

Salud Mental en tiempos de COVID-19

Los numerosos trabajos publicados sobre COVID-19 y las evidencias obtenidas de epidemias anteriores ponen de manifiesto que junto con el impacto directo sobre la salud de la población en términos de incidencia de contagios y mortalidad, estos efectos pueden traducirse en alteraciones de la salud mental. Según describen Pfefferbaum y North en la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine*, el impacto psicológico tanto en las personas contagiadas como en la población en general va desde una variedad de reacciones emocionales (angustia, miedo, ansiedad, depresión); comportamientos no saludables que incluyen el uso excesivo de sustancias; e incumplimiento de las directivas de salud pública (distancia social, confinamiento, vacunación), especialmente sensibles son las personas en duelo que han perdido un familiar, los ancianos y los grupos socioeconómicos más desfavorecidos.

El artículo publicado por Simon y colaboradores advierte sobre la necesidad de atención a dos de los colectivos más vulnerables a los riesgos psicológicos de la pandemia: las personas con trastornos psiquiátricos previos o trastornos por uso de sustancias y los trabajadores del ámbito de la salud, estos últimos afectados en relación al miedo por el contagio de coronavirus, pero también como consecuencia de la toma de decisiones que afectan directamente a la supervivencia del paciente.



Dado que la segunda ola de COVID-19 ya está aquí, deben implementarse estrategias en salud mental para prevenir y tratar las consecuencias emocionales y psicosociales en todos los colectivos de la sociedad, tanto a nivel individual, en la familia y en la

comunidad. Esto pasa por asegurar el conocimiento basado en evidencias científicas sobre temas psicosociales de nuestros profesionales de la salud, los principales involucrados en responder a esta pandemia. Se requieren sistemas de detección generalizada en coordinación con Salud Pública para identificar a las personas con mayor riesgo, incluido el riesgo de suicidio; además de aumentar la disponibilidad de profesionales de la salud tanto en atención primaria como en atención especializada capacitados para tratar a las personas que corren mayor riesgo (dolor prolongado, depresión, estrés traumático y abuso de sustancias).

Referencias:

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*. Recuperado 3 de noviembre de 2020, de <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMp2008017?articleTools=true>

Simon, N. M., Saxe, G. N., & Marmar, C. R. (2020). Mental health disorders related to COVID-19–related deaths. *Jama*. Recuperado 2 de noviembre de 2020, de https://jamanetwork.com/journals/jama/articlepdf/2771763/jama_simon_2020_vp_2_00211_1602876138.38516.pdf