

SALUD MENTAL, LA PANDEMIA DEL 2020: ¿NUEVA NORMALIDAD?

Dr. Víctor Rodríguez Pérez

Clínica de Adherencia a Antirretrovirales y Polifarmacia
Clínica Especializada Condesa, SSA.

RESUMEN

La salud se refiere al equilibrio entre los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales del ser humano, se puede vulnerar por situaciones estresantes de vida como la muerte de un familiar, divorcio, desempleo o una pandemia, como la que todos estamos enfrentando. Algunos de los efectos psicológicos que se puede encontrar tras una emergencia epidemiológica como la pandemia de COVID-19 son diversos por lo que es importante prestar atención a sus consecuencias para evitar problemas de salud mental, es por ello que a continuación se presentan algunas recomendaciones y en caso de que requieras apoyo se muestran algunos sitios de apoyo psicológico.

Palabras clave: salud mental, prevención, COVID-19



Recibido: 1 de diciembre de 2020
Aceptado: 21 de diciembre de 2020

Correo electrónico:

victor.psicologoacademico@gmail.com

Cita recomendada:

Rodríguez, V. (2020). Salud mental, la pandemia del 2020: ¿nueva normalidad? REDES. Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, 2(2), 30-35.
<https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.2.2020.344.30-35>



51

RECOMENDACIONES

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.2.2.2020.344.30-35>

La Salud mental, que se refiere al equilibrio entre los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales del ser humano, se puede vulnerar por situaciones estresantes de vida como la muerte de un familiar, divorcio, desempleo o una pandemia, como la que todos estamos enfrentando (Médicos Sin Fronteras, 2009).

¿La pandemia de coronavirus podría ser una catástrofe de salud mental? Según los datos de pandemias previas como la de SARS a finales del 2002, los trastornos más frecuentes fueron el Trastorno por Estrés Postraumático (TEP) y el Trastorno Depresivo Mayor (TDM) con 47.8% y 44.4%, respectivamente (Rajkumar, 2020; Talevi, Socci, Carai, Carnaghi, Faleri, et al., 2020; Xiao, Zhang, Kong, Li & Yang, 2020). Cifras alarmantes, incluso mayores a lo reportado en desastres naturales (Mak, Chu, Pan, Yiu & Chan, 2009; Maunder, 2009).

Los estudios recientes en sobrevivientes de COVID-19 indican que la prevalencia de ansiedad es 28.8%, 16.5% TDM, 8% TEP y casi 20% para el trauma vicario. Estos datos son más alarmantes en el personal de salud al frente de pacientes con COVID-19. No solo está muriendo nuestro personal de salud, más de la mitad está padeciendo trastornos de ansiedad y el 20% tiene TEP ((Rajkumar, 2020; Talevi, Socci, Carai, Carnaghi, Faleri, et al., 2020; Xiao, Zhang, Kong, Li & Yang, 2020).

Estos datos nos llaman urgentemente a crear programas de salud orientados al cuidado de la salud mental, tanto de nuestros trabajadores de la salud, como de los sobrevivientes de esta pandemia.

¿Qué hacer para cuidar mi salud mental?

Algunos de los efectos psicológicos que podemos encontrar tras una emergencia epidemiológica como la pandemia de COVID-19 son:

- Impacto directo de los hechos traumáticos: crisis, estrés, duelo.
- Empeoramiento de las condiciones de vida: desplazamiento, pérdidas económicas, desempleo, desintegración social.
- Desestructuración familiar: impacto, pérdidas familiares, cambios en la estructura y relaciones.

- Aislamiento social: discriminación, distancia social, miedo, división comunitaria.

La manera como resultamos afectados por un mismo hecho está mediada por varios factores de personalidad, condiciones de vida, red de apoyo (el apoyo familiar y social es básico para la recuperación), entre otros. Sin embargo, debemos considerar que las reacciones emocionales intensas ante eventos inesperados y abruptos son naturales, esperables y variadas.

Durante la Jornada Nacional de Sana Distancia es esperado y natural sentirse abrumado o con miedo, pero hay métodos que ayudan a sobrellevar esos síntomas. La Jornada Nacional de Sana Distancia es temporal, pero sabemos que para mucha gente puede resultar complejo. Es esperado y natural sentirse abrumado o con miedo, pero hay métodos que ayudan a resolverlo (Centers for disease control and prevention, 2020a).



Aquí mencionamos algunas de las recomendaciones para mantener la salud mental:

- Intenta mantenerte ocupado en actividades que te generen bienestar.
- Colabora en las tareas del hogar.
- Practica la tolerancia, solidaridad y respeto.
- Tómate el tiempo para relajarte, haz ejercicio regularmente y duerme lo suficiente.
- Comunícate constructivamente: establece una comunicación clara y optima con tu red de apoyo. Señala los errores o deficiencias de manera constructiva y correctiva.
- Contacta a tu familia: en la medida de lo posible, mantén contacto con tus seres queridos. Si te es posible, haz uso de la tecnología (tu teléfono o computadora) para mantener contacto con tus seres queridos.
- Respeta diferencias: algunas personas necesitan hablar mientras otras necesitan tiempo a solas. Reconoce y respeta estas diferencias.

- Busca información actualizada: consulta fuentes de información confiables (ej. sitios oficiales).
- Limita el acceso a medios de comunicación: imágenes gráficas y mensajes perturbadores pueden incrementar el estrés, reducir la eficacia y afectar el bienestar.
- Implementa el autochequeo: monitorea constantemente síntomas de depresión o estrés agudo: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza.
- Evita el alarmismo: transmitir soluciones o indicaciones no oficiales pueden provocar más angustia a las personas afectadas.
- Reconoce tus sentimientos y acéptalos. Si lo requieres, puede compartirlos con las personas de confianza, escribir un diario o acercarte para ayuda profesional.
- La mayoría de los problemas de salud mental en personas que padecen una enfermedad infectocontagiosa es el estigma y la discriminación (Colegio oficial de psicología de Catalunya, 2020; Center for the study of traumatic stress, 2020).

Por eso, en el siguiente apartado te vamos a platicar sobre la discriminación y la COVID-19.



¿Por qué el COVID-19 puede causar estigma y/o discriminación?

- Es una enfermedad nueva y en gran parte desconocida.
- Ante lo desconocido, algunas veces podemos reaccionar con miedo y por ende actuar con base en ello.

- El miedo y la ansiedad ante la enfermedad puede producir estigma social hacia las personas, lugares o cosas (por ejemplo, ante alguna población, nacionalidad, personal de salud, personas que han viajado, entre otros).
- El estigma sucede cuando se relaciona a alguna persona, lugar o cosa con el riesgo de contagio.

¿Por qué es importante prevenir el estigma y discriminación?

- El estigma y discriminación, puede llevar a las personas a ocultar la enfermedad para evitar la discriminación, lo que puede disuadirlas de buscar atención médica y adoptar comportamientos saludables.
- Al estigmatizar y etiquetar a las personas podemos afectar su salud mental y emocional.
- Para prevenir la violencia (Centers for disease control and prevention, 2020).

¿Cómo evitar el estigma y discriminación?

- Evita asociar COVID-19 a grupos de población específicos, países, poblados, razas, etc., o por su profesión como personal de salud: personal médico, enfermería, etc.
- Refiérete a las personas con su condición de salud (“Personas con COVID-19”) y no exclusivamente a la enfermedad (Infectado/a de COVID-19).
- No digas que las personas “infectan” COVID-19. Evita expresiones que implican una transmisión intencional y son culpabilizadoras. Es mejor decir: las personas “adquieren o contraen” COVID-19.
- No hagas juicios sobre las personas con COVID-19, evita asociar que lo adquirieron por “irresponsables o inconscientes.”
- Crea conciencia sobre COVID-19 y las estrategias de prevención sin aumentar el miedo.

- Expresa tu rechazo contra los comportamientos negativos, incluidas las declaraciones negativas en las redes sociales sobre grupos de personas, o la exclusión de las personas que no representan un riesgo de las actividades regulares.
- Ten cuidado con las imágenes que compartes. Asegúrate que no refuercen los estereotipos.
- Agradece a los trabajadores de salud y al personal de respuesta si así lo deseas.
- De confirmarse que una persona cercana a ti tiene COVID-19, toma medidas preventivas oficiales recomendadas. Evita medidas adicionales que generen exclusión, aislamiento o rechazo. No aisles social ni emocionalmente a esa persona.
- Facilitar el acceso a la atención de servicios de salud a personas migrantes, que carecen de seguridad social o identidad legal.
- No hagas juicios de las personas que no se quedan en casa. El aislamiento social es voluntario, algunas personas que requieren salir por casos especiales.
- Mantén la confidencialidad de las personas con COVID-19. Tanto los servicios médicos, medios de comunicación y personas deben evitar difundir nombres.
- Evita difundir rumores no confirmados, o utilizar expresiones que generan miedo, como peste, apocalipsis, etc. (Centers for disease control and prevention, 2020).

¿Por qué el COVID-19 puede causar estigma y/o discriminación?

Las recomendaciones para tener prácticas sexuales seguras durante la pandemia por coronavirus y evitar el contagio de la enfermedad por COVID-19, también incluyen medidas de prevención y de sana distancia que te compartimos a continuación:

1. Siempre infórmate por medios oficiales sobre la forma en que ocurre el contagio de COVID-19:

- Una persona con COVID-19 puede enfermarte porque:
- El virus se puede propagar a las personas que están incluso a poco más de metro y medio de distancia de la persona con la enfermedad por COVID-19 cuando ésta estornuda, tose, habla o canta.
- El virus se puede propagar por el contacto directo con su saliva o mediante el contacto de superficies contaminadas.
- Aún se tiene mucho que aprender del COVID-19 y el sexo, pues,
- Este virus se ha encontrado en heces fecales de personas con infección por COVID-19.
- Aún no se ha encontrado en fluidos seminales o vaginales.
- Sabemos que otros coronavirus no se transmiten por vía sexual.

2. Para decidir con quién y cuándo tener encuentros sexuales, te compartimos la siguiente información:

- Besarse puede contagiar fácilmente la enfermedad de COVID-19.
- El anilingus o beso negro (boca en ano) puede propagar el virus que causa COVID-19. El virus que se encuentra en las heces fecales puede entrar por tu boca.
- Usar condones y diques dentales pueden reducir el contacto con la saliva o heces, especialmente durante el sexo oral o anal, pero no pueden garantizar que no adquieras el virus de alguna de tus parejas sexuales.
- Las medidas de higiene antes y después de las prácticas sexuales son ahora más importantes que nunca:
- Lava tus manos seguido con agua y jabón al menos por 40 segundos.
- Lava los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
- Desinfecta teclados y pantallas táctiles que hayas compartido con otras personas (en video chats, viendo películas o compartiendo juegos).

- En la medida de lo posible, báñate antes y después de tener relaciones sexuales.

3. No tengas sexo si tú o tu(s) pareja(s) sexual(es) regular(es) no se sienten bien o presentan síntomas de COVID-19:

- Si tú o tu(s) pareja(s) sexual(es) regular(es) tienen síntomas de COVID-19, eviten tener sexo y especialmente besarse.
- Si tú o tu(s) pareja(s) sexual(es) regular(es) tienen una condición médica que les pongan en riesgo de desarrollar complicaciones en caso de contagiarse del virus SARS-Cov-2 (diabetes, hipertensión, asma, inmunosupresión), te recomendamos evitar cualquier práctica sexual temporalmente.

4. Es muy importante prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual e incluso los embarazos no planeados.

- VIH: los condones, la PrEP (donde esté disponible) y tener supresión viral ayudan a prevenir la transmisión del VIH. Para más información, visita <https://www.gob.mx/censida>. Recuerda que la PrEP no tiene ninguna eficacia contra el virus SarsCov-2. Es decir, si tomas PrEP, tienes el mismo riesgo de tener COVID19 que si no la tomaras.
- Otras ITS: los condones ayudan a prevenir la transmisión de otras infecciones como sífilis, gonorrea, VPH, clamidia, entre otras. Visita <https://www.gob.mx/censida>
- Embarazo: Asegúrate de tener métodos anticonceptivos para las siguientes semanas. (New York City Department of Health and Mental Hygiene,2020).



Para más información oficial sobre COVID-19, consulta la web www.coronavirus.gob.mx

¿Drogas en tiempos de COVID- 19?

Se conoce que el virus SARS-CoV-2 afecta los pulmones por lo que aquellas personas que fuman tabaco, marihuana o que se vaporizan (“vapear”) pueden no tener una adecuada salud respiratoria o pulmonar para combatir al virus y esto puede influir sobre el pronóstico de la enfermedad.

Hay información científica reciente que sugiere que la exposición a los aerosoles de los cigarrillos electrónicos daña las células del pulmón y disminuye la capacidad de responder a infecciones pulmonares.

De igual forma, el uso de mentanfetaminas, cocaína u opioides incrementa el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, daños pulmonares, así como la disminución de oxigenación a la sangre, convirtiéndose en situaciones desfavorables para combatir la enfermedad COVID-19 (Volkow, 2020).

Por lo anterior se recomienda suspender el uso de productos de tabaco, cigarro electrónico y marihuana. Para ello puedes buscar apoyo profesional mediante recursos virtuales o telefónicos como los Centros de Integración Juvenil, A.C. quien tiene atención telefónica en los números: 55 52 12 12 12, y 55 45 55 12 12 ó comunicarte a la línea de la vida.

Recomendaciones para la prevención de COVID-19 en personas que se inyectan drogas

- No compartas cigarrillos, pipas, porros, equipos para inhalación, vapeadores o jeringas. Si los vas a compartir, practica la reducción de daños con sus suministros (limpia las boquillas con un algodón con alcohol antes de compartir o usa boquillas separadas).

- Lávate bien las manos durante 40 segundos con agua y jabón y prepara tus propias drogas. Mantén las superficies limpias antes, durante y después del uso, con toallitas alcoholadas, alcohol (al menos al 60%) o cloro. Si no puedes preparar tus propias drogas, quédate con la persona que lo está haciendo y haz que se laven adecuadamente las manos antes y después.
- Solicita a tu proveedor de jeringas y equipos de inyección que te suministre cantidades que reduzcan los encuentros. Toma tu sana distancia en los puntos de intercambios y entrega de jeringas.
- El acceso a medicamentos recetados puede estar limitado en un brote de COVID-19. Si tomas metadona, pídele a tu clínica o médico que haga un plan para evitar interrupciones en tu dosis. Pregunta sobre los planes de emergencia para pacientes (recargas por teléfono, visitas de telemedicina, etc.).
- Ante las medidas sanitarias, puedes perder el acceso a tu droga o drogas de consumo regular. Si te enfrentas a un posible síndrome de abstinencia de opioides, considera comprar medicamentos de venta libre para que sea menos difícil (ibuprofeno, Pepto-Bismol, Imodium). Para la dependencia de opioides, puedes acceder a clínicas de sustitución de metadona en las ciudades donde está disponible (Volkow, 2020a).

Sitios de apoyo psicológico:

- **Locatel. Tel. 56 58 11 11**
- **Háblalo. Tel. 01 800 422 5256**
- **Acompañamiento emocional. ILEF. Tel. 55545611. clinica@ilef.com.mx. direccionclinica@ilef.com.mx**
- **Saptel. Tel. 5259-8121**
- **UNAM Psicología call center. 5622-2288**
Horario: 8AM a 8PM, de lunes a viernes.
- **Línea de la vida: 800 911 2000.**
- **Centro de Integración Juvenil. Tel. 55 45 55 12 12. 55 52 12 12 12.**
- **Casa de la sal, A.C. Tel. 55 48 82 35 85. 55 48 82 24 94. 55 37 61 31 03.**
- **CONADIC: 800 911 2000.**

Referencias

Centers for disease control and prevention. (2020). Reducing stigma. 20 abril 2020, de Centers for disease control and prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>.

Centers for disease control and prevention. (2020a). What to Know About HIV and COVID-19. 19 abril 2020, de Centers for disease control and prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/hiv.html>.

Center for the study of traumatic stress. (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other infectious disease outbreaks. 19 abril 2020, de Center for the study of traumatic stress. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf

Colegio oficial de psicología de Catalunya. (2020). Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas por enfermedades infecciosas. España: Colegio oficial de psicología de Catalunya.

Fronteras, M. S. (2009). Manual práctico de diseño e implementación de intervenciones en salud mental y psicosocial en desastres naturales. Barcelona: Médicos Sin Fronteras.

Mak, I. W., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G., & Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General hospital psychiatry*, 31(4), 318–326.

Maunder R. G. (2009). Was SARS a mental health catastrophe?. *General hospital psychiatry*, 31(4), 316–317.

New York City Department of Health and Mental Hygiene. (2020). Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 19 abril 2020, de New York City Department of Health and Mental Hygiene. <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>

Rajkumar R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

Talevi D, Socci V, Carai M, Carnaghi G, Faleri S, Trebbi E, di Bernardo A, Capelli F, & Pacitti F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Riv Psichiatri.*, 55(3), 137-144.

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor. international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923549.

Volkow, N. (2020). Collision of the COVID-19 and addiction epidemics. 19 abril 2020, de *Annals of internal medicine*. <https://annals.org/aim/fullarticle/2764313/collision-covid-19-addiction-epidemics>

Volkow, N. (2020a). COVID-19: Potential implications for individuals with substance use disorders. 19 abril 2020, de National institute on drug abuse. <https://www.drugabuse.gov/about-nida/noras-blog/2020/04/covid-19-potential-implications-individuals-substance-use-disorders>