excluyeron 16 quedando 12. A manera de conclusión se encontró que la pandemia COVID19 no solo afecto la salud física de las personas sino también la salud mental principalmente de los trabajadores del área de salud. Los principales resultados encontrados fueron que la pandemia afecta a las personas principalmente con trastornos del sueño, encontrando un predominio en el sexo femenino y mayor afectación en las personas de 18 a 30 años, dentro de los factores de riesgo para la afectación se encontró que el lugar de trabajo/ profesión, el aislamiento domiciliar y la edad fueron los 3 factores principales para el desarrollo de estrés y ansiedad en los estudios revisados.

**Palabras Claves:** Estrés, Ansiedad, COVID19, Salud mental, Estrés postraumáticos.

## INTRODUCCION

En diciembre de 2019, ocurrió un brote de una nueva neumonía por coronavirus en Wuhan (Hubei China), A principios de 2020 la enfermedad por el nuevo coronavirus (Covid-19) comenzó a extenderse por toda China (3). Este rápido aumento de confirmación de casos y muertes ha creado problemas como estrés, ansiedad y depresión, tanto en el personal médico cómo en la población en general.

Este rápido aumento de los casos confirmados y de los fallecimientos también se extendió por todo el mundo, en Latino América se reporta el primer caso de Covid-19, el 26 de febrero en Brasil, momento en el cual se encienden las alarmas en los países regionales, a la luz de la espera de la pandemia, el 6 de marzo se confirma el primer caso, en Costa Rica, horas posteriores se declara alerta amarilla por Covid-19 en todo el territorio de El Salvador, el 11 de marzo, a pesar de no tener casos confirmados de Covid-19 en el país, suspende clases a nivel nacional para instituciones educativas tanto públicas, como privadas, y se prohibió la entrada a El Salvador de todo extranjero que no fuera residente o diplomático, y los salvadoreños o extranjeros que entraran al país por cualquier vía, deberían cumplir una cuarentena de 30 días en albergues, esto aumento la tensión en la población general así como en el personal de salud que asistía a dichos albergues, el 14 de marzo, se aprobó un Estado de Excepción para limitar los derechos ciudadanos del libre tránsito, produciendo significativamente el aumento de preocupación, estrés y miedo no solo a enfermarse sino también la permanencia obligatoria en sus viviendas, así como el miedo por sus economía.

La noche del miércoles 18 de marzo se confirma la detección del primer caso de Covid-19 en El Salvador. Se trató de una persona sin identificar que demostró síntomas de coronavirus en el Hospital Nacional General Arturo Morales del municipio fronterizo de Metapán, al occidente del país; desde ese momento se inicia la curva de confirmación de casos y muertes en nuestro país, dejando un incertidumbre y miedo en la población salvadoreña. A la fecha de hoy 22 de octubre a nivel mundial se reportan un total de casos de 41, 591,342; sumando un total de muerte de 1.135.790 (1) y a nivel nacional 940 muertes (2)

En cuanto al estrés se define como un sentimiento de tensión física o emocional, que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso(4); es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda y la ansiedad como un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que pueden presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos, en el marco del coronavirus (COVID-19) ha tenido grandes efectos en casi todos los aspectos de la vida, ocasionando estrés y ansiedad.

Además, ha ocasionado trastorno de estrés postraumático que es considerada una enfermedad de salud mental desencadenada por una situación aterradora, ya sea que se haya experimentado o presenciado. Los síntomas pueden incluir reviviscencias, pesadillas y angustia grave, así como pensamientos incontrolables sobre la situación (5).

La importancia de describir el efecto de la pandemia Covid-19 sobre el nivel de estrés y ansiedad en la población es fundamental para identificar a personas que han sufrido situaciones traumáticas y tengan dificultad temporaria para adaptarse y afrontarlas, de igual manera ayudara a reconocer los principales grupos etarios afectados, y como abordar a cada persona según los síntomas que presenten. De tal manera que el objetivo de esta revisión bibliográfica fue valorar el efecto de la pandemia COVID19 en el nivel de estrés y ansiedad de la población. Los factores de riesgo que llevaron a desencadenar estos síntomas pueden durar meses e incluso años, e interferir con las actividades diarias, además con un diagnóstico oportuno se puede brindar un tratamiento efectivo después antes de que se manifiesten los síntomas de trastorno psicológico, esto puede ser esencial para reducir los niveles de estrés y ansiedad, así como mejorar la calidad de vida de la población. Por lo tanto, se plantea la interrogante ¿Cuál es el efecto de la pandemia sobre el nivel de estrés y la ansiedad de la población?

## **METODOS**

Para el desarrollo de la revisión bibliográfica se buscaron diferentes estudios publicados recientemente en la base de datos FIU Librareis/PubMed la cual

facilita la búsqueda en varios recursos bibliográficos de NLM (Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.) La base de datos PubMed contiene más de 30 millones de citas y resúmenes de literatura biomédica dentro de los que se encuentran MEDLINE es el componente más grande de PubMed y consiste principalmente en citas de revistas, artículos indexados con MeSH (Medical Subject Headings) y curados con financiación, metadatos genéticos, químicos y otros; PubMed Central (PMC) constituyen el segundo componente más grande de PubMed. Los artículos que se incluyeron son de publicaciones de inicio reciente desde el 1 de enero año 2020 al 31 de julio de 2020, periodo de pandemia por covid-19.

**La estrategia de búsqueda** se llevó a cabo en base a palabras claves, dentro de las que se tomaron en cuenta: “estrés, ansiedad, covid19, salud mental, estrés postraumático y suicidio”; el número de artículos encontrados en la base de datos seleccionada se delimito a un número menor en base a **criterios de inclusión**: artículos publicados en los primeros nueve meses del año 2020, artículos que incluya población mayor de 18 años, sexo femenino/masculino, artículos relacionados a covid19, y artículos publicados en idioma español/ingles, así mismo artículos publicados por instituciones de salud y personal médico; teniendo en cuenta estos parámetros, se asignaron **criterios de exclusión** dentro de ellos: artículos publicados antes de diciembre de 2019 y posterior a septiembre del 2020, población menor de 18 años, artículos publicados sobre homosexualidad, y artículos publicados en idiomas diferentes a español/ingles. También artículos con resultados que no relacionen la salud mental, así como, artículos publicados por instituciones diferentes a salud y personas que no desempeñan funciones relacionadas con la salud.

## **RESULTADOS**

De 28 artículos revisados se excluyeron 16 al aplicar los criterios de exclusión previamente establecidos, quedando 12 artículos, tres fueron trabajos originales y nueve revisiones narrativas, durante la revisión hubo dificultad para encontrar los resultados, porque se encontraron pocos estudios originales de población afectada, esto es debido a lo reciente de la pandemia y la escasa información científica a la fecha. Ver Tabla 1.

**Tabla 1: Principales características de los estudios cuantitativos incluidos en la revisión bibliográfica sobre estrés y ansiedad en tiempos de Covid-19**

AUTORES	PAIS	DISEÑO	SUJETOS Y ORIGEN	RESULTADOS	CONCLUSION
Ozamiz E, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N	España	Cuantitativo exploratorio descriptivo	La presente investigación se contextualizo en la Comunidad Autónoma Vasca (situada al norte de España) con una muestra de 976 personas.	En la totalidad de este estudio participaron 976 personas, entre los y las participantes de la muestra un 81,1% eran mujeres y un 18,9% hombres. Un 56,5% eran participantes de entre 18 y 25 años, un 35,6% de entre 26 y 60 años en adelante, como era de esperar, que las personas que respondieron tener enfermedades crónicas muestran una media superior también en estrés ansiedad y depresión, en comparación con los y las participantes que no referían ninguna enfermedad crónica	Ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés ansiedad y depresión aumentan en la población, pero sobre todo lo hacen en aquellos grupos llamados de riesgo.  Por otro lado, llama la atención que los jóvenes manifiestan mayor estrés que las personas mayores.
Apaza P, Simón R, Cruz J	Perú	Cuantitativo	296 estudiantes universitarios de pregrado del 2º al 9º ciclo de una Universidad Pública de Perú Zúla.	Se pudo afirmar, en función de los resultados obtenidos, que las mujeres son más vulnerables al estrés en una situación de aislamiento social obligatorio producto del Covid-19 que los varones, se revela que las mujeres tienden a presentar mayor intensidad de ansiedad en una situación de confinamiento que los varones.	Una situación de confinamiento social obligatorio está directamente relacionada con la presencia de factores psicosociales como el estrés, la depresión y ansiedad, particularmente en estudiantes universitarios, afectando en mayor proporción a mujeres.

AUTORES	PAIS	DISEÑO	SUJETOS Y ORIGEN	RESULTADOS	CONCLUSION
Dosil S, Etzerbarria O, Rodríguez I, Jaureguizar A, Picaza M	España	Cuantitativo	Ante la actual pandemia de la COVID-19, el personal sanitario se enfrenta a estresores laborales muy intensos.  Se investigó a 421 profesionales de la salud de España.	Los resultados muestran que la pandemia de la COVID-19 ha generado entre el personal sanitario síntomas de estrés, ansiedad, depresión e insomnio, con mayores niveles entre las mujeres y profesionales de más edad.	En esta situación crítica, el colectivo de profesionales se sitúa en primera línea, por lo que está expuesto directamente a determinados riesgos y estresores. Esto contribuye a que desarrollen sintomatología psicológica diversa.
Lozano V.	Perú	Cuantitativo- Descriptivo	El estudio tuvo a 1210 participantes de 194 ciudades de China. Se aplicó un cuestionario anónimo online enviado primero a estudiantes universitarios y se invitó a difundirlo a otros contactos. La mayoría de los participantes fue del sexo femenino (67,3%), con edades entre 21,4 a 30,8 años (53,1%), casados (76,4%), que vivían con 3-5 personas (80,7%), con hijos (67,4%) y Buena educación.	Se observó que la tasa de ansiedad del personal de salud fue del 23,04%, mayor en mujeres que en hombres y mayor entre las enfermeras que entre los médicos. Asimismo, en la población general de China se observó un 53,8% de impacto psicológico moderado a severo; un 16,5% de síntomas depresivos, un 28,8% de síntomas ansiosos y un 8,1% de estrés, todos entre moderados y severos.	<p>Prestar una mayor atención a grupos vulnerables</p> <p>Como los jóvenes, ancianos, mujeres y trabajadores migrantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accesibilidad a los servicios de salud, fortalecer el sistema de salud pública para el manejo eficiente de la epidemia del COVID-19.</li> <li>- Brindar una planificación estratégica nacional y coordinación para brindar una intervención psicológica a través de la telemedicina</li> </ul>

AUTORES	PAIS	DISEÑO	SUJETOS Y ORIGEN	RESULTADOS	CONCLUSION
Cuiyan W, Riyu P, Wan X, Tan Y, XU L, HO C e t al	China	Descriptivo	Este estudio incluyó a 1210 encuestados de 194 ciudades de China. En total, el 53,8% de los encuestados calificó el impacto psicológico del brote como moderado o grave; 16.5% notificados síntomas depresivos moderados a graves; 28.8% reportó síntomas de ansiedad de moderados a graves; y el 8,1% reportó niveles de estrés moderados a severos.	Durante la fase inicial del brote de COVID-19 en China, más de la mitad de los encuestados calificaron el impacto psicológico como moderado a grave, y alrededor de un tercio reportaron ansiedad de moderada a grave.	Nuestros hallazgos identifican factores asociados con un menor nivel de impacto psicológico y un mejor estado de salud mental que se pueden utilizar para formular intervenciones psicológicas para mejorar la salud mental de los grupos vulnerables durante la epidemia COVID-19.

*Fuente: Revisión de artículos de investigación*

En la tabla número 1, Se puede observar cinco estudios cuantitativos que se realizaron en esta revisión bibliográfica, De los cuales se llevaron a cabo en los siguientes países, Perú, China y España; Siendo 296 la muestra mínima y 1210 la muestra mayor, Donde se lograron evidenciar trastornos psicológicos por la crisis sanitaria ocasionada por Covid-19, dentro de ellas destaca el estrés, la ansiedad y la depresión.

La pandemia de COVID-19 a nivel mundial ha provocado estragos no solo en la salud física de las personas sino también en la salud mental, motivo por el cual se decidió realizar esta revisión bibliográfica, de la cual se encontró que el factor mental es uno de los más importantes para equilibrar la salud y armonía de las personas. El estrés es uno de los principales factores psicosociales, definido por la Organización mundial para la salud (OMS) como: “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (4). El estrés y los trastornos emocionales afectan a las personas en sus diferentes etapas de la vida, considerándose una problemática a nivel mundial que se puede reflejar en acciones psicológicas, físicas y de comportamiento. Otro factor importante es la ansiedad, definida por la OMS como el estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que pueden presentarse como una reacción adaptativa o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos. Ante los cuales se sugiere realizar actividades controlables como cuidar de la higiene, comer saludable, hacer ejercicios, bailar, leer libros entre otros (4).

Durante la revisión se evidencio diversas formas de afectación psicológica en la población, encontrando que los trastornos del sueño tienen mayor predominio en las diferentes poblaciones estudiadas en cada artículo. Dentro de estos trastornos del sueño, los más frecuentes fueron el insomnio y los terrores nocturnos.

El insomnio es un sueño insuficiente, intranquilo, de mala calidad, o no restaurador, mientras los terrores nocturnos se caracterizan por el despertar abrupto y aterrizado de la persona, esto fue descrito en 5 estudios lo que corresponde al 41.6% de la información revisada (6, 4, 7, 8, 9). Siendo el insomnio una de las principales características encontradas en relación a la ansiedad.

Los estudios revisados, revelan que las diferentes poblaciones incluidas en estos, fueron afectadas con estos tipos de trastornos.

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o pasado. En la revisión se encontró que el miedo era la afectación predominante en 5 de los artículos incluidos en este estudio (5,7-10). Es importante señalar, que la pandemia afectó grandemente la economía de los países. Provocando pérdidas de empleos y cierres de negocios debido a los periodos extendidos de restricción comercial. Esta afectación económica provocada por COVID-19 afectó el estado emocional de la población, lo que añadió más estrés y ansiedad en las personas.

Si a esto se suma el confinamiento domiciliario, los niveles de estrés aumentan, provocando pensamientos de desesperanza, negativos y problemas de memoria, esto se reportó en 2 estudios (4,11).

Otra afectación significativa encontrada fue el suicidio, en dos artículos se reportaron eventos de suicidio provocados por el estrés, ansiedad y depresión, generados por el miedo al virus, llevando a las personas afectadas a tomar la decisión de terminar con su vida (9,12).

Cabe mencionar que, de los mecanismos utilizados por las personas para afrontar el estrés, se evidenció el consumo de tabaco y alcohol como una forma de relajación, principalmente en la población joven. (9)

Con respecto al sexo más afectado por estrés y ansiedad durante la pandemia, se observa que, en el 58.3% de artículos revisados, el sexo femenino fue el más afectado (4, 5, 7, 8, 10, 13, 14). (Ver gráfico 1), sin embargo, en el resto de artículos incluidos, no se especificó el sexo de afectación.



Gráfico 1. Numero de estudios que reportan predominio de sexo afectado

*Fuente: revisión de artículos de investigación*

se observa que hubo predominio de afectación en el sexo femenino 7 de los 12 estudios reportan esta cifra, los restantes no especificaron el sexo predominante, cabe destacar que dentro de los estudios la mayor cantidad de población estudiada era del sexo femenino con un 70% de predominancia, contemplando un 30% de estudio en población masculina.

El predominio de afectación en el sexo femenino está relacionado a la cantidad de población estudiada, en los artículos revisados se observó mayor cantidad de mujeres participantes con relación a la cantidad de hombres con un porcentaje estimado de 70% contra 30% respectivamente.

En cuanto a la edad de afectación, en cuatro artículos (33.3%) se evidenció que los jóvenes entre los 18 y 30 años eran los más afectados (5, 8, 10,13) y en dos de ellos se detalla que la edad que corre mayor riesgo de padecer estrés y ansiedad son los jóvenes junto con los adultos mayores (4,5). (Ver gráfico 2).

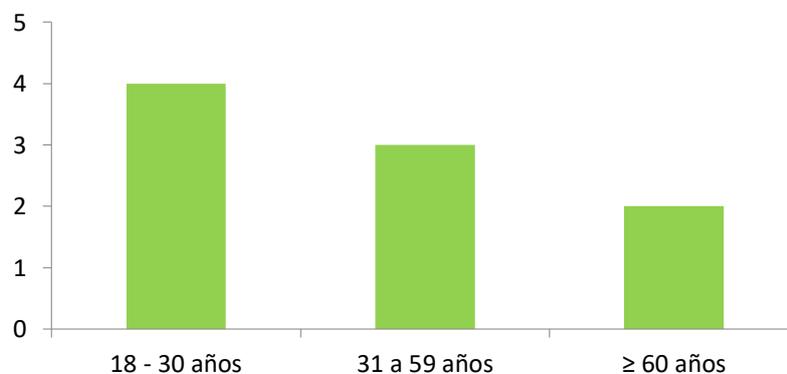


Gráfico 2. Número de artículos respecto a rangos de edades de la población afectada por estrés y ansiedad.

*Fuente: revisión de artículos de investigación*

De los 12 estudios revisados se encontró mayor afectación en las edades más jóvenes descritas como inexperiencias de vida. Sin embargo, la población estudiantil fueron de cantidades similares tanto para jóvenes y adulto y una menor cantidad de adultos mayores. Aunque la afectación en porcentaje fue menor para este grupo de población, las tres etapas de la vida se vieron afectadas en los estudios.

Se observó un aumento de afectación en las edades más jóvenes, debido a la inexperiencia de vida, una enfermedad nueva a nivel mundial de la cual los más jóvenes tuvieron que cambiar significativamente su estilo de vida, y adaptarse a la nueva forma de cotidianidad.

La pandemia a nivel mundial cambio la vida de las personas, se identificaron factores que influyeron de manera negativa a la salud mental de las personas, uno de los principales factores asociados fue la profesión o lugar de trabajo de la persona. Algunos estudios detallan que los profesionales de la salud y principalmente los que se encontraban en primera línea de atención fueron los más propensos a los trastornos psicológicos, viéndose más afectados por el estrés y la ansiedad (7, 8, 10,12-14), ver Gráfico 3.

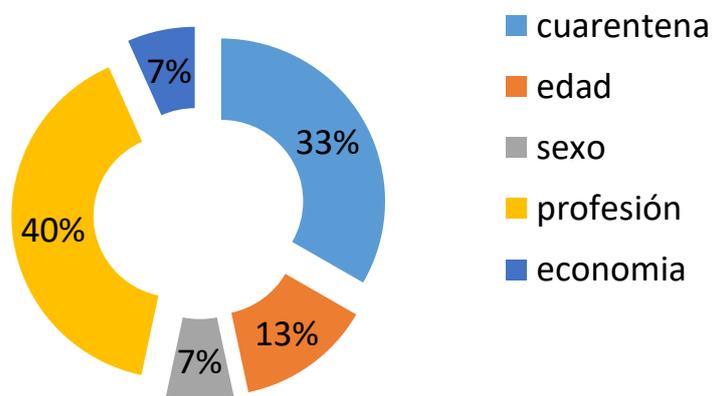


Gráfico 3.

Factores que predisponen a padecer trastorno de estrés y ansiedad durante la pandemia COVID19

*Fuente: revisión de artículos de investigación*

Fueron muchos los factores que predisponen a la afectación de salud mental de las personas, se encontraron que la profesión/lugar de trabajo, la

cuarentena/aislamiento domiciliario y la edad fueron los principales desencadenantes.

Otro factor importante que aparece en los artículos incluidos es la cuarentena, entendiendo la misma como la separación y restricción del movimiento de personas que han estado expuestas a una enfermedad de alto contagio para determinar si se enferman, reduciendo así el riesgo de que infecten a otros, definición que difiere de aislamiento social, que implica la separación de las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad de alto contagio de personas que no están enfermas, siendo la cuarentena el segundo factor descrito como causante de estrés y ansiedad (4-6,11,15).

En un 7% de los estudios revisados se observó que la afectación económica fue un factor de riesgo para el desarrollo de estrés y ansiedad en la población en general, ya que según se encontró en la revisión bibliográfica, muchas de las personas a nivel mundial, perdieron empleos por el cierre de empresas o dejaron de asistir al trabajo por el miedo a la exposición y al contagio del virus (12).

Como se puede observar la pandemia ha demostrado que un núcleo familiar sólido y estable es de vital importancia en la sociedad, sobre todo durante tiempos difíciles. Algunos de los autores incluidos en esta revisión, proponen que el apoyo psicológico y las acciones para reducir el impacto de la pandemia en la salud mental, pueden ser eficaces, dentro de estas se menciona que el apoyo psicológico a través de telemedicina que puede significar una estrategia efectiva de abordaje.

A pesar de las múltiples circunstancias que atravesó el mundo, se está aprendiendo a vivir en medio del virus, y la especie humana paulatinamente saldrá adelante con resiliencia de esta pandemia.

## CONCLUSIONES

- Se observó en los estudios de revisión bibliográfica realizados que las principales causas de afectación en crisis sanitaria Covid-19 relacionadas a estrés y ansiedad fueron los trastornos del sueño, miedo y afectación económica; Así mismo, el sexo con mayor afectación fue el género femenino en las edades de 18 a 30 años.

Con relación al estrés el impacto psicológico del brote depresivo fue el más frecuente el tipo moderado, Siendo en el sector salud y sexo femenino de mayor afectación en la vida laboral y familiar. Es importante recalcar que el estrés es un predisponente a desarrollar un cuadro depresivo tendiente a finalizar en un acto de suicidio, razón por la cual es importante la participación familiar.

## **RECOMENDACIONES**

Se debe implementar acciones de salud mental dirigidas principalmente a los grupos vulnerables, promover grupos de apoyo emocional y el acompañamiento familiar de manera importante, inclusive utilizando las herramientas digitales disponibles como son las plataformas de comunicación en línea. Sin embargo, es importante también tener el cuidado de no exponerse demasiado a las noticias fatalistas diseminadas en las redes. Dirigidas especialmente a las autoridades de ministerio de salud para la implementación y regulación de estas medidas.

El conocimiento basado en hallazgos científicos puede significar mejores estrategias de prevención para reducir la ansiedad en la población cuando esta se encuentra mejor informada. Se sugiere a la población en general búsqueda de sitios de comunicación oficial de la pandemia que transfirieran información real y necesaria para la población, como son los sitios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades de Estados Unidos (CDC) entre otros.

Se recomienda las autoridades de la Universidades Evangélica del El Salvador, en especial al departamento de Psicología, realizar foros, telementorías u otro tipo de estrategia, dirigidas al área de salud mental como apoyo a la población afectada o que requiera información de cómo afrontar los cambios y adaptación en el estilo de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización mundial de la salud. Panel de la OMS sobre la enfermedad por Coronavirus. [internet] Oct 2020 [consultado el 18 Oct 2020] Disponible en: <https://covid19.who.int>
2. Gobierno de el Salvador. Situación nacional [internet] Oct 2020 [consultado el 20 Oct 2020] Disponible en: <https://covid19.gob.sv/>
3. Organización mundial de la salud. Brote de enfermedad por coronavirus [internet] 2020 [consultado el 22 Oct 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
4. Apaza CM, Seminario Sanz RS, Santa-Cruz Arévalo JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. Revista Venezolana de Gerencia [Internet]. 2020. [Consultado el 18 Oct 2020] 25 (90): 402-413. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
5. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui Ma, Idoiaga-Mondragon N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cad Saude publica [Internet] Abr 2020 [consultado el 17 Oct 2020]; 36(4): 1-10. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n4/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>  
DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
6. Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar-Córdova F. Consecuencias de la pandemia covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. Colomb. J. Anesthesiol. [Internet]. 7 Sep 2020. [Consultado el 17 Oct 2020]; 48(4): 1-21. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>  
DOI: <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
7. Dosil SM, Ozamiz-Etxebarria N, Rodríguez I, Jaureguizar J, Picaza Gorrotxategi. «Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles». *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* [Internet], jun de 2020, [Consultado 12 Oct 2020]; 17(7): 37-39. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.05.004>.
8. Lozano-Vargas, Antonio. «Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China». *Revista de Neuro-Psiquiatría* [Internet]. 11 de abr de

2020. [Consultado 12 Oct 2020]; 83(1): 51-56. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
9. Shigemura J, Ursano RJ., Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. [Internet] Feb 2020. [Consultado el 18 Oct 2020]; 74: 277–283.  
Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/pcn.12988>  
DOI: <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
  10. Marquina Medina R, Jaramillo-Valverde L. El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *Scielo preprint*. [Internet] Feb 2020. [Citado 12 Oct 2020]; 395: 912-920. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567>
  11. Inchausti F, García-Poveda N, Prado-Abril J, Sánchez-Reales S. «La Psicología Clínica ante la Pandemia COVID-19 en España». *Clínica y Salud* [Internet]. 2 jun de 2020. [Consultado 12 Oct 2020]; 31(2): 105-7. Disponible en: <https://doi.org/10.5093/clysa2020a11>
  12. Brown S, Schuman D. Suicide in the Time of COVID-19: A Perfect Storm. *The Journal of Rural Health*. [Internet]. May 2020 [consultado el 18 Oct 2020]; 1-4. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jrh.12458>
  13. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu Li, Ho CS, Ho RC. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) China. *Public Health*. [Internet] Mar 2020. [Consultado el 18 Oct 2020] 17(5): 1-25 Disponible: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
  14. Jeff Huarcaya-Victoria. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. [Internet]. 2020. [Consultado el 18 Oct 2020]. 37(2):327-34. Disponible: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
  15. Brooks, Samantha K, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, y Gideon James Rubin. «The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence». *The Lancet* [Internet]. mar de 2020. [Consultado 12 Oct 2020]; 395: 912-20. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)