Cuidado de la Salud Mental ante la pandemia por Covid 19

Laura Ferrando
Dra. en Medicina- Psiquiatra
Presidente de ASEPP

Ante la situación de alarma mundial y el confinamiento subsiguiente, originados por la pandemia por coronavirus (covid-19) que estamos padeciendo, resulta importante prever sus consecuencias, sobre la salud mental de la población general y considerar medidas para paliarlas

Se ha demostrado que cuando una catástrofe afecta a un conjunto de población, el impacto psicológico sobre cada individuo es menor, que si afecta solo, a determinados individuos. También, se ha observado que las catástrofes naturales inducen menos consecuencias psicopatológicas, que las provocadas por el ser humano.

Los estudios preliminares que evalúan el impacto emocional de esta pandemia sobre la población general, indican que en la mitad de casos se incrementan los niveles de estrés y en la tercera parte aumentan los síntomas de ansiedad y depresión. Genero femenino, ser estudiante (teniendo en cuenta las consecuencias sobre el curso académico que la situación ha provocado) y padecer síntomas físicos específicos se han asociado a un mayor impacto psicológico y mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Es importante, por lo tanto, tomar precauciones para cuidar el estado emocional de las personas, siguiendo medidas preventivas, que hayan constatado su eficacia en situaciones semejantes, en función de las evidencias de las que disponemos.

Respecto a las personas adultas se recomienda:

- mantener una comunicación fluida con familiares y amigos, si no presencial, a través de las vías de telecomunicación disponibles
- seguir un estilo de vida saludable (alimentación, ejercicio, etc)
- establecer rutinas que ayuden a mantener la actividad diaria durante el confinamiento
- recurrir a las aficiones que cada uno tenga para sobrellevar los momentos difíciles
- evitar el tabaco, el alcohol u otras sustancias con efectos psicoactivos, para controlar las emociones

Se ha observado, que la información actualizada y precisa mejora los síntomas de ansiedad, por lo que se debe procurar estar siempre bien informado, acerca de lo que sucede, sin entrar en una sobresaturación, que puede resultar contraproducente

Respecto a los niños se aconseja:

- mostrar comprensión ante las reacciones que estos puedan manifestar, ya que las situaciones de estrés pueden inducir modificaciones en su comportamiento

- tener en cuenta que en los momentos difíciles, los niños necesitan mas atención que los adultos

- mantener las rutinas y los horarios habituales, o facilitar unos nuevos, si se ha modificado el entorno, en particular actividades escolares y de aprendizaje

- jugar con ellos, cuando sea posible

- explicarles con claridad lo que sucede, de manera y forma adecuadas a su edad

- Siempre que sea posible, que permanezcan con sus progenitores o con las personas que les cuidan habitualmente. En caso de que no se pueda evitar la separación de personas allegada, hay que procurar que el niñ@ mantenga con estas un contacto fluido, a través de los medios disponibles

En resumen, la mejor prevención en salud mental ante esta situación de excepción, estaría basada en la buena comunicación familiar y social y la información precisa y clara, de lo que sucede, por parte de los medios competentes.

Se necesitara tiempo para evaluar las consecuencias negativas de esta pandemia sobre la salud mental de la población general, intentemos desde ahora que sean las mínimas posibles

a 31 de marzo de 2020

Referencias:

Wang C et al
Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 **Coronavirus** Disease (**COVID-19**) Epidemic among the General Population in China. Int J Environ Res Public Health. 2020 Mar 6;17(5):1729.

Wang G et al
Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak
Lancet, 2020 Mar 4; 395 (10228): 945-947

Ho CS et al
Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of **COVID-19** Beyond Paranoia and Panic. Ann Acad Med Singapore. 2020 Jan;49(1):1-3.

World Health Organization
https://apps.who.int