

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

 **SALUD MENTAL POST PANDEMIA COVID – 19**

**INTRODUCCIÓN**

El coronavirus o SARS-CoV-2 fue notificado por primera vez en Wuhan, China el 31 de diciembre de 2019, este virus es una enfermedad viral respiratoria aguda que en muchos de los casos puede llegar a ser grave, es caracterizado como una emergencia de suma importancia a nivel internacional el día 30 de enero de 2020 según la organización mundial de la salud (OMS), explicando que el virus se habría extendido ya por varios países, continentes y que afectaría a un gran número de personas, posteriormente el día 11 de marzo de 2020 el Director General de la Organización mundial de la salud (OMS), Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, anuncia y confirma oficialmente que la nueva enfermedad por COVID – 19 es clasificada como una pandemia mundial:
“Nunca antes habíamos visto una pandemia provocada por un coronavirus. Y nunca antes hemos visto una pandemia que pueda ser controlada, al mismo tiempo", manifestó.

Conforme el virus COVID – 19 se esparce rápidamente por todo el mundo, provoca preocupación y miedo a la población en general, sobre todo por el desconocimiento a esta nueva enfermedad, las maneras de transmisión y las medidas preventivas, pues no se sabía a ciencia cierta cómo perjudicaría en su salud y en su vida cotidiana, así como en el futuro, sin embargo las instituciones de salud toman medidas drásticas y recomiendan a las personas mantenerse en confinamiento con el objetivo de reducir los contagios o casos probables.

La adquisición de información de fuentes desconocidas incrementaba las dudas dentro de la población, la difusión de falsa información provocaba desorientación entre las personas, así como ansiedad, miedo o estrés del no saber cómo actuar dada la situación, provocando que se sintieran vulnerables y más expuestos al virus, incrementando la preocupación por contagiarse ellos mismos y a sus familiares, por lo tanto al mismo tiempo aumentaba la posibilidad de desarrollar trastornos de salud mental previos a la carga emocional que presentaban al paso de la pandemia.

Mientras los casos se mantenían en aumento, la OMS y demás autoridades sanitarias recomendaban medidas cómo: el distanciamiento social y las cuarentenas para combatir la enfermedad y así disminuir el contagio, dichas medidas por si mismas presentan una gran carga emocional, pues también afectaría a los ingresos económicos de las familias, por el cierre de empresas, comercios e incluso pequeños mercados de la ciudad, hasta ese momento los sentimientos predominantes eran el miedo, el estrés, la ansiedad y preocupación los cuales afectaban a la salud mental de la población en general, provocando síndromes y trastornos a nivel psicosocial.

«El mensaje es claro: hemos estado operando en modo de crisis desde el inicio de la pandemia», afirmó el doctor Anselm Hennis, director de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental de la OPS. «Además de manejar el miedo a enfermar y el trauma de perder a los seres queridos a causa del nuevo coronavirus, la gente ha sufrido desempleo, pobreza e inseguridad alimentaria, y el impacto adverso en la salud mental ha sido generalizado», destacó.

Una de las consecuencias a nivel psicológico y emocional que la mayoría de las personas presentan es la dificultad para reconstruir sus vidas después de la perdida de algún ser querido debido a la pandemia, esto puede tener diferentes efectos dependiendo de los grupos poblacionales, por ejemplo en los hombres la respuesta emocional pudiese llegar a ser la ingesta excesiva de alcohol o las conductas violentas; las mujeres comúnmente se buscan entre sí y se apoyan en su familia o personas en las que confíen totalmente; los ancianos presentan una situación de vulnerabilidad que afecta a su salud lo cual los acerca a sufrir enfermedades crónicas y discapacitantes, déficit nutricional, asimismo podrían carecer de apoyo familiar y social; en el caso de los niños, éstos tienen una menor comprensión de la situación de lo que sucede alrededor del mundo, sin embargo sí existe la posibilidad de que debido a la situación haya afección en todos los aspectos de la niñez, debido a que por ciertas condiciones de seguridad el niño también se ve limitado al distanciamiento social y al aislamiento, lo que puede llevar a crear niños introvertidos debido a la poca comunicación social con los de su edad, así como también acarrear problemas de expresión y comunicación de sus sentimientos y emociones.

En base a esto, el objetivo de esta investigación es estudiar la salud mental de la población y qué consecuencias tiene sobre ella el virus COVID- 19, se pretende estudiar el comportamiento, el estado de ánimo: los cambios en éste, los diferentes sentimientos y emociones, e incluso el desarrollo de enfermedades tanto fisiológicas cómo psicológicas que las personas pueden llegar a presentar a consecuencia de diferentes detonantes psicológicos debido a este nuevo virus y a la nueva normalidad.

El propósito de ello es crear conciencia sobre la importancia a la atención de la salud mental, ya que tiene impacto directo en nuestra forma de pensar, sentir y actuar, está vinculada con la respuesta a los factores de estrés, el como nos relacionamos socialmente, la capacidad que tenemos de tomar decisiones propias y el cómo cuidamos de nuestra salud y nuestro cuerpo físico.

Viendo el panorama de dos años atrás, sabiendo ya la mayoría de acciones preventivas para no contraer el virus y saber que hacer en caso de contagio, a la fecha se debe ir asimilando que COVID – 19 realmente nunca desaparecerá, sino que llegó para quedarse permanentemente como una nueva patología a tratar y como la nueva normalidad de vida, lo que significa que el virus podría estar presente constantemente en una población o región con una propagación relativamente baja.

Es importante recordar: el que COVID – 19 sea considerado una endemia actualmente no significa que la enfermedad o sintomatología se vaya a presentar de manera leve en una persona. Aunque, bien es cierto, nuestro sistema inmune se ha ido fortaleciendo, gracias a ello, se puede esperar contraer COVID en el futuro, pero con menor posibilidad de llegar a que surja un cuadro grave, siempre tomando en cuenta que nuestros cuerpos son totalmente diferentes y que podrían también tener una respuesta diferente fisiológicamente ante cualquier patología.

Siguiendo con el tema de la inmunidad, hay ciertos grupos vulnerables que por su debilitado o no tan desarrollado sistema inmunológico podrían llegar a presentar casos de gravedad en la COVID endémica, por lo que se retoma de gran importancia el seguirse cuidando, tomando las siguientes medidas preventivas: lavado de manos, uso de gel antibacterial (alcohol al 70%), uso de cubrebocas, distancia entre persona y persona de por lo menos 1 metro, cubrirse con el codo al momento de estornudar (estornudo de etiqueta), saludos a distancia, no escupir, uso de pañuelos desechables, ventilar lugares cerrados, así como también es de vital importancia aplicar las dosis correspondientes de las diferentes vacunas que se están aplicando.

La siguiente gráfica explica que, el que una enfermedad se haya categorizado como endémica no significa que haya desaparecido por completo, sigue habiendo casos de covid-19 y sus respectivas variantes ya que, cómo se menciona, la enfermedad no ha podido ser erradicada, los humanos tenemos que adaptarnos y aprender a vivir con ello en nuestro día a día.



Fuente: Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington.

Por lo tanto ¿Cómo podemos vivir con ello?, cómo se menciona anteriormente, los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos, en este caso, a las medidas preventivas, pues es bien sabido que actualmente no hay un tratamiento 100% efectivo para este virus, sin embargo, sí se puede prevenir con las medidas de seguridad correspondientes. La aplicación de la vacuna puede disminuir los riesgos que se pudieran presentar en la enfermedad, por lo que los casos no llegan a ser del todo graves. Se recomienda también tener una alimentación sana e integrar por lo menos 30 minutos de actividad física diaria.

**ANTECEDENTES**

Algunos estudios han utilizado escalas globales que miden psicopatología. Un buen ejemplo, es el estudio de Tian et al. (2020) realizado en China. Para este estudio participaron 1,060 adultos entre el 31 de enero y el 2 de febrero 2020. Los resultados revelaron unas puntuaciones altas de malestar psicológico en el Symptom Checklist-90. Para sacar estas conclusiones los autores usaron las normas nacionales de China en el SCL-90. Así, por ejemplo, más del 70% de los participantes obtuvieron puntuaciones clínicas altas (moderadas a severas) en ansiedad, obsesiones, y sensibilidad interpersonal. Personas en riesgo eran las que tenían más de 50 años, eran divorciados o viudos, tenían poca educación, y trabajadores de agricultura.

En cuanto a los síntomas o trastornos de ansiedad y depresión son los que más se reportan en estudios que indagan la salud mental de personas en la pandemia.
Por ejemplo, las líneas de emergencia federales que registran personas con angustias emocionales, registraron un incremento del 1,000% en abril 2020, comparado con abril 2019. También la compañía Talkspace, que se dedica a dar servicios en línea por crisis emocionales, reportó un incremento del 65% prácticamente todas relacionadas con preocupaciones con el COVID-19 (Andrade, 2020).

Se identificaron 43 estudios publicados sobre salud mental y COVID-19.

Los tres hallazgos más interesantes son los siguientes:

1. De 714 pacientes con COVID-19 que estaban hospitalizados, el 96.2% informó síntomas de estrés postraumático. Esto implica que tener COVID-19 es una experiencia muy traumática y amenazante, probablemente por temer a perder la vida.

2. Los pacientes que ya de antemano tenían trastornos psiquiátricos, mostraron una exacerbación de sus síntomas entre un 30% a un 50% de los casos.

3. Los factores de riesgo que predisponían a las personas a presentar complicaciones emocionales eran los siguientes: ser mujer, una vida de mucho estrés, eventos traumáticos anteriores, tener poco conocimiento de la pandemia, y tener poco apoyo social.

La salud mental en trabajadores del área de salud desde muy temprano en la pandemia, quedó claro que las personas que trabajan en el campo de la salud, y muy en especial los que laboran con la atención de enfermos por COVID-19 en hospitales, presentaban unos riesgos considerables a su salud física como mental.

Los siguientes estudios fundamentan esto, se estudió la salud mental de 1,257 enfermeras y médicos en 34 diversos hospitales en China. Los niveles de reacciones emocionales adversas fueron muy altos. Por ejemplo, el 71% dijo sentirse angustiado, un 50% con síntomas de depresión, un 45% con síntomas de ansiedad y un 34% con insomnio. Las enfermeras, las mujeres y los profesionales de salud de primera línea, informaron un mayor número de síntomas. Recordemos que los trabajadores de primera línea tienen un contacto más directo con el paciente, haciendo el diagnóstico, tratamiento y cuido.

El riesgo de contagio y muerte es un fenómeno real en los profesionales de la salud que trabajan directamente con pacientes con COVID 19. Por ejemplo, Girolamo et al. (2020) documentan la experiencia en Italia. Sus datos demuestran que, en Italia, para abril 16 de 2020, 16, 991 personal de la salud había sido infectado, y 127 médicos habían muerto como consecuencia del contagio. Por su parte, Rossi et al. (2020), en un estudio en Italia con 1,379 personas relacionadas a trabajar con la salud, un 49% endosó síntomas agudos de estrés post-traumático, un 25% síntomas de depresión, un 8% insomnio y un 22% percibían mucho estrés