

El impacto de COVID-19 en la salud mental durante la contingencia

El año 2020 será recordado como un hito en la historia de la humanidad, debido al brote pandémico de SARS-Cov-2, el cual causó que el mundo entrara en una nueva etapa que no se vivía desde hace muchos años. Debido a dicha pandemia, los gobiernos de distintas naciones tomaron diferentes medidas de seguridad para prevenir la propagación del agente infeccioso entre los habitantes.

Una de las medidas implementadas a nivel global, incluido México, fue el aislamiento de los ciudadanos en sus hogares. Las actividades laborales presenciales, escolares y recreativas fueron suspendidas, por lo que trabajadores y alumnos de diferentes niveles se vieron forzados a continuar con sus labores y tareas desde casa. Realizar dichas funciones desde nuestros hogares requiere de una gran readaptación y representa un cambio drástico en el estilo de vida al cual estábamos acostumbrados.

Dicho cambio genera un impacto considerable en la integridad de las personas a nivel físico, psicológico y anímico, e incluso la calidad de sueño. La salud mental puede verse afectada a causa de la cuarentena, por depresión, ansiedad, cambios en los patrones de sueño, así como por la posible violencia intrafamiliar que puede llegar a vivir el individuo en su hogar, además de la carga de trabajo en línea y las labores mismas de la casa, todo esto aumenta el nivel de estrés del individuo.

Para investigar el impacto que la cuarentena puede llegar a tener en la salud mental de los ciudadanos, el Tecnológico de Monterrey decidió aplicar una encuesta por medio de una plataforma digital, la cual constó de 50 preguntas; los investigadores se basaron en un cuestionario ya existente, pero debido al contexto y a la situación que actualmente se vive, se modificaron y agregaron preguntas. Se decidió abordar a personas mayores de 16 años, ya que debido al nivel de estrés que manejan

estos grupos de edad, los vuelve más vulnerables o susceptibles de padecer un deterioro de su salud mental.

Estudios que se han desarrollado a raíz de la pandemia de COVID-19 revelan el impacto psicológico de permanecer en cuarentena por un periodo largo e indefinido. La mayoría de artículos reportan efectos negativos en la salud mental de los individuos en aislamiento social como síntomas de síndrome de estrés post-traumático, estrés, confusión e irritabilidad (Brooks, 2020). Con este antecedente, los investigadores decidieron medir el impacto del confinamiento en México, se obtuvieron 745 respuestas: 69 por ciento fueron mujeres y 30 por ciento hombres, con los que se determinó ciertas tendencias respecto a la salud mental, que incluyen la depresión.



La depresión es una enfermedad multifactorial en la cual la persona afectada es propensa a cambios emocionales y a sentimientos de tristeza. La tendencia demuestra que la mayor parte de las personas encuestadas respondieron a la cuestión: “Me siento triste o vacío” como “algunas veces” (61.34 %); asimismo, en la cuestión: “no tengo motivación para hacer las cosas” la opción más elegida fue “algunas veces” (48.59%), seguida de “siempre” (6.85 %) y “nunca” (28.59 %).

Cuando hablamos de COVID-19, se genera un temor entre la población, ya sea por la probabilidad que tienen de infectarse o que un familiar o un amigo cercano pudiese llegar a contraer la enfermedad y morir, esto sin contar los factores estresantes que incluyen la cuestión laboral. En el caso de la preocupación económica, las opciones más seleccionadas fueron: “algunas veces” (42.82 %), “con frecuencia” (26.04 %) y “siempre” (20.54 %), que suman 89.4 por ciento, lo que indica que la mayor parte de los encuestados temen por su situación financiera.

Sin embargo, en la cuestión “me preocupa que algo malo me vaya a suceder”, las opciones más elegidas fueron: “algunas veces” (45.77 %) y “nunca” (40.4%), lo que indica que esta cuestión no es un estresor prevalente entre los encuestados. En contraste, se les cuestionó sobre si les da mayor tranquilidad la realización de actividades laborales y escolares en línea, y sólo 22.3 por ciento marcó que no, denotando que bastantes personas prefieren estar en casa.

Los patrones de sueño pueden verse afectados por el cambio repentino del estilo de vida de las personas. Se encontró una prevalencia sobre “algunas veces” (43.76 %) para la cuestión “tengo dificultades para dormir bien”, mientras que la opción “siempre” (8.86 %) fue la menos elegida. Es difícil verificar si la población ya tenía dificultades para dormir antes de la pandemia o ésta precipitó el insomnio, pero entre los participantes se obtuvo un mayor porcentaje (75.71 %) en donde han notado ciertas dificultades para conciliar el sueño.

Cabe destacar que la violencia intrafamiliar ha crecido a cifras tan alarmantes que ya se considera un problema de salud pública. A

pesar de que se han implementando ciertas medidas, este —al igual que la salud mental— es un rubro que merece mayor atención en esta pandemia.

Ante la pandemia actual, uno de los campos más importantes y relevantes que enfrentamos es la salud mental, y la crisis global ha incrementado el número de personas que las padecen. Tomando en cuenta esta investigación a un grupo de estudio de 745 personas que se han aislado en cuarentena, los investigadores del Tecnológico de Monterrey concluyeron que sí podrían ser alarmantes los niveles de depresión, ansiedad y trastornos de sueño actuales, por lo que consideran importante tomar en cuenta la salud en todos los ámbitos ante tal pandemia, aún más la mental, ya que —consideran— es la más afectada.

Fuente: *Transferencia Tec*, <https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durante-la-contingencia/>

