

UNIVERSIDAD EVANGÉLICA DE EL SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA
DOCTORADO EN MEDICINA



“IMPACTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LA SALUD MENTAL”

ENSAYO DE INVESTIGACION PARA OPTAR AL
TITULO DE DOCTOR EN MEDICINA

AUTORES:

JOHANNA MILLELIN ORELLANA AGUILAR
DORIS RAQUEL CRUZ DE REYES
ANDREA MARÍA NERIO GAMERO

ASESOR:

DRA. GRACIELA BEATRIZ RIVERA

NOVIEMBRE DE 2020

SAN SALVADOR, EL SALVADOR

AGRADECIMIENTOS

A Dios, en primer lugar, ya que en todo momento está con nosotros. En segundo lugar, a todos aquellos que hasta hoy han forjado nuestro camino y nos han dirigido por el sendero correcto.

A nuestros padres por su ayuda y apoyo brindado, el cual ha sido sumamente importante en este largo proceso de crecimiento profesional, gracias por motivarnos constantemente para alcanzar nuestros anhelos.

A nuestros formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarnos a llegar al punto en el que nos encontramos.

A nuestra asesora por la confianza puesta en nosotras, apoyo, consejos y enseñanzas durante todo este tiempo y tener la paciencia de guiarnos durante el proceso de investigación.

Para culminar agradecemos a nuestra alma mater Universidad Evangélica de El Salvador por abrirnos las puertas de su seno científico para estudiar nuestra carrera.

CONTENIDO

Resumen	4
Introducción.....	5
Desarrollo_.....	6
Resultados	21
Argumentación	22
Conclusiones.....	23
Recomendaciones.....	24
Referencias bibliográficas	25
Anexos	29

RESUMEN

La pandemia por COVID 19 ha reflejado en la salud mental de población en general y personal sanitario un impacto negativo. La salud mental, es una situación de bienestar y estabilidad emocional que permite al ser humano conectarse y permanecer en un estado saludable. El presente ensayo tiene como objetivo describir el impacto en la salud mental del personal de salud y población en general producido por la pandemia por COVID-19. La metodología utilizada fue una revisión bibliográfica de artículos de investigación que abordan esta temática. Entre los principales resultados se encontró que ante la pandemia por COVID-19 la población en general responde con un desequilibrio negativo en sus emociones presentando temor a contraer la enfermedad, ansiedad, angustia, insomnio, estrés, depresión, estos problemas se presentan aun con mayor potencia en el personal sanitario que enfrenta de primera mano los estragos del COVID-19. Los factores que afectan a la salud mental son las desafiantes y nuevas realidades a causa de las medidas preventivas como el distanciamiento físico y teletrabajo, a consecuencia de cuarentenas impuestas, sumado en algunos casos a desempleo e incertidumbre económica y de salud, Por lo que se concluye que durante una pandemia no solo es importante velar por la salud física de las personas, es necesario también tomar en consideración la gran afectación en la salud mental que se produce en estos casos y contribuir a que exista un acceso a la atención en salud mental.

Palabras clave: *Salud mental, COVID 19, Autocuido.*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación contiene información sobre la pandemia por COVID 19, trata sobre el impacto que ha tenido en la salud mental de la población en general y el personal de salud.

Durante el periodo de pandemia personas de todas las edades y estratos sociales han experimentado alteraciones psicológicas tales como: ansiedad, estrés y algunas incluso han llegado hasta la depresión. Un grupo muy vulnerable es también el personal de salud el cual tiene riesgo elevado de padecer algún tipo de trastorno en su salud mental ya que la pandemia implica para este sector sobrecarga laboral, agotamiento físico y mental, se enfrentan a situaciones de gran complejidad en la toma de decisiones difíciles en la detección de pacientes sospechosos, sufrimiento debido a la pérdida de pacientes y compañeros de trabajo, y el riesgo diario de infección por el nuevo coronavirus.

El problema de la afectación en la salud mental es muy importante en la actualidad debido a que toda la sociedad vive momentos donde aumenta la incertidumbre o frustración por desconocer la duración de esta situación, la soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y sus seres queridos, el malestar y disgusto ante la posibilidad de ser contagiado por la negligencia de otros, el aburrimiento y frustración por no estar conectado a la rutina habitual de la vida en los centros de trabajo, estudio, comercio y recreación.

A lo largo de este ensayo se identifican aspectos del comportamiento humano en situaciones como la actual, se describe el impacto psicosocial como evidencia asociada (directa e indirecta) a la cuarentena y al aislamiento, y se resalta la necesidad de continuar trabajando en la importancia que tiene la salud mental.

DESARROLLO

El mundo vive una situación excepcional por el avance de la pandemia producida por el coronavirus, desde que se diagnosticó el primer caso de la nueva enfermedad por COVID-19 en diciembre de 2019, se ha extendido por todo el mundo y ha impulsado la acción global. Esta situación genera un impacto psicosocial en investigación constante.

La pandemia por COVID-19 ha impulsado esfuerzos sin precedentes para instituir la práctica del distanciamiento físico, en países de todo el mundo, lo que resulta en cambios en los patrones de comportamiento nacionales y detenimiento de los hábitos del día a día. (1)

Estudios en epidemias anteriores como por ejemplo en la crisis sanitaria por Influenza han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicosociales, bajo la perspectiva de la salud mental, una epidemia o pandemia implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Se estima, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se produce un alza de la incidencia de trastornos psíquicos. Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan se clasifican como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal. Los resultados de estudios en crisis sanitarias previas permiten en cierta medida anticipar los cambios que pueden suceder debido a la pandemia del COVID-19 y la manera en que se intenta controlar la propagación del virus pueden afectar a toda la población, las consecuencias para la salud física de las personas resultan evidentes, por lo que han sido objeto de atención por la Medicina desde su surgimiento como ciencia. (2)

Además, son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos que resultan evidentes con un

deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. Los cambios que pueden suceder debido a la pandemia del COVID-19 y la manera en que se intenta controlar la propagación del virus puede afectar al individuo de manera permanente. (3)

Sin embargo, el estudio de sus consecuencias en el plano psicológico es relativamente reciente e insuficientemente estudiado, caracterizado por una total alteración de la rutina sociofamiliar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos, así como las estrategias a desarrollar para favorecer la salud mental personal y comunitaria.

La Salud Mental constituye uno de los objetivos priorizados, la manera en la que las personas responden ante el estrés durante la pandemia del COVID-19 puede depender de sus antecedentes, el apoyo social de familiares o amigos, su situación financiera, su salud y antecedente emocional, la comunidad en la que vive. (4)

Esta investigación se plantea la interrogante sobre ¿cuál es el impacto en la salud mental del personal de salud y población en general debido a la pandemia por COVID 19? Los objetivos propuestos fueron describir el impacto y analizar los factores influyentes en la salud mental, así como también enumerar medidas y cuidados de la salud mental en la población antes mencionada.

Durante la pandemia por COVID-19 las medidas de prevención del contagio del virus han provocado múltiples cambios en la sociedad, estos han afectado las rutinas acostumbradas y los estilos de vida de individuos de todas las edades. Dichos cambios han traído también repercusiones negativas en la salud mental.

La población ha mostrado preocupación por la salud propia y la de sus seres queridos, existe un constante miedo al contagio a pesar de cumplir con medidas preventivas. Aunado a esto algunas personas también se encuentran ante una incertidumbre por su situación financiera o laboral. En el caso de la población infantil, adolescente y jóvenes, el ámbito escolar ha sido duramente afectado,

provocando que todo lo que normalmente es presencial se convierta en virtual, generando diversas emociones en la población estudiantil, por ejemplo, miedo y estrés ante tal situación. Otro sector que también presenta vulnerabilidad ante los estragos por la pandemia es el del personal sanitario. Los informes de afectaciones en la salud mental entre los profesionales de la salud han aumentado. Lo cual tiene relación con varios factores, que incluyen: aumento en la carga de trabajo, cantidad reducida de equipo de protección personal (EPP), debido a que es una enfermedad todavía en estudio existe aún cierto grado de desconocimiento para actuar ante la pandemia. Por lo que el personal de salud experimenta sentimientos de miedo, preocupación, frustración, angustia e impotencia, entre otros.

Dado que la salud mental es un pilar fundamental en el bienestar integral de la persona, es oportuno y de gran valor el estudio y análisis de las principales alteraciones que enfrenta la población en general y el personal de salud.

La investigación en emergencias sanitarias es esencial para comprender la prevalencia de los problemas de salud mental en estos contextos y fortalecer la evidencia disponible de las intervenciones.

Este conocimiento es necesario para crear estrategias de apoyo específicos que respondan a las necesidades de cada grupo emocionalmente vulnerable, que debido a la pandemia desarrolla conflictos intra o interpersonales por ejemplo la depresión, ansiedad, incluso el pánico. (5), (6)

Pandemia por COVID 19

La pandemia por COVID19 es una emergencia de salud pública de preocupación internacional; ha generado un enorme impacto en la sociedad ya que se ve amenazada la vida de muchas personas, ha causado gran cantidad de enfermos y fallecidos, provocando por ello alteraciones en la salud mental; estudios en epidemias anteriores han revelado una serie de consecuencias psicosociales en

los individuos, desencadenando múltiples alteraciones psicológicas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos deteriorando la funcionalidad del individuo como: insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático.

Es de suma importancia que las instituciones relacionadas con la salud mental busquen estrategias que permitan que el individuo reaccione con destreza y lograr un soporte a la población afectada, con la meta de reducir el desarrollo del impacto psicológico y de los síntomas psiquiátricos.

La pandemia COVID-19 resulta estresante para las personas ocasionando temor y ansiedad con respecto a una nueva enfermedad generando como resultados emociones agobiantes tanto en adultos como en niños. (3)

La atención psicosocial y de salud mental en la población durante situaciones de epidemias y pandemias como el caso del COVID 19 está basada en los principios comunes que sustentan las actuaciones de los equipos sanitarios y de primera respuesta en desastres y otras emergencias humanitarias.

El riesgo psicológico y social se define como un evento traumático que aumente considerablemente los daños, en cuanto al área social y salud mental. Una combinación entre amenaza y vulnerabilidad. Es importante reconocer que hay poblaciones más vulnerables que otras y que se verán afectadas en un índice mayor por las condiciones que puede presentar. El impacto en la salud mental de una epidemia, generalmente, es más marcado en las poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud. (7)

Factores que influyen en la salud mental de la población durante la pandemia COVID 19

A medida que el virus se introduce y avanza en las comunidades de todo el mundo las estrategias preventivas se han ido fortaleciendo según las capacidades de

cada país, de cuarentena domiciliar, el distanciamiento físico, el aislamiento hospitalario, la discontinuidad en los servicios de salud en general y de salud mental en particular, las dificultades para garantizar la disponibilidad continua de medicamentos, las preocupaciones de infectarse e infectar a otros, incluidos los seres queridos, representan factores de riesgo para la salud mental. El miedo, la tristeza, la ansiedad y la preocupación pueden ser reacciones consideradas comunes y comprensibles que pueden manifestar las personas. En algunos casos, en general una pequeña proporción de la población, estas reacciones pueden llegar a prolongarse y tornarse más graves e incapacitantes, lo que conduce a un aumento de los trastornos psicológicos entre adultos y niños. Entre los factores que influyen en la salud mental de la población durante la pandemia COVID 19 se incluyen los medios de comunicación y las medidas de prevención de contagio, estas estrategias a pesar de que permiten salvaguardar la vida de la población a su vez también acarrear repercusiones negativas en el ámbito emocional y psicológico de las personas si estas no son aceptadas de una manera asertiva. A continuación, se presentan las medidas de prevención que han influido en la salud en mental de las personas en este periodo de pandemia.

- El distanciamiento físico

Es una medida sanitaria que consiste en mantener una distancia entre personas de entre 1 a 2 metros y suprimir temporalmente el contacto físico, como abrazos, besos, estrechar mano; todo esto a fin de reducir la velocidad de propagación de un virus durante una epidemia; también puede implicar el aislamiento preventivo.

El distanciamiento físico tiene dos propósitos, detener el ascenso exponencial de los contagios y prevenir el colapso de los sistemas de salud público y privado de manera que estos puedan responder eficientemente durante una crisis sanitaria.

Esta medida puede ser cumplida siguiendo un carácter voluntario o bien puede ser decretado por las autoridades cuando existe un estado de alarma, especialmente cuando una epidemia se convierte en pandemia. Por ejemplo, la emergencia del

COVID-19. Esta medida ha provocado en la población diversas manifestaciones psicológicas las cuales dependen de la vulnerabilidad de cada individuo y la fortaleza o debilidad que posee para adaptarse a los cambios.

Dentro de las manifestaciones psicológicas que actualmente se presentan están: la ansiedad, angustia, tristeza, disminución de la capacidad de sentir placer ante situaciones placenteras, inseguridad, irritabilidad, disminución de la concentración y propensión a olvidos de hechos recientes; por ende los malestares físicos psicosomáticos asociados a la ansiedad son: dolor abdominal, palpitaciones, dolor de cabeza, mareos, sensación de falta de aire; además presentan sensaciones de pánico, indefensión, hasta de perderle sentido a la vida y preferir estar muerto. (8)

- **La Cuarentena y el aislamiento**

Son dos estrategias de salud pública comunes que se utilizan para prevenir la propagación de una enfermedad altamente contagiosa, en el aislamiento se separa las personas que padecen una enfermedad contagiosa de aquellas que no están enfermas. En la cuarentena se separa y restringe el movimiento a personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa con el fin de verificar si desarrollan síntomas. Ambas medidas pueden ser llevadas a cabo en espacios físicos adecuados para ello que las autoridades sanitarias determinen o pueden cumplirse en las residencias personales. Tanto las cuarentenas como el aislamiento se convierten en un factor detonante de problemas de salud mental como: suicidio, autolesiones, abuso de alcohol y sustancias, juegos de azar, e incrementan significativamente los problemas de abuso doméstico e infantil. (8)

- **Los medios de comunicación**

La pandemia por COVID 19 es un tema novedoso y de interés de la población por ello en todo el mundo se genera constantemente gran cantidad de noticias que son emitidas en diferentes horarios diariamente por todos los medios posibles, televisión, radio, periódicos y redes sociales. En una pandemia el primer impacto que sufre la población es la crisis misma, ocasionando temor, ansiedad, angustia y

depresión en los individuos. Dentro de los factores relacionados con el estrés ocasionado por la pandemia COVID-19, en la población incluyen: El riesgo de estar infectado e infectar a otros. Además, los síntomas comunes de otros problemas de salud como la fiebre pueden confundirse con la infección del COVID-19.

La percepción de la persona en cuanto al virus puede verse directamente influenciada por la calidad y cantidad de información percibida a través de los medios de comunicación. (9)

La sobreinformación puede ser asimilada correctamente esto depende de las necesidades de quien la busca. Por otra parte, también hay que considerar que el contenido informativo se transmite de forma muy llamativa para el espectador, esto puede llegar a ser abrumador para la población y ser asimilado negativamente, provocando un desconcierto en las emociones del individuo. Se pueden generar conductas disruptivas como: chequearse a todas horas la temperatura además puede ocasionar distorsiones cognitivas como: ansiedad y angustia; ocasionando repercusiones somáticas y mentales en personas vulnerables que estén diagnosticados con patologías mentales previas. Por lo tanto, es de mucha importancia limitar el uso de medios sociales que estén alterando la información. (10)

Principales alteraciones en salud mental de la población asociados a la pandemia COVID 19

Se describen múltiples alteraciones psicológicas que una población expuesta a la pandemia COVID-19 puede experimentar tales como:

- **Trastorno del estrés postraumático (TEPT)**

El trastorno de estrés postraumático es 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, además pensamientos incontrolables sobre la situación.

Muchas personas que pasan por situaciones traumáticas quizás tengan dificultad temporaria para adaptarse y afrontarlas, pero con el tiempo y el autocuidado generalmente mejoran. Si los síntomas empeoran, duran meses e incluso años, e interfieren con las actividades diarias, es posible que manifieste trastorno de estrés postraumático. (11)

En la pandemia por COVID 19 se incluye el aislamiento social como desencadenante de muchos eventos traumáticos, además interfieren factores de estrés psicológicos como la percepción de estar en riesgo de contraer la infección y el ánimo depresivo.

- **Depresión y ansiedad**

La depresión es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria.

En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La ansiedad es un sentimiento inherente al ser humano. No existe persona que no la haya experimentado. Se presenta en diferentes circunstancias de la vida como cuando se enfrentan problemas laborales, en la presentación de un examen o en la toma de decisiones cotidianas. A esta ansiedad, ocasional y asociada a la vida misma, se puede denominar normal.

La ansiedad se vuelve un trastorno cuando va más allá de una preocupación o miedo temporales. Para una persona con un trastorno de ansiedad, el sentimiento

se convierte en algo que no le permite seguir con su vida normal y que empeora a través del tiempo, puede interferir con sus actividades diarias como el desempeño laboral, el trabajo escolar y las relaciones interpersonales. (12)

Debido a la situación actual de confinamiento global que vive la población en el hogar por la pandemia COVID-19; la mayoría de la población está expuesta a situaciones estresantes sin precedente y duración desconocida aumentando el nivel de estrés, ansiedad, depresión e insomnio, por ende, es importante destacar la importancia de que se tenga un patrón de sueño normal entre 7 a 8 horas diarias para lograr una regulación de las emociones.

Actualmente los sobrevivientes de la infección por COVID-19 presentan un mayor porcentaje de síntomas sugestivos de ansiedad, depresión durante la fase de recuperación temprana. (3)

- **El miedo**

El miedo se ha señalado, desde el punto de vista fenomenológico, que la angustia se produce ante lo desconocido y el miedo ante algo; También se ha considerado que en el miedo la respuesta fisiológica es proporcional al estímulo que la origina. La transformación de la angustia en miedo representa un mecanismo defensivo, en cuanto la angustia se objetiva y concreta se le teme menos.

Es una de las perturbaciones más relevante en la salud mental de la población; siendo este un factor que incrementa los niveles de estrés y ansiedad en individuos sanos llegando a intensificar los síntomas de aquellas personas con trastornos mentales preexistentes. (13)

En cambio, en individuos diagnosticados con la infección COVID-19 o sospecha de estar infectados pueden llegar a experimentar emociones intensas y reacciones comportamentales además de miedo, aburrimiento, soledad, ansiedad, insomnio o rabia; estas condiciones pueden evolucionar a trastorno de estrés postraumático, ataque de pánico, síntomas psicóticos hasta llegar al suicidio.

Estas alteraciones psicológicas que se presentan ante la pandemia COVID-19 suelen ser agudas; sin embargo, es posible que se observen secuelas

emocionales a largo plazo en la población dependiendo de algunas características de cada persona como: la intolerancia a la incertidumbre, la vulnerabilidad percibida a la enfermedad y la propensión que el individuo tenga a la ansiedad. Conforme se avance en el tiempo se revelará más información sobre secuelas psicológicas a largo plazo por la pandemia de COVID 19. (14)

Alteraciones en la salud mental en niños asociados a la pandemia COVID 19

La salud mental y el bienestar de sociedades enteras se han visto gravemente afectados por la crisis sanitaria causada por la pandemia COVID-19.

Se deben abordar con urgencia, en especial en los niños y adolescentes los cuales son una parte de la población especialmente vulnerable a trastornos de salud mental. (Ver tabla N°1)

En el estudio de las asociaciones de psiquiatría y psicología clínica agregan que los niños más vulnerables a los cambios de rutinas o con necesidades de apoyo social han sufrido las consecuencias del confinamiento. En este sentido, se refieren a los niños con trastornos del neurodesarrollo de mayor gravedad o aquellos que están en situación de violencia intrafamiliar. (Ver figura N°1)

Cualquier niño, niña o adolescente puede manifestar transitoriamente síntomas de ansiedad o depresión secundarios a esta situación que se vive. Estos síntomas pueden ser una respuesta normal y adaptativa a los cambios sufridos.

El entorno ideal es que tanto las autoridades establecidas como los padres de familia protejan a los menores de edad de riesgos. (Ver tabla N°2) También, que se aseguren las necesidades básicas. Que se favorezca el acceso a una buena comunicación para evitar el desarrollo de posibles alteraciones mentales. A su vez, que se lleven a cabo medidas generales para disminuir el estrés del momento cumpliendo rutinas que incluyan: dormir, estudiar, ejercitarse, relajarse, recrearse, relacionarse con otros miembros de la familia y amigos por medio de llamadas o videos, y evitar que los menores se expongan a sobreinformación. (15)

Alteraciones en la salud mental que presentan los profesionales de la salud, asociados a la pandemia por COVID 19.

Los trabajadores de salud quienes están expuestos a los pacientes sospechosos o confirmados por COVID-19 tienen una lucha constante con el estrés psicológico. Por eso la importancia de conocer qué factores son los que desencadenan este estrés.

Ciertos estudios han analizado la magnitud de resultados de salud mental y que factores se asocian entre personal de salud y pacientes expuestos.

Jianno Lai y colaboradores del hospital Renmin en Wuhan reunió datos demográficos y evaluaciones de bienestar psicológico alrededor de 1.257 profesionales de salud en 34 hospitales desde 29 de enero hasta 3 febrero 2020 en China. Se eligió personal equipado en clínicas con síntomas como fiebre o para pacientes COVID19 específicamente.

En las encuestas realizadas se evaluó síntomas como depresión, ansiedad, insomnio, angustia, el índice de gravedad y la escala de impacto que tienen estos síntomas. Los investigadores hicieron un análisis según cada variable para lograr identificar factores asociados a los resultados de salud mental.

Estos resultados mostraron que un grupo considerable del personal notifico haber presentado este tipo de síntomas que se consideran los más relevantes y sobre todo que se refleja con mayor proporción en el sexo femenino, incluyendo enfermería, personal médico en diferentes áreas o áreas de COVID-19.

Por lo tanto, estos hallazgos reflejan que el personal de salud chino expuestos a pacientes COVID-19, personal de primera línea corren un riesgo alto de desarrollar un resultado negativo de salud mental necesitando así ayuda y apoyo psicológico para sobrellevar esta situación. (15)

Todas las personas involucradas en mejorar los servicios y realizar actividades que beneficien a la población. Incluyendo personal administrativo o directivo que organizan el sistema de salud.

El profesional sanitario no se reduce únicamente con el cuidado de pacientes COVID 19 directamente sino además velar por la salud a través de la prevención, educación, promoción, y una logística ordenada para la identificación de casos y su búsqueda diaria tanto en hospitales, clínicas y comunidad.

Los profesionales enfrentan diversidad de retos frente a pacientes COVID-19 entre los cuales se pueden mencionar la velocidad con la que la pandemia avanza y caos inicial para responder a la emergencia, precariedad del sistema de salud para poder responder y atender un problema de tan alta magnitud, acompañándose de la paranoia con la que la población vive diariamente ante una situación desconocida.

El personal de salud de países en Latinoamérica y Caribe enfrentándose como primera línea, expuestos constantemente a situaciones extremas desempeñando un arduo trabajo, con mayor riesgo de infección, largas jornadas de trabajo y en algunas ocasiones sin el equipo necesario, así mismo enfrentando angustia, fatiga, cansancio laboral, estigmas que se manifiesta en violencia física y psicológica por parte de la población.

El aumento en pacientes contagiados hace que mejore las medidas para equilibrar la capacidad de los servicios. Sin embargo, la escasez de personal ha sido notorio, así como también personal especializado en áreas de cuidados intensivos.

Los profesionales de salud se han visto afectados ante una sociedad que presenta una conducta agresiva y discriminatoria por un temor constante. Por lo tanto, es de suma importancia brindar a la población información clara, precisa y entendible sobre la importancia y valor del personal de salud y sobre todo la seriedad ante la pandemia. Muchos países se han notificado tantas agresiones hacia el personal de salud tanto física como verbal y discriminación. Por ejemplo, en el caso de México este tipo de conducta agresiva detono que el gobierno asignara personal de la guardia nacional al personal médico para resguardar la seguridad. No obstante, la mayor parte de la sociedad reconoce la labor del personal de salud

que atiende a los pacientes con COVID-19. En algunos países se les proporcionan apoyos en especie como equipo médico, alimentos, alojamiento.

La salud mental del personal de salud en áreas de atención a COVID 19 requiere atención ya que se han notificado altos niveles de depresión, ansiedad, insomnio y estrés. (Ver tabla N°3) Debido a ello, en muchos países se ha iniciado acciones para mantener una salud mental adecuada del personal.

Se cree que esta pandemia a pesar de la problemática que ha ocasionado es una lección aprendida para todos los sistemas de salud y personal para evaluar la capacidad y brindar mejores condiciones laborales que permitan responder adecuadamente a las necesidades en salud según la población. (16)

La Organización Mundial de la Salud ha advertido que el impacto de la salud mental durante la pandemia ha generado más afección en las personas de exclusión social o personas mayores.

Es importante reconocer la gran vulnerabilidad que presenta el personal de salud, así como en personas por grupo etario según edad, sexo y nivel socioeconómico.

La salud mental durante la pandemia es importante no solo para mejorar la salud física sino para evitar problemas sociales como la falta de conciencia y adherencia a medidas de prevención, duelo por pérdida de familia, la salud mental tiene un rol primordial en la atención integral de la persona. (17)

El personal de salud y el sistema de salud a nivel global deben prevenir, tratar y combatir la enfermedad, que cuenta con 5 millones de personas contagiadas detectadas, y con un aumento de la morbilidad asociada.

La salud mental en los profesionales sanitarios se ve comprometida, al tratarse de personas que están en primera línea, pueden ver aumentada la carga laboral y jornada. Uno de los principales problemas el déficit de material de protección por lo que tienen un alto índice de contagio. Asimismo, crear y tener miedo de contagiar a familiares y amigos que de la misma manera pueden sufrir aislamiento y discriminación social.

Por esa razón hay un agotamiento notable físico, mental, problemas de sueño y altos niveles de ansiedad, depresión, conductas insanas o postraumáticas, lo cual también afecta la capacidad para tomar decisiones, comprensión y capacidad de atención, por lo que preservar y cuidar la salud de los profesionales se vuelve importante y resulta esencial para el combate contra el virus. (18)

Medidas y cuidados de la salud mental en profesionales de la salud y en la población en general con relación a la pandemia por COVID 19

Atender la salud mental y bienestar psicosocial, así como la salud física, contribuye positivamente en la calidad de vida y mejoramiento en el ámbito laboral.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente a los numerosos factores de estrés de la vida, desplegar todo su potencial, funcionar de forma productiva y contribuir a la comunidad.

La salud mental tiene un gran valor intrínseco, dado que guarda relación con el elemento central de lo que nos hace humanos: la forma en la que hay q interactuar, estar en contacto, aprender, trabajar, sufrir y ser feliz. La salud mental refuerza la capacidad de las personas de mantener comportamientos saludables que mantiene en ellas y a los demás grupos seguros y sanos durante la pandemia. También facilita que las personas desempeñen funciones esenciales en familia, comunidad y sociedad o contribuyendo a la recuperación económica de la comunidad. Una buena salud mental es crítica en la respuesta de países a COVID 19 y recuperación de la pandemia. (19)

La Organización Mundial de la Salud y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en la población por lo que es necesario contar con acciones oportunas al respecto:

- Los equipos correspondientes de salud mental deben brindar apoyo a personal de salud y pacientes.
- Proporcionar consejería necesaria o tratamiento si es necesario a aquellos pacientes con problemas mentales más graves.

Hay ciertas medidas o consejos que se promueven para poder disminuir y cuidar de la salud. Se puede hacer el uso útil de las redes sociales con el fin de informarse correctamente, una forma adecuada de prevenir y tener los protocolos necesarios ante la situación o incluso buscar en redes sociales maneras recreativas de olvidar el estrés y la problemática ante la situación de manera inteligente sin difundir rumores o información no oficial. Sin embargo, se cree conveniente evitar la exposición de las redes sociales a niños y adolescentes. Además, otras medidas tales como:

- Mantener las rutinas establecidas en casa para disminuir incertidumbre y ansiedad.
- Incluir rutinas diarias para realizar actividades relajantes y placenteras que creen espacios y recursos limitados como dibujar, leer, escuchar música, practicar ejercicio.
- De ser posible mantener acceso a servicios digitales, de entretenimiento para paliar el estrés, y servicios virtuales que ayuden en las necesidades básicas como pagos, compras, trabajo, comunicación con familiares y amigos.
- Distribuir el tiempo correctamente para trabajar, descansar, ejercitarse y sobre todo tener una convivencia apropiada en casa con los seres queridos.
- Alimentación adecuada y saludable.
- Evitar consumo de drogas, alcohol y tabaco.
- Mantener el contacto con familia y amigos.
- No escuchar rumores, buscar información de fuentes confiables y poner en práctica las medidas de seguridad.
- De ser necesario buscar ayuda en otras personas como familiares, amigos o si es necesario profesionales de la salud para recibir apoyo, esta medida es de suma importancia para el personal de salud, ya que muchas veces por la

misma sobrecarga laboral no reconocen ni acuden a servicios de salud mental que les ayude a palear la situación de crisis. (20)

RESULTADOS

En la elaboración de este ensayo se consultaron un total de 20 documentos. Se realizó la búsqueda de información mediante las bases de datos Hinari, Medline y Pubmed. Los diferentes documentos encontrados abordan los factores que influyen en la salud mental de la población durante la pandemia por COVID 19, así como también las principales alteraciones en el ámbito de la salud mental y medidas que se pueden adoptar para mejorar esta problemática.

En periodo de pandemia la salud mental se ve influenciada por factores tales como las estrictas medidas de prevención de contagio del virus, cuarentena, aislamiento, distanciamiento físico, exposición a información emitida por medios de comunicación. Todos estos cambios muchas veces no son asimilados de una manera correcta y entonces acarrearán repercusiones psicológicas negativas.

Las principales alteraciones en salud mental de la población mayor de edad asociados a la pandemia por COVID 19 son la depresión, ansiedad, miedo, TEPT. En niños y adolescentes se presenta con mayor frecuencia la ansiedad y el estrés. El personal de salud también se ve afectado por la situación de pandemia en su salud mental, manifestando a si mismo alteraciones psicológicas. (Ver tabla N°3)

Con el fin de sobrellevar de la mejor manera todo este periodo los expertos en salud mental recomiendan una serie de pautas a seguir para enfrentar asertivamente los cambios en la vida cotidiana que representa la pandemia por COVID 19, entre los que se incluyen practicar actividad física y de recreación, mantener una comunicación activa con familiares y amigos. Todo dentro de la medida de lo posible. Además, solicitar ayuda a un profesional si la situación rebasa la capacidad de manejo de la persona.

En el personal de salud en general las medidas son similares y además se hace un énfasis en respetar las horas de sueño y descanso. (Ver tabla N°4)

ARGUMENTACIÓN

La salud mental es un estado que provoca plenitud y bienestar, durante la crisis sanitaria por COVID 19 la salud mental se ha visto afectada de cierta manera en los diferentes grupos poblacionales; niños, adolescentes, adultos y sobre todo los profesionales de salud que enfrentan la situación de primera mano.

Según los diferentes documentos revisados, entre los factores que ejercen influencia en la salud mental en periodos de pandemia se incluyen las mismas medidas de prevención que se establecen para disminuir los contagios y los medios de comunicación con sus mensajes informativos. Los resultados que expone la autora Carmen M. López guardan relación con lo que estableció el autor Jairo Ramírez Ortiz y sus colaboradores. En sus publicaciones establecen que el aislamiento social y la cuarentena medidas implementadas para la prevención del contagio de COVID 19, tiene como repercusiones alteraciones mentales en la población en general como: Depresión, Ansiedad, Trastorno del estrés postraumático y miedo.

En este punto identificamos la necesidad de la educación en salud mental para que al enfrentarse a escenarios de crisis como lo es la pandemia por COVID 19 pueda haber una respuesta asertiva ante el problema. Así mismo de que exista una cultura de investigación por la población para poder filtrar la información que se recibe y prestar atención solo a la que sea verdadera y constructiva.

En estudios que se realizaron en una población de menores, sus datos revelados en la investigación Duelo y Trauma en la infancia y adolescencia en tiempos de COVID 19, manifiestan que el 30% de la población de niños y adolescentes pueden presentar estrés postraumático como consecuencia del aislamiento o cuarentena y un 85% de los padres presentan la misma sintomatología.

Además, Jianno Lai y colaboradores del hospital Renmin en Wuhan reunió datos en hospitales en el personal de salud donde reporta que las encuestas realizadas se evaluaron síntomas como depresión, ansiedad, insomnio, angustia, el índice de gravedad y la escala de impacto que tienen estos síntomas mostraron que un grupo considerable del personal notifico haber presentado estos síntomas que se consideran los más relevantes y se refleja con mayor proporción en el sexo femenino.

Estas actitudes se reconocen en la bibliografía consultada como respuestas iniciales normales ante un factor que altere la normalidad y en el caso del COVID 19 que puede llegar incluso a ser mortal. Sin embargo, estas emociones no deben permanecer de forma continua en el individuo, de ser así esto se convierte en un aspecto nocivo para su salud mental. Para lograr equilibrar esta situación identificamos que existen diversas pautas de conducta a seguir para lograr sobrellevar estos periodos de crisis, estas medidas se han mencionado anteriormente en este documento.

CONCLUSIONES

- La salud mental es un estado, para que se encuentre en equilibrio adecuado hay determinantes involucrados. En primer lugar, las decisiones propias de cada individuo y su manera de enfrentar las adversidades. A su vez también existen factores externos, aquellos que la persona no puede controlar.
- Las principales alteraciones en la salud mental que se presentan en la población en general y en el personal de salud son el estrés, el miedo y la ansiedad frente a la infección por COVID 19. El personal de salud es un grupo de riesgo a presentar mayor número de repercusiones en el ámbito psicológico, debido a la exposición cercana al problema en la que conviven diariamente en sus trabajos.

- Las medidas de cuidado de salud mental para la población en general y las específicas para el personal sanitario, que han sido propuestas por los expertos tienen un impacto positivo que contribuye a paliar los estragos emocionales que implica para una sociedad enfrentar una pandemia.

RECOMENDACIONES

- Para lograr minimizar los factores que influyen en la salud mental durante el periodo de pandemia por COVID 19 como lo son las medidas estrictas de prevención del virus es necesario asumir una actitud resiliente ante la situación, en relación con la influencia ejercida por los medios de comunicación es recomendable que se adopte una posición crítica ante cada información recibida y verificar la veracidad de la fuente que la divulga.
- El impacto de las alteraciones en la salud mental que se presentan en periodos de crisis sanitarias como la emergencia por COVID 19 puede ser disminuido con la práctica de medidas de cuidado de salud mental, para ello es necesario que exista una atención en salud mental accesible para toda la población, esto se puede lograr por ejemplo mediante la habilitación de clínicas especializadas, líneas telefónicas de ayuda, promoción de salud mental en medios de comunicación. A fin de que la población conozca cómo realizar el cuidado de la salud mental y que esté al tanto de la importancia que esta tiene en su bienestar integral.
- Las medidas deben ser promovidas también con especial énfasis para aquellos grupos vulnerables como la niñez, personas que ya poseen una enfermedad de carácter psiquiátrico de base y para el personal de salud que enfrenta la pandemia en primera línea.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Reyes V de la CR, Paredes NC, Castillo ALG. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Revista Habanera Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado 13 de octubre de 2020]; 19 (1): 3307. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
2. Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. Pandemia de influenza y Salud mental. [Internet]. [citado 13 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>
3. Ramírez Ortiz J, Castro DQ, Lerma CC, Yela Ceballos F, Escobar CF. Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. [Internet]. 2020 [citado 13 de octubre de 2020]. 143 (9): 141-149 Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>.
4. Centers for Disease Control and Prevention CDC. Enfermedad del coronavirus 2019 [Internet] 2020 [citado 13 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/dail-life-coping/managing-stress>
5. Fernandes MA, Araújo AAC. Empatía y salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2020 [citado 13 de octubre de 2020]; 36(2): 15-4. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3773>
6. Inchausti F, García-Poveda NV, Prado-Abril J, Sánchez-Reales S. La Psicología Clínica ante la Pandemia COVID-19 en España. [Internet]. 2020 [citado 13 de octubre de 2020]; 31(2):105-7. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/clysa2020a11>

7. Organización mundial de la Salud. OMS. Protección de la salud mental y atención psicosocial en situaciones de epidemias. [Internet] 2020 [citado 14 de octubre de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=informestecnicos&alias=2539proteccionsaludmentalatencion-psicosocial-situaciones-epidemias-2016-539&Itemid=1179&lang=en
8. Brunetti A, Gargoloff PR. Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, con especial foco en personas con trastornos mentales severos y persistentes. Rev. Univ. Mar de Plata [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020] 21(3):24-32. Disponible en: <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/5956>
9. Impacto de la COVID-19 en la salud mental [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131>
10. Mejia CR, Rodriguez-Alarcon JF, Garay-Rios L, Enriquez-Anco M de G, Moreno A, Huaytán-Rojas K, et al. Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. Revista Cubana de Investigación Biomédica [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]; 39(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03002020000200
11. Trastorno de estrés postraumático (TEPT) - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-dis>
12. Salari N, Hosseinian-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic. [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020] 13(7):98-101. Disponible en:

https://www.biomedcentral.com/epdf/10.1w?sharing_token=pDFjQSgTjbjssZqm d19KKW_BpE1tBhCbnbw3Buzl2Rloytert

13. Quezada VE. Miedo y psicopatología la amenaza que oculta el Covid-19. Cuadro Neuropsicologico. Rev. Univ. de Chile [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]; 14(1):19-23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7365556>
14. Caballero-Domínguez CC, Campo-Arias A. Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. Duazary. Rev. Mag. [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020];17(3):1-3. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/3467>
15. Espada J, Orgilés M, Piqueras J, Morales A. Buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. Clínica Salud. [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340967589_Buenas_practicas_en_la_atencion_psicologica_infanto-juvenil_ante_el_COVID-19
16. Organización Mundial de la Salud. Los retos del personal de salud ante la pandemia de COVID-19 [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/es/desafios-personal-salud-coronavirus/>
17. Johnson MC, Saletti-Cuesta L, Tumas N. Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]; 25:2447-56. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2447-2456/es/>
18. García-Iglesias JJ, Gómez-Salgado J, Martín-Pereira J, Fagundo-Rivera J, Ayuso-Murillo D, Martínez-Riera JR, et al. Impact of SARS-CoV-2 (Covid-19) on the mental health of healthcare professionals. Revista Española de Salud

Pública. [Internet] 2020 [citado 18 de octubre de 2020]; 23:257-260 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32699204/>

19. Centers for Disease Control and Prevention CDC. La Covid-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. [Internet] 2020 [citado 11 de octubre de 2020]. Disponible en: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid_and_mental_health_spanish.pdf

20. Guía práctica de bienestar emocional en cuarentena en tiempos de Covid-19 pdf [Internet]. 2020 [citado 18 de octubre de 2020]. Disponible en: https://www.minsal.cl/wpcontent/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIAPRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf

ANEXOS

Figura 1. El impacto socioecológico del COVID 19



Fuente: Nota técnica protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus.

Tabla 1. Factores de riesgo en niños y adolescentes en periodos de confinamiento

Factores de riesgo en niños y adolescentes en periodos de confinamiento:
<ol style="list-style-type: none">1. El empeoramiento de la situación económica familiar.2. El aislamiento por tiempo prolongado.3. Las restricciones en el contacto físico.4. El cambio en las rutinas (no recibir clases presenciales, no salir a jugar).5. Los posibles contagios.6. La pérdida de familiares y amigos.7. El distanciamiento de los padres o cuidadores por causas laborales o por contagio.8. Trastornos mentales de base y vulnerabilidad personal.9. Sobreabundancia de información o alarmismo.10. Violencia intrafamiliar.

Fuente: Elaboración a partir de documentos revisados.

Tabla 2. Riesgos de protección de la niñez y adolescencia

Riesgos presentes en r el COVID-19 y en las medidas de control	Causas de los riesgos
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: maltrato físico y emocional	
<ul style="list-style-type: none"> • Supervisión disminuida y trato negligente a niños, niñas y adolescentes • Aumento del abuso infantil y la violencia doméstica o interpersonal • Envenenamiento y otros peligros y riesgos de lesión para los niños y niñas • Acceso limitado o inexistente a los servicios de protección de la niñez y adolescencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Cierres de escuelas y servicios de cuidado infantil; requisitos laborales constantes para los cuidadores; enfermedad, cuarentena o aislamiento de los cuidadores • Aumento del estrés psicosocial de los cuidadores y los miembros de la comunidad • Disponibilidad y uso indebido de los desinfectantes tóxicos y el alcohol • Mayores obstáculos para denunciar incidentes
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: estrés psicosocial y trastornos mentales	
<ul style="list-style-type: none"> • Angustia de los niños y niñas causado por el miedo a la enfermedad; o la muerte, enfermedad o separación de un ser querido • Deterioro o agravación de los problemas preexistentes de salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayores niveles de estrés a causa del aislamiento en unidades de tratamiento o la cuarentena en el hogar • Los niños, las niñas y los padres, madres o cuidadores con problemas de salud mental preexistentes posiblemente no tengan acceso a
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: exclusión social	
<ul style="list-style-type: none"> • Las personas o grupos infectados o bajo posible contagio sufren estigmatización social • Aumento del riesgo entre niños y niñas que viven o trabajan en la calle y de los que ya se encuentran en situación de riesgo, así como disminución del apoyo disponible • Aumento del riesgo de los niños y niñas en contacto con el sistema judicial —en particular aquellos que se encuentran detenidos—, y disminución del apoyo a estos 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas o grupos bajo posible contagio sufren discriminación social y racial • Impacto desproporcionado en los grupos más desfavorecidos y marginados • Cierre e inaccesibilidad a servicios básicos para los niños, niñas o familias vulnerables • Alteraciones en los procesos de registro de nacimientos a causa de la cuarentena

Fuente: Nota técnica protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus.

Tabla N°3. Principales alteraciones en la salud mental identificadas en personal de salud durante el periodo de pandemia por COVID 19

Principales alteraciones en la salud mental identificadas en personal de salud durante el periodo de pandemia por COVID 19	
Depresión	50.4%
Ansiedad	44.6%
Insomnio	34%
Estrés	71.5%

Fuente: Elaboración a partir de documentos revisados.

Tabla N°4. Recomendaciones para el cuidado de la salud mental en personal sanitario.

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental en personal sanitario	
-Atender las necesidades básicas	Asegurar el descanso y las pausas en el trabajo o los turnos, comer y beber suficiente y sano.
-Planificar actividades fuera del trabajo	De carácter recreativas y físicas.
-Contactar con la familia y amistades	Son el sostén fuera del sistema de salud. Contactar con compañeras/os del trabajo, recibiendo apoyo mutuo. Contar y escuchar es importante.
-Estrategias de regulación de estrés	De atención, respiración, ejercicios, relajación son útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica.
-Evitar el uso de tabaco, alcohol u otras drogas.	Pueden empeorar el bienestar mental y físico.
-Compartir información constructiva	Es un buen recurso de ayuda. Errores, deficiencias, elogios, iniciativas, frustraciones, habilidades compartidas, se agradecen. Actualiza la información fiable.
-Reconocerse parte de un equipo asistencial con una importante misión	Cuidar a personas necesitadas. Animar a su entorno a autocuidarse pues favorece la capacidad de cuidar más a los pacientes.
-Recordar la motivación	Lo que significa para ser profesional de enfermera, médico, auxiliar, técnico, entre otros.
-Pedir ayuda	Si se descubre que no se puede manejar las emociones, buscar un profesional de salud mental. O compartir la experiencia con otros colegas.

Fuente: Elaboración a partir de documentos revisados.