

# Salud mental de los habitantes en tiempo de Covid-19

## Mental health of the population in times of Covid-19

Carlos Eduardo Izurieta García<sup>1\*</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-6023-9580>

Melissa María Cedeño Farías<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6949-8957>

Jessenia Alexandra Mieles Farfán<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-7424-6471>

Carlos Josué Molina Robles<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6058-6870>

Ariel Gregory Guamán Cushcagua<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9264-6620>

<sup>1</sup>Estudiante Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Laica Eloy Alfaro, de Manabí, Ecuador.

\*Autor para correspondencia. Correo electrónico: [carlosizurieta20@outlook.com](mailto:carlosizurieta20@outlook.com)

## Resumen

La salud mental de la población en general se puede ver afectada de forma importante por la pandemia de la Covid-19, a consecuencia de niveles superiores de estrés. La Covid-19 puede afectar a toda la sociedad, repercute negativamente en los individuos que se sienten estresados y preocupados. Las medidas de control que se llevan a cabo pueden llevar a un miedo generalizado en la población, y pueden conducir a la estigmatización social de los pacientes, de sus familiares y del personal sanitario que los atiende. Esta pandemia ha generado una crisis sin precedentes en diferentes planos (sanitario, económico y social) debido a estas circunstancias, las personas pueden propiciar un mayor riesgo psicosocial ante la pandemia de la Covid-19, pueden volverse dependiente de bebidas alcohólicas u otras sustancias adictivas,

agravando la situación, de igual forma se ve afectada la educación, en especial en los grupos as vulnerables, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento pueden agravar la salud mental de la población.

**Palabras clave:** salud mental, distanciamiento social, aislamiento, pandemia, estigmatización social.

## **Abstract**

The mental health of the general population can be significantly affected by the Covid-19 pandemic, because of higher levels of stress. Covid-19 can affect the entire society, negatively impacting individuals who feel stressed and worried. The control measures that are carried out can lead to a generalized fear in the population, and can lead to the social stigmatization of patients, their families and the health personnel who care for them. This pandemic has generated an unprecedented crisis at different levels (health, economic and social) due to these circumstances, people can lead to a greater psychosocial risk in the face of the Covid-19 pandemic, they can become dependent on alcoholic beverages or other addictive substances, aggravating the situation, in the same way education is affected, especially in vulnerable groups, plus the effect of social distancing, isolation can aggravate the mental health of the population.

**Keywords:** mental health, social distancing, isolation, pandemic, social stigmatization.

## **Introducción**

A principios de diciembre de 2019, se detectó una neumonía de origen desconocido en la ciudad de Wuhan (China) que poseía una gran facilidad para su expansión. La cual tenía cierto paralelismo con las epidemias previas de coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV) producida en 2003 y del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS) ocurrida en 2012. Esta nueva epidemia provocaba más fallecimientos, aunque con una menor letalidad. A este virus se le denominó coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2) perteneciente a la familia *Coronaviridae*, y a la enfermedad que produce, Covid-19. (A. Serrano-Cumplido, P.B. Antón-Eguía Ortega, A. Ruiz García, V. Olmo Quintana, A. Segura Fragoso, A. Barquilla Garcia, Á. Morán Bayóng 2020)

La epidemia de Covid-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional, el 30 de enero de 2020 y para el 11 de marzo, ante su rápida y progresiva expansión a nivel internacional, la OMS decretó el estado de pandemia. (OPS 2020)

A medida que la pandemia del coronavirus se extiende rápidamente por todo el mundo, produce no solo crisis de salud física, si no que contiene también el germen de una importante crisis de salud mental, cambiando la vida de muchas personas y en particular, sus costumbres diarias, generando una angustia psicológica producida por los efectos inmediatos del virus en la salud y las consecuencias del aislamiento físico, el miedo a infectarse, morir y perder familiares, turbulencias económicas, etc.

Estos factores junto con la desinformación desencadenan en cuadros de: estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad. Afectando a ciertos grupos en particular: adultos mayores, proveedores de atención y personas con afecciones de salud subyacentes, aumentando también la posibilidad de que empeoren los trastornos de salud mental previos. (NACIONES UNIDAS 2020)

Todos estos factores y lo que generan incrementan el interés de profundizar en el conocimiento de cómo se comporta la salud mental de la población general y los grupos más susceptibles a desarrollar sintomatología psicológica producida por la Covid-19. Por ello, el presente artículo tiene como objetivo detallar de forma general el impacto y las consecuencias que genera este virus en la salud mental de las personas, con el propósito de reflexionar y evitar esta problemática, junto con varias recomendaciones para preservar la salud mental. Esto se realizó a partir de revisiones bibliográficas sustentadas en la búsqueda y síntesis de información teórica y metodológica. Se seleccionaron 17 artículos a través de la búsqueda automatizada en las bases de dato PubMed, SciELO y Google académico, además de documentos de la OMS, OPS y Unicef.

## **Desarrollo**

### **Salud mental y COVID-19**

Según la OMS, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

En psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización, es un estado positivo. (Davini, Gellon de Salluzi, Rossi 1978)

La salud mental va mucho más allá que la ausencia de trastornos mentales, esta forma parte integral de la salud; tanto así que no hay salud sin salud mental. Es un estado de bienestar en el que la persona presenta capacidades y es capaz de enfrentar el estrés normal del día a día, de trabajar de forma productiva y de contribuir a la comunidad. Se podría decir que la salud mental es el fundamento del bienestar individual y el funcionamiento eficaz de la comunidad. (OMS 2018)

En la salud mental intervienen diferentes factores: sociales, económicos, biológicos y medioambientales. Cuando uno o alguno de estos factores se ve amenazado se desencadenan emociones negativas que causan un desequilibrio tanto para la salud física como para la salud mental.

La pandemia de la Covid-19 ha desestabilizado la salud mental de muchos habitantes causando miedo, preocupación y estrés debido al impacto generado por el virus y los cambios en nuestra vida cotidiana para frenar su propagación, afectando el bienestar de sociedades enteras. (OPS 2020)

### **Covid-19 y perturbaciones en la salud mental de la población afectada.**

La amenaza que propone la Covid-19 no solo atenta por medio del contagio a las personas expuestas, sino que provoca una conducta de alejamiento y aislamiento en las personas que evitan un posible acercamiento al virus.

El brote de Covid-19 fomenta los sentimientos de miedo, ansiedad, depresión y sobre todo el estrés, que entre los factores que lo promueven se menciona: la larga duración de la cuarentena, la frustración, el aburrimiento y soledad, el miedo de ser contagiado y de contagiar a los demás, la falta de información o la poca veracidad de la misma, las pérdidas financieras, el estigma de discriminación, el desequilibrio económico o el procesamiento de un duelo sin los rituales culturales y religiosos para poder velar y despedir al familiar (Angélica Larios 2020)

En una pandemia, el miedo incrementa los niveles de estrés y ansiedad en individuos sanos e intensifica los síntomas de aquellos con trastornos mentales preexistentes, a saber, los pacientes diagnosticados con Covid-19 o sospecha de estar infectados pueden experimentar emociones intensas y fuertes reacciones comportamentales, además de miedo e insomnio.

A partir del confinamiento propuesto por todos los gobiernos de países en situación crítica, nace un aislamiento social, con movilidad restringida y donde los niveles de interacción en la sociedad se vuelven casi nulos de contacto social, son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y TEPT (Ramírez-Ortiz, y otros 2020)

Estas condiciones pueden evolucionar en desórdenes como ataques de pánico, síntomas psicóticos y suicidio, especialmente prevalentes en pacientes en cuarentena, en quienes el estrés psicológico tiende a ser mayor.

### **Depresión y ansiedad**

En la situación actual de confinamiento global en el hogar debido al brote del Covid-19, la mayoría de las personas están expuestas a situaciones estresantes sin precedentes y de duración desconocida. Esto puede no solo aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante el día, sino también interrumpir el sueño.

La sensación de incertidumbre, así como las limitaciones secundarias a las medidas de aislamiento social preventivo, la posibilidad de que los planes a futuro se vean cambiados de forma dramática y la separación brusca del contexto social o familiar del paciente son catalizadores frecuentes de cuadros de depresión y ansiedad, los cuales, en circunstancias de aislamiento social, se pueden presentar como parte de un trastorno adaptativo o una reacción de ajuste.

### **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**

Según las características del aislamiento social muchos eventos pueden llegar a ser traumáticos, en un estudio realizado en Canadá después del brote del SARS-CoV se identificaron factores de estrés psicológico en los trabajadores de salud como:

percepción de que se está en riesgo de contraer la infección, el impacto del brote en la vida laboral, ánimo depresivo, trabajar en una unidad de alto riesgo, cuidar de un solo paciente con SARS-CoV vs. cuidar de muchos pacientes con SARS-CoV. En consecuencia, en trabajadores de la salud en China seguidos durante tres años, se encontró que el 10% de estos experimentaron altos niveles de síntomas atribuibles al TEPT. (Ramírez-Ortiz, y otros 2020)

Los síntomas del estrés postraumático, que resultan de la incertidumbre provocada por el coronavirus, se asocian con los comportamientos relacionados con el escape y la ira, donde intervienen comportamientos, la duración de la cuarentena y la duración de la estancia son factores implicados en estas situaciones postraumáticas. Es importante observar cómo la cuarentena ha reducido drásticamente las interacciones de las personas y que, inicialmente causa un shock visual y sentimiento de vacío con escenarios de soledad. Posteriormente, existe una alta prevalencia de síntomas de sufrimiento y alteración psicológica (Modesto Rolim 2020)

El personal de salud es también un grupo afectado a tomarse en cuenta, ya que se ha manifestado la aparición de trastornos mentales en los miembros sanitarios posterior a un brote en su mayoría por TEPT hasta en un 20%

Otro factor que resulta importante en referencia a las implicaciones de la salud mental y Covid-19 es el papel de la información. La desinformación puede tener consecuencias psicológicas negativas durante una pandemia, lo que genera desconfianza, y aumenta la confusión y el miedo. Según estudios realizados, las personas que tienen más altos niveles de confianza en las fuentes de información parecen tener niveles reducidos de angustia psicológica. (Van Bavel, J., Baicker, K., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., Crum, A., Douglas, K., Druckman, J., Drury, J., Dube, O., Ellemers, and others. 2020)

### **Grupos De Población Específicos En Situación Preocupante**

El brote de Covid-19 es estresante para muchas personas. En adultos y niños, el miedo y la ansiedad que provoca esta enfermedad pueden ser abrumadores y provocar fuertes emociones. La forma en que la población responde a la epidemia depende de sus precedentes y de lo que los distingue de los demás y de las

comunidades en las que viven; sin embargo, en tales crisis, las personas que pueden ser más sensibles al estrés incluyen ciertos grupos más vulnerables

Hay varias circunstancias que pueden ocurrir en la vida de las personas y propiciar un mayor riesgo psicosocial en esta pandemia:

- Personas que dependen del uso de sustancias adictivas.
- Personas sin recursos económicos
- Personas obligadas a asistir a su lugar de trabajo
- Sujetos que se encuentran en una soledad no deseada y que no tienen ingreso a diferentes redes de apoyo y tienen ausencia con otros para mantener una comunicación. (Hernández Rodríguez 2020)

Covid-19 ha afectado de distinta forma a grupos específicos de población. En el presente informe de políticas se destacan los siguientes:

- **Los integrantes de equipos de respuesta inicial y personal sanitario y de atención prolongada de primera línea** desempeñan una función esencial en la lucha contra el brote y salvan vidas. Sin embargo, sufren un estrés excepcional, se enfrentan a un volumen de trabajo extremo, decisiones difíciles, el riesgo de infectarse e infectar a su familia y su comunidad, y asisten al fallecimiento de pacientes.
- **Los adultos mayores y las personas con problemas de salud preexistentes** están expuestos a un riesgo importante de sufrir complicaciones potencialmente mortales ligadas a la Covid-19. A este grupo de personas, les preocupa mucho infectarse con el virus y no tener acceso a una atención adecuada.
- El estado emocional y el comportamiento de muchos **niños** se ha visto afectado durante el confinamiento, según han informado progenitores italianos y españoles. Además, los niños y los adolescentes están particularmente expuestos al riesgo de sufrir abusos durante la pandemia.
- **Los adolescentes y los jóvenes** también son un grupo de riesgo en la crisis actual, dado que la mayoría de los trastornos mentales aparecen en ese período de la vida.
- **Las mujeres** son otro grupo de población con preocupaciones específicas. En una encuesta sobre los niveles de estrés de la población de la India durante la

pandemia de Covid-19, un 66 % de las mujeres declaró que sufría estrés, frente a un 34 % de los hombres.

- **Las personas que se encuentran en entornos humanitarios y situaciones de conflicto**, cuyas necesidades en materia de salud mental se suelen pasar por alto, requieren más atención. (NACIONES UNIDAS 2020)

### **Impacto de Covid-19 en los servicios de salud mental**

- Acceso ya limitado a la atención de salud mental
- Mayor reducción a medida que la pandemia ha interrumpido los servicios en todo el mundo
- Los factores clave que afectan a los servicios incluyen:
  - Infección y riesgo de infección en centros de larga estancia
  - Obstáculos para conocer a las personas cara a cara
  - Personal de salud mental que está infectado con el virus
  - La conversión de los centros de salud mental en centros de atención para personas con Covid-19 (Kestel 2020)

Revela la importancia de la interacción social humana para el contagio biológico y emocional (difusión de emociones a gran escala y difusión de manipulación, miedo y noticias falsas) y aislamiento. En los países del "Sur", el aislamiento es más difícil. Al igual que en epidemias y pandemias anteriores, se puede observar su influencia de clase (afecta a más personas con escasos recursos económicos o marginadas social o emocionalmente: la institucionalización del primer mundo Ancianos, grupos inestables y marginados). Esto genera serios dilemas éticos, políticos y de salud sobre dónde realizar esfuerzos socioeconómicos y en qué medida se atiende o se ignora este grupo social. (Rondón Carrasco, y otros 2020)

Muchas de estas enfermedades mentales rara vez eran el principal tema de discusión en los debates públicos de los distintos movimientos profesionales, sin embargo, se han presentado señales prometedoras para un cambio, por ejemplo, The Lancet Psychiatry destaca las distintas necesidades de grupos vulnerables donde están incluidos a los que padecen enfermedades mentales graves. Los encargados que desean construir sistemas de salud y sociedades deberán conocer y priorizar las

distintas necesidades de aquellos que padecen enfermedades mentales graves. (The Lancet Psychiatry, 2020)

Además de interrumpir los servicios regulares de salud mental, la pandemia de Covid-19 también puede causar un mayor trauma psicológico. En un país como Italia que está profundamente afectado por Covid-19, las enormes pérdidas que este trauma causa a los profesionales médicos pueden incluir delirios y tendencias suicidas. La participación temprana de los profesionales de la salud mental en la formulación de políticas integrales de salud pública y el apoyo a los trabajadores de la salud puede reducir las secuelas de las enfermedades mentales. (Pereira-Sanchez, y otros 2020)

## **CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y RECOMENDACIONES**

La pandemia ha generado un cambio radical en nuestras vidas, adaptarnos a estos cambios de hábitos y enfrentarnos al temor y preocupación de contraer Covid-19 es difícil y puede resultar especialmente duro para aquellas personas que tienen trastornos de salud mental preexistentes.

Es por ello necesario presentar ciertos consejos y recomendaciones con la finalidad de preservar la salud mental:

- 1. Mantenerse informado.** Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud
- 2. Seguir una rutina.** Conservar sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
- 3. Reducir la exposición a noticias.** Limitar la frecuencia de noticias que causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día.
- 4. El contacto social es importante.** Mantener contacto con seres queridos si se encuentran lejos por teléfono o internet. (unicef 2020)
- 5. Evitar alcohol y drogas.** Limitar su consumo o evitarlas por completo.
- 6. Descansar adecuadamente.** Y limitar el tiempo que pasa frente a pantallas.
- 7. Utilizar adecuadamente las redes sociales.** Promoviendo mensajes positivos y corrigiendo información errónea.

8. **Ayude a los demás.** Ofrecer ayuda a miembros de la comunidad que lo necesiten
9. **No discrimine.** Por miedo de propagación del virus o porque crea que están infectadas incluyendo al personal de salud
10. **Apoyar al personal sanitario.** Expresar su gratitud no solo hacia ellos, también de forma general. (OMS 2020)

## Conclusiones

La aparición del coronavirus trajo consigo una inminente amenaza a nuestra salud e integridad individual, asimismo, a la sociedad de manera colectiva y global. La afectación y repercusión que qué podía existir en una persona iba más allá de los síntomas que presentaba el cuadro clínico por infección de SARS COV-2, ya que generaba un sinergismo de sentimientos en la persona contagiada que podrían empezar por nervios, incertidumbre por su situación y llegar a producir miedo, culpa y resignación por razón de posibles contagios a personas cercanas.

La pandemia tuvo efectos negativos en la salud mental de las personas expuestas y no expuestas a la infección, ya que el confinamiento provocó un aislamiento social a nivel mundial que cambió los hábitos de vida de la población causando altos niveles de estrés y llegando a ocasionar trastornos psicológicos como ansiedad y depresión, esto a su vez, empeora la situación de pacientes que ya tenían afectaciones mentales o personas que se encontraban en una estadía solitaria.

## Bibliografía

- A. Serrano-Cumplido, P.B. Antón-Eguía Ortega, A. Ruiz García, V. Olmo Quintana, A. Segura Fragoso, A. Barquilla Garcia, Á. Morán Bayóng. *NCBI* . Junio 19, 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7303648/>.
- Angélica Larios, José Bohorquez, José Naranjo, José Sáenz. «Impacto psicológico del aislamiento social en el paciente comórbido: a propósito de la pandemia COVID-19.» *Rev Colomb Psiquiatr*, 2020.
- Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. «PSICOLOGIA GENERAL.» En *PSICOLOGIA GENERAL*, de Gellon de Salluzi, Rossi Davini. Argentina: Kapelusz, 1978.
- Hernández Rodríguez, José. *SCIELO*. Julio 1, 2020.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578).
- Kestel, Dévora. «La salud mental en época de pandemia.» (Organización Mundial de la Salud) Junio 2020.
- Modesto Rolim, Jucier Gonçalves. «Un ensayo sobre los efectos psicológicos de la cuarentena en la pandemia de SARS-CoV-2.» *Rev Med Hered*, 2020.
- NACIONES UNIDAS. *Informe de Políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Mayo 13, 2020.  
[https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf).
- OMS. *Cuidado de salud mental*. 2020. [https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQiAx9mABhD0ARIsAEfpavQXVhmcQQbh0A9C84gJBU6ljY9NSpChmlFc4tg9dD-Xg41VRQM1tL0aAhX6EALw\\_wcB](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQiAx9mABhD0ARIsAEfpavQXVhmcQQbh0A9C84gJBU6ljY9NSpChmlFc4tg9dD-Xg41VRQM1tL0aAhX6EALw_wcB).
- . *Organización Mundial de la Salud*. Marzo 30, 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- OPS. *Organización Panamericana de la Salud*. 2020. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>.
- . *Organización Panamericana de la Salud*. 2020.  
<https://www.paho.org/es/tag/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>.

Pereira-Sanchez, Victor, y otros. *Pubmed*. Mayo 20, 2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7239628/>.

Ramírez-Ortiz, Jairo, Diego Castro-Quintero, Carmen Lerma-Córdoba, Francisco Yela-Ceballos, y Franklin Escobar-Córdoba. «CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD.» *Scielo Preprints*, Septiembre 2020.

Rondón Carrasco, Joel, Mislaidis Fajardo Rodríguez, Carmen Luisa Morales Vázquez, Rosa Yurien Rondón Carrasco, y Karenia Gamboa Carrazana. *MorfoVirtual2020*. Agosto 7, 2020.

<http://www.morfovirtual2020.sld.cu/index.php/morfovirtual/morfovirtual2020/paper/view/332/268>.

The Lancet Psychiatry, . *Pubmed*. Mayo 4, 2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198177/>.

unicef. *Como cuidar la salud mental en tiempos de pandemia*. Noviembre 6, 2020.

<https://www.unicef.org/ecuador/historias/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia>.

Van Bavel, J., Baicker, K., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., Crum, A., Douglas, K., Druckman, J., Drury, J., Dube, O., Ellemers, and others. . *Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response*. 2020. ISSN 2397-3374. E-ISSN 2397-3374.