

Reflexión sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento por covid-19 en la salud mental.

Recibido: mayo 25 de 2021 / Aceptado: agosto 19 de 2021

Yolima Alarcón-Vásquez, Olga Armenta-Martínez, Lauren Martelo Palacio.

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.

Resumen

Introducción. Cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró pandemia mundial al Covid-19, nos vimos saturados con todo tipo de información que generó una gran cantidad de dudas, llevándonos a exponer de a poco nuestra salud mental, por tal motivo, se hace necesario realizar una reflexión del estado actual de la salud mental de las personas durante la pandemia, con la intención de sentar un precedente y recopilar las bases de información actualizada. **Objetivo.** Reflexionar sobre las consecuencias psicológicas que ha generado el confinamiento por Covid-19 en la salud mental. **Metodología.** Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Taylor & Francis, ProQuest, ScienceDirect, EBSCOhost, Scopus y SciELO; para la búsqueda y selección de los 21 artículos de investigación se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: 1. Artículos publicados entre los periodos de abril y septiembre en el 2020 y 2021, 2. Artículos en inglés y español, 3. Estudios cualitativos y cuantitativos. Los descriptores usados para la búsqueda fueron “salud mental”, “pandemia por covid-19” “consecuencias psicológicas”. **Resultados.** Evidencian que los sentimientos como el miedo, ira, frustraciones, entre otras, están asociados directamente con el confinamiento por Covid-19. Estos al ser constantes durante el confinamiento, aunados a otros factores, vuelven a la población propensa a padecer problemas psicológicos mayores. Entre los más frecuentes se encuentran la ansiedad, depresión, trastornos del sueño, reacción al estrés (TEPT), duelos patológicos, abusos de sustancias/adicciones, trastornos psicósomáticos, somatomorfos e hipocondríacos. **Conclusiones.** Se evidenció un aumento de problemas psicológicos en las personas que han vivenciado confinamiento por Covid19, sin ningún problema mental de base. También se evidenció aumento en los problemas mentales ya existentes, esto hace necesario generar e implementar estrategias para evitar, reparar y mitigar los daños psicológicos generados a causa del confinamiento por la pandemia del Covid-19.

Palabras clave: Salud mental, Covid 19, Impacto en la salud mental, Confinamiento por covid 19, Pandemia

Reflections on the psychological consequences of covid-19 confinement on mental health

Abstract

Introduction. When the World Health Organization (WHO) declared Covid-19 a global pandemic, we were saturated with all kinds of information that generated a lot of doubts, leading us to gradually expose our mental health, for this reason, It is necessary to reflect on the current state of mental health of people during the pandemic, with the intention of setting a precedent and compiling the databases of updated information. **Objective.** Reflect on the psychological consequences that confinement by Covid-19 has generated on mental health. **Methodology.** A bibliographic review was carried out in the Taylor & Francis, ProQuest, ScienceDirect, EBSCOhost, Scopus and SciELO databases; For the search and selection of the 21 research articles, the following inclusion criteria were considered: 1. Articles published between the periods of April and September in 2020 and 2021, 2. Articles in English and Spanish, 3. Qualitative studies and quantitative. The descriptors used for the search were "mental health", "pandemic by covid-19" "psychological consequences". **Results.** They show that feelings such as fear, anger, frustrations, among others, are directly associated with confinement by Covid-19. These being constant during confinement, together with other factors, make the population prone to suffer major psychological problems. Among the most common are anxiety, depression, sleep disorders, reaction to stress (PTSD), pathological grief, substance abuse / addiction, psychosomatic, somatoform and hypochondriacal disorders. **Conclusions.** An increase in psychological problems was evidenced in people who have experienced confinement due to Covid19, without any underlying mental problem. There was also evidence of an increase in existing mental problems, this makes it necessary to generate and implement strategies to avoid, repair and mitigate the psychological damage caused by confinement by the Covid-19 pandemic.

Keywords: Mental health, Covid19, Impact on mental health, covid 19 confinement, Pandemic.

Autor de Correspondencia: Yolima Alarcón-Vásquez

valarcon1@unisimonbolivar.edu.co

1. Introducción

Desde el 11 de marzo del 2020, cuando la OMS declaró como pandemia mundial el Covid-19, nos encontramos en una situación de incertidumbre con muchos pensamientos y emociones en constante cambio. A partir de ese 11 de marzo nos hemos visto saturados de todo tipo de información que ha generado una gran cantidad de dudas y al mismo tiempo, nos ha llevado a exponer de a poco nuestra salud mental, el hecho de permanecer en confinamiento obligatorio durante tanto tiempo, inhibiendo nuestro contacto con otras personas y a su vez, dejando de lado nuestras rutinas diarias, tanto sociales

como laborales y académicas ha generado en las personas todo tipo de afecciones psicológicas, ocasionando un impacto a largo plazo en su salud mental; Con lo cual coinciden diferentes estudios como el de Huarcaya-Victoria (2020), quien afirma que "Hasta el momento, se ha informado la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general" (p.327), esto debido al rápido incremento de casos confirmados y muertes a causa del covid19.

El virus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad conocida como covid-19, ha sido por mucho una de las enfermedades más mortíferas de estas últimas décadas,

según Caballero & Campo (2020) desde “diciembre de 2019 al 15 de abril de 2020, la pandemia de coronavirus (COVID-19) se ha propagado a 213 países, con 1.848.439 casos confirmados en el contexto mundial y 676.162 en América Latina” (p. 1), estas cifras son alarmantes para un periodo tan corto de tiempo, y es que en la actualidad las cosas no han mejorado, nos encontramos inmersos en un tercer pico de llamada pandemia por covid-19.

Los gobiernos luchan por contener los contagios extremando medidas como lo son el confinamiento obligatorio, las restricciones y medidas como pico y cédula, toques de queda, ley seca entre otros. Todos se preocupan por los efectos que este virus causa en sus cuerpos e intentan por medio de estas medidas evitar el contagio y propagación, sin embargo va en aumento el número de personas que han empezado a indagar y notar los graves efectos que el confinamiento, el aislamiento, la falta de contacto directo entre las personas y todas estas medidas están ocasionando en la salud mental de la población mundial, como bien afirman Broche-Pérez et al. (2020) “estas medidas traen consigo un importante costo para la salud mental” (p. 3).

Según Buitrago et al. (2020), la pandemia por el virus SARS-CoV-2, conocido como Covid19, ha puesto a prueba el sistema sanitario de numerosos países y ante esta situación, los diversos gobiernos se han visto en la necesidad de aplicar medidas a la emergencia como lo son el confinamiento, el aislamiento social y la cuarentena. Ante estas medidas aplicadas a la emergencia, el Grupo de salud mental del PAPPS (2020, como se citó en Buitrago, 2020) plantean que cuarentena y aislamiento no son medidas equivalentes y debemos aprender a diferenciarlas. La cuarentena se refiere a la separación de las personas que han sido potencialmente expuestas a enfermedades contagiosas, mientras que el aislamiento habla de la reclusión y la separación de la persona que

ha sido diagnosticada con una enfermedad contagiosa (Broche-Pérez et al. 2020).

Para Broche-Pérez et al. (2020), el hablar de cuarentena, como medida estratégica utilizada por los gobiernos, puede constituir una medida efectiva para salvaguardar vidas, sin embargo, podemos hablar de un costo muy alto desde lo psicológico, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Hoy vivimos una situación que no esperábamos y por lo tanto, nuestra conducta tuvo que cambiar drásticamente. Todas las preocupaciones, los miedos y la ansiedad vivida por las personas podrían relacionarse con otros factores secundarios de la pandemia como la salud de las personas queridas, un posible colapso en los sistemas de salud y todas las consecuencias económicas y sociales que se han visto (Sandín et al, 2020).

La salud mental puede asumirse como un constructo multidisciplinario que integra condiciones personales, determinantes sociales y políticas públicas (Ribot et al. 2020). Basados en dicha definición, podemos catalogar el distanciamiento entre las personas, la reducción de intervenciones psicosociales oportunas y de asesoramiento psicoterapéutico, la carga excesiva de información y el desmesurado brote de noticias erróneas, como factores del confinamiento que ayudaron al surgimiento de diferentes problemas (Huarcaya-Victoria, 2020). Hay que aclarar que las reacciones psicológicas que podríamos observar ante una pandemia suelen ser agudas pero esto no evita la posibilidad de observar secuelas emocionales a largo plazo (Caballero & Campo, 2020).

Desde el comienzo de esta situación tan adversa, el Ministerio de Salud en Colombia, no incluyó en los protocolos de atención, estrategias o planes de acción para preservar la salud mental de los pacientes, las familias, el personal de salud o la población en general (Cudris et al. 2020), por tanto, es necesario que se

generen e implementen estrategias de prevención e intervención para mitigar los daños ocasionados durante esta pandemia y al mismo tiempo, sirvan para prevenir situaciones similares en un futuro.

Es por esto que se hace necesario realizar una reflexión sobre las consecuencias que ha generado el confinamiento por covid-19 en la salud mental, debido a que según Paricio & Pando (2020) "La pandemia de COVID-19 se asocia con un incremento de factores de riesgo psicosociales, como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, el hacinamiento y el abuso de nuevas tecnologías" (p.30), todos estos factores generan un impacto negativo a nivel psicológico en la población que se ve expuesta a ellos. Al realizar esta reflexión se busca develar argumentos que sustenten posteriormente estrategias y recomendaciones para los cuidados psicológicos y de la salud mental de la población, con el fin de mitigar los efectos y evitar complicaciones a largo plazo.

Por lo anterior se hace relevante realizar una reflexión del estado actual de la salud mental de las personas durante la pandemia, con la intención de sentar un precedente y recopilar las bases de la información actualizada, las cuales sirvan como pilar para próximas investigaciones que busquen generar una solución a estas afecciones analizadas.

2. Método

Se realizó una revisión bibliográfica con el fin de reflexionar sobre las consecuencias psicológicas que ha traído el confinamiento por covid19 y para esto, se utilizaron artículos de corte científico que se encuentran entre los periodos de abril y septiembre del año 2020. Se emplearon diferentes fuentes de información como las bases de datos Taylor & Francis, ProQuest, ScienceDirect, EBSCOhost, Scopus y SciELO, se usaron las siguientes palabras claves en la búsqueda, confinamiento, covid19, salud

mental e impacto psicológico. Para esta reflexión se utilizaron artículos, seleccionados por los siguientes criterios de inclusión: 1. Artículos publicados entre los años 2020 y 2021, 2. Artículos en Inglés y Español, 3. Estudios cualitativos y cuantitativos, con el fin de obtener diferentes puntos de vista entre los autores y un total de 18 artículos científicos tomados de las bases de datos antes mencionadas, lo cual nos brinda un inicio para sentar las bases bibliográficas. En relación al análisis de los datos se realizó una matriz en Excel donde se fue incluyendo la información relevante para la reflexión presentada en este estudio, a partir de lo cual se aplicó el análisis de contenido de tipo directo, teniendo en cuenta especialmente, las características cualitativas, buscando coincidencias y particularidades en los aportes y hallazgos de los diferentes autores de los artículos revisados.

3. Resultados

Al revisar y analizar los artículos científicos se pudo encontrar en primera instancia los efectos de la vivencia de la pandemia, teniendo en cuenta el aislamiento y distanciamiento social que esta ha implicado, se logró identificar un notorio crecimiento de problemas psicológicos a causa del confinamiento en las personas que han vivenciado el aislamiento y la cuarentena por Covid-19, y que no tenían un problema mental de base. También se identificó que las medidas de prevención frente al Covid-19 como el aislamiento, cuarentena y confinamiento, han ocasionado una exacerbación en los problemas mentales ya existentes, lo cual presenta un riesgo en el aumento de su recurrencia (Balluerka et al. 2020; Broche-Pérez et al. 2020; Caballero & campo, 2020; Huarcaya-Victoria, 2020; Ribot et al. 2020).

De igual forma, la revisión de los documentos nos ha permitido conocer lo que los autores han encontrado sobre los principales problemas psicológicos que se

han manifestado durante la pandemia, y coinciden en que ésta, ha generado en la población problemas psicológicos como lo son ansiedad, depresión, trastornos del sueño, reacción al estrés (TEPT), duelos patológicos, abusos de sustancias y adicciones, trastornos psicósomáticos, somatomorfos e hipocondríacos (Buitrago et al. 2020; Caballero & campo, 2020; Huarcaya-Victoria, 2020 & Ribot et al. 2020).

Los investigadores, manifiestan algunas recomendaciones y estrategias pertinentes para cuidar y mitigar los efectos del confinamiento en la salud mental de la población, entre ellas: lograr una intervención en crisis, desarrollar programas de salud mental dirigidos a mitigar el trauma y estrés en los profesionales sanitarios, así como capacitarlos en atención primaria para mitigar la ansiedad en los pacientes, implementar programas de apoyo social para prevención y manejo de la creciente ola de estigma-discriminación asociado al COVID-19. Otros expertos recomiendan evaluar la precisión de la información divulgada, mantener una vida normal en condiciones seguras, mejorar los sistemas de apoyo social y utilizar el sistema de servicios psicosociales (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, 2020; Huarcaya-Victoria, 2020; Sarabia, 2020; Pérez et al. 2019). (Ver tabla 1).

Tabla 1. Descripción de las características de los artículos científicos

Artículo	Participantes	Tipo de documento	Aporte principal
Balluerka, et al. (2020)	40 participantes	Informe de resultados	Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas, como el confinamiento y aislamiento. Estas personas además de presentar otras patologías mentales son más propensas a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor.
Broche- Pérez, et al. (2020)	25 artículos científicos	Revisión bibliográfica	<p>Con la llegada del virus Covid19 y todas las medidas de protección y contención implementadas por los gobiernos, se han presentado mayores manifestaciones negativas en el plano psicológico, evidenciando más frecuencia en trastornos emocionales, depresión, apatía, ira, insomnio, irritabilidad y agotamiento emocional; lo anterior permite analizar la duración de la cuarentena, el miedo al contagio propio o de un familiar, la falta de contacto social o aburrimiento como los principales estresores.</p> <p>Con respecto al personal de salud, se encontraron mayores niveles de estrés en aquellos que prestaron servicio asistencial, adicionalmente, hay agotamiento mental, insomnio, irritabilidad y dificultad para concentrarse, lo que podría desarrollar, a largo plazo, un trastorno de estrés postraumático.</p>
Buitrago, et al. (2020)	N/A	Artículo de reflexión	El aislamiento debido a la pandemia puede producir miedo y ansiedad. Algunos trastornos psiquiátricos derivados a raíz de la pandemia por covid-19 pueden ser trastornos de ansiedad excesiva, depresión, duelos patológicos, TEPT, abusos de sustancias y adicciones, trastornos psicósomáticos somatomorfos e hipocondríacos.
Caballero, C. & Campo, A (2020)	N/A	Artículo de reflexión	Desde diciembre de 2019 a 15 de abril de 2020, la pandemia de coronavirus (COVID-19) se ha propagado a 213 países, con 1.848.439 casos confirmados en el contexto mundial y 676.162 en América Latina. El distanciamiento social genera reacciones adaptativas y desadaptativas. El aislamiento incrementa la posibilidad de presentar por primera vez problemas mentales o la exacerbación o recurrencia de trastornos mentales preexistentes. Es posible observar secuelas emocionales a largo plazo. El estrés emocional aumenta la probabilidad de sufrir trastornos de ansiedad, depresivos, del sueño y estrés agudo. Recomendaciones generales de cuidado.

Tabla 1. Descripción de las características de los artículos científicos (Continuación)

Artículo	Participantes	Tipo de documento	Aporte principal
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020)	N/A	N/A	El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid en una cartilla publicada en el año 2020 plantean 10 orientaciones a fin de brindar apoyo a las personas más vulnerables, aquellos que se encuentran pasando por una situación de duelo, a quien esté enfermo o tenga algún familiar en ese caso. Dichas orientaciones se fijan a un mejor entendimiento y manejo de la situación actual, como el comprender la realidad, informarnos adecuadamente, planificar una nueva situación, entre otras, y todo esto a fin de mitigar todos los posibles efectos negativos que genera el confinamiento.
Cudriz. (2020)	N/A	Informe de resultados	Se concluye que las afectaciones psicológicas más frecuentes en la población son la ansiedad, el estrés, la depresión y los ataques de pánico, pero en los protocolos de atención que emitió el Ministerio de Salud en Colombia, no se incluyen estrategias y acciones para preservar la salud mental de los pacientes, las familias y del personal que presta el servicio de atención en salud por tal motivo se deben implementar estrategias y/o protocolos para el cuidado de la salud mental durante la pandemia por Covid19.
González Rodríguez, A. & Labad, J. (2020)	N/A	Artículo de reflexión	La enfermedad COVID-19 ha sido una fuente de estrés para las familias, se encontraron altas tasas de síntomas depresivos en la población china, así como un aumento de las adicciones conductuales, sin embargo, ha forzado a los servicios y profesionales de la salud mental a adaptarse, hoy vemos la telepsiquiatra y la intervención domiciliaria con el fin de promover e intervenir en la salud mental de las personas.
Gutiérrez- Salegui. (2020)	N/A	Artículo de reflexión	Con la llegada del coronavirus se han visto diferencias en la vulnerabilidad, ya sea que estén determinadas por la edad, el género o el nivel socioeconómico, ya que estos pueden condicionar nuestras circunstancias durante el transcurso y lo posterior a los acontecimientos; sin embargo, seguimos estando vulnerables. Por lo anterior, el desarrollo de trastornos va a depender, en gran parte, del riesgo psicosocial existente, es decir, una interacción entre condiciones externas (amenazas) e internas (vulnerabilidad), y la presencia de algún otro riesgo (ambiental, sanitario, económico, etc.). En nuestro caso, no es necesario haber estado infectado para ser un afectado del Covid-19. La situación de duelo por pérdida de un familiar, el temor al contagio o a un ingreso hospitalario y la desinformación juegan papeles importantes en la probabilidad de sufrir patologías psicológicas.

Tabla 1. Descripción de las características de los artículos científicos (Continuación)

Artículo	Participantes	Tipo de documento	Aporte principal
Huarcaya. (2020)	N/A	Revisión narrativa	Se rescata que, hasta el momento, se ha informado la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general. El distanciamiento entre las personas, la reducción de intervenciones psicosociales oportunas y de asesoramiento psicoterapéutico, la carga excesiva de información y el desmesurado brote de noticias erróneas, son factores del confinamiento que ayudaron al surgimiento de diferentes problemas psicológicos.
Johnson, et al. (2020)	Fase 1: 992 participantes Fase 2: 418 participantes	Informe de resultados	De acuerdo con los resultados, se encontró que la población siente incertidumbre, miedo y angustia por la llegada del Covid19. En toda pandemia es esperable que las personas sientan miedo, ansiedad, angustia, irritabilidad, estrés y enojo, recuerdo de traumas, dificultades para la concentración y/o problemas en el sueño La población china en general y el personal de salud tiene una alta incidencia de ansiedad y de estrés ante la pandemia por Covid19, estas afecciones psicológicas generan una disminución en la calidad de atención que brinda el personal
Lozano-Vargas. (2020)	14 artículos científicos	Revisión bibliográfica	de salud y habilidades en la toma de decisiones, adicionalmente afecta la capacidad de comprensión y análisis de todas las personas, lo cual hace necesario fortalecer la capacitación en habilidades psicológicas del personal de salud y la población en general, de igual manera, se hace necesario que el sistema de salud ponga esfuerzos y especial atención en la población vulnerable. Haciendo referencia a nuestro hemisferio, actualmente no existen estudios sobre el impacto emocional a causa de la epidemia; sin embargo, la situación del Covid19 podría poner en crisis el sistema de salud de Perú, país que actualmente cuenta con cuatro instrumentos de detección de problemas de salud mental.
Orgilés, et al. (2020)	1143 participantes	Informe de resultados	Los resultados muestran que el 85,7% de padres percibieron cambios comportamentales y en el estado de ánimo de sus hijos, siendo frecuente el aburrimiento, la irritabilidad e inquietud, sentimientos de soledad y preocupación. Adicionalmente, se encontró que en ambas partes había un uso excesivo de pantallas, poca realización de actividad física y más horas de sueño durante la semana, sin embargo, el uso de pantallas se dio con más frecuencia en España (89.7%) creando una relación con la convivencia familiar.

Tabla 1. Descripción de las características de los artículos científicos (Continuación)

Artículo	Participantes	Tipo de documento	Aporte principal
Paricio, R. & Pando, M. (2020)	68 artículos científicos	Revisión bibliográfica	Aunque la pandemia por covid19 ha afectado a todos de forma drástica, especialmente, en los modos de vida en la sociedad, los niños y adolescentes son quienes se han visto más vulnerables, especialmente, desde la salud mental. Según estudios anteriores, las pandemias por enfermedades infecciosas se asocian con aumentos de ansiedad, depresión y estrés postraumático. Con la llegada del Covid19, todas las actividades que facilitan el desarrollo físico y socioemocional se han visto afectadas, por lo tanto, se hace necesario la creación de estrategias de prevención y ofrecer información a los padres sobre la crianza positiva en momentos de crisis, para así ayudar en el manejo de las emociones de los niños y generar hábitos de salud adecuados.
Pérez, et al. (2020)	3 documentos científicos	Revisión bibliográfica	Aunque la cuarentena es una medida preventiva necesaria para la contención de enfermedades importantes, esta misma medida puede traer efectos psicológicos negativos, sin embargo, la evidencia disponible en niños es anecdótica y los estudios son limitados en conclusiones para hablar efectos negativos agravantes a nivel de su salud mental, esto no significa que por la poca información sobre lo que trae consigo el Covid19, debemos actuar sin importar la salud mental, todo lo contrario, ahora se hace necesario que los gobiernos implementen medidas para la prevención y tratamiento de afecciones en la salud mental, puesto que ya se creó una barrera para evitar la propagación del contagio pero esto está trayendo más afecciones.
Ribot, et al. (2020)	21 artículos científicos	Revisión bibliográfica	Ante las situaciones de crisis, las consecuencias en la salud física de las personas resultan ser algo evidente y de rápido acceso a tratamiento, sin embargo, no sucede lo mismo con las consecuencias en el plano psicológico. Actualmente, el mundo vive una situación excepcional por la denominada primera pandemia global de la historia, la cual ha traído una total alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio. Por la situación tan alarmante en la que estamos, Muñoz (2016) propone 6 dominios que podrían caracterizar la salud mental positiva, que lograría favorecer en el manejo de las emociones y pensamientos durante el confinamiento.

Tabla 1. Descripción de las características de los artículos científicos (Continuación)

Artículo	Participantes	Tipo de documento	Aporte principal
Sandín, et al. (2020)	1161 participantes	Informe de resultados	Las preocupaciones, los miedos y la ansiedad se relacionan con factores secundarios como la salud de las personas queridas, un posible colapso en los sistemas de salud y todas las consecuencias económicas y sociales. Según la investigación, los miedos al coronavirus son extremadamente frecuentes, aunque hay diferencias notables entre unos y otros tipos de miedos, por lo tanto destacamos los tipos de miedos más vistos, en primer lugar está el contagio, enfermedad y muerte; luego la carencia de productos de consumo básicos, como los bienes de primera necesidad; posteriormente el aislamiento social, y por último, el trabajo y la pérdida de ingresos, siendo más preocupante el primer tipo.
Sarabia. (2020)	N/A	Artículo de reflexión	Recomendaciones y estrategias para cuidar y mitigar los efectos del confinamiento en la salud mental de la población, es nuestra obligación cuidar nuestra salud mental tanto como la física.
Solomou, I. & Constantinidou, F. (2020)	1642 participantes	Informe de resultados	La pandemia y la implementación de las medidas restrictivas tuvieron un gran impacto en el estado psicológico de la población en general. Sin embargo, son las mujeres, los menores de edad, los estudiantes, las personas en desempleo, aquellos que mantienen un historial psiquiátrico previo y quienes informaron un mayor impacto negativo en su calidad de vida, sostienen un mayor riesgo de presentar mayores síntomas de ansiedad y depresión.

4. Discusión.

Si bien, durante el tiempo de pandemia por Covid-19 los gobiernos no han cesado esfuerzos por mitigar las tasas de contagios, implementando todo tipo de estrategias, como la cuarentena, el aislamiento social, limitaciones de la movilidad y toda medida que conlleve distanciamiento entre las personas, y así impedir el colapso de la sanidad, logrando evitar que muchas personas mueran a causa de inatención o falta de recursos médicos (Caballero & Campo, 2020; Sandín et al. 2020), estas estrategias en muchas ocasiones se han quedado cortas pues no contemplan que tratando de evitar contagios y afecciones físicas están exponiendo la salud mental de la población.

El hombre es un ser social acostumbrado a permanecer en constante relación con otros y con el medio, al ser expuesto al confinamiento y aislamiento prolongados las consecuencias a nivel emocional y mental se manifestarán con prontitud, debido a que “la cuarentena incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas” (Huarcaya-Victoria, 2020, p.328). Esto aunado a factores externos como lo son la desinformación, sobreinformación, el miedo al contagio entre otros, los cuales según Caballero & campo (2020) “pueden causar preocupaciones, confusión, ira o frustración” (p.1), muchas personas se aburren por el aislamiento, presentan dificultades financieras y se preocupan por el estigma-discriminación. Esta circunstancia es favorable para que se presenten problemas mentales por primera vez, y es un factor que aumenta el riesgo de recurrencia de los trastornos mentales preexistentes en un individuo al igual que su exacerbación (Balluerka et al. 2020; Broche-Pérez et al. 2020; Caballero & campo, 2020; Ribot et al. 2020).

Los problemas mentales que han tenido mayor prevalencia durante la pandemia por covid-19 son ansiedad, depresión, trastornos del sueño, reacción al estrés (TEPT), duelos patológicos, abusos de sustancias y adicciones, trastornos psicosomáticos, somatomorfos e hipocondríacos. Aunque hoy en día, esos problemas mentales se han presentado de manera aguda, como es de esperarse en una pandemia, se prevé que los efectos a largo plazo se agraven y afecten la vida de muchas personas y sus familias (Caballero & Campo, 2020; González & Labad, 2020; Johnson et al. 2020; Orgilés et al. 2020; Ribot et al, 2020; Gutiérrez-Salegui, 2020; Lozano-Vargas, 2020; Solomou & Constantinidou, 2020).

Por lo anterior, es de vital importancia realizar estrategias de prevención e intervención que ayuden a evitar y mitigar los daños psicológicos ocasionados por esta situación adversa, y a su vez generar planes que prevean situaciones semejantes a futuro para brindar la ayuda necesaria a estas personas, evitando los problemas generados por falta de un adecuado plan de intervención y manejo. Al respecto Sarabia (2020), que en esta época es relevante tanto el cuidado como el fomento del autocuidado, “Cuidarnos a nosotros mismos e incentivar el autocuidado en nuestros pacientes es parte de nuestra responsabilidad” (p.1). La autora manifiesta que en este momento se debe propender por el cuidado y autocuidado de los profesionales de la salud, de los pacientes, de los otros, y de la comunidad en general. Los investigadores recomiendan que es importante no solo cuidar la salud física sino también la mental, de tal modo que se logre manejar el estrés y promover el bienestar psicosocial durante este tiempo (Huarcaya-Victoria, 2020; Lozano-Vargas, 2020; Sarabia, 2020).

Conflicto de interés: No hay conflicto de interés.

Referencias

- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, MD., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J & Snted, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la Covid 19 y el confinamiento. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.
https://cendocps.carm.es/documentacion/2020_Consecuencias_psicologicas_COVID19.pdf
- Broche- Pérez, Y., Fernández-Castillo, E. & Reyes Luzardo, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Salud Pública, 46,1-14.
<http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2488>
- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernandez, M. & Tizon, J. (2020). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Caballero C. & Campo A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. Duazary, 17(3), 1-3.
<https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus.
<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/docs/aislamiento-saludable/salud-mental/centro-de-documentos/categoria1/sub-categoria6/mejorando la salud mental.pdf>
- Cudris, L. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39(3),309-312.
https://www.researchgate.net/publication/343022344_Coronavirus_epidemia_emocional_y_social
- González-Rodríguez, A. & Labad, J. (2020). Salud mental en tiempos de la COVID: reflexiones tras el estado de alarma. Medicina Clínica, 155(9), 392-394.
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.009>
- Gutiérrez-Salegui, I. (2020). Consecuencias psicológicas de la pandemia Covid-19. Revista tiempo de paz, 137, 116-124.
<https://fundadeps.org/wp-content/uploads/2020/07/TP-137-PDF.pdf>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(2),327-34.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Johnson, M., Saletti-Cuesta, L. & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. Ciência & Saúde Coletiva, 25(1), 2447-2456.
<https://doi:10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Revista de Neuropsiquiatría, 83(1), 51-56.
<https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C. & Espada, J. (2020). Immediate Psychological Effects of the

COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>

Environmental Research and Public Health, 17(14), 4924. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>

Paricio, R. & Pando, M. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 37(2), 30-44. [https://doi:10.31766/revpsij.v37n2a4](https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4)

Pérez, A., Gregorio, R., Gómez, P., Ruiz, Y. & Sánchez-Luna, M. (2020). Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y cómo mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. *Anales de Pediatría*, 93(1), 57-58. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.06.014>

Ribot, V., Chang, N. & González, A. (2020). Efectos de la covid 19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(Supl.),e3309. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>

Sandín B., Valiente R., García-Escalera J. & Chorot P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en la población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. [https://doi:10.5944/rppc.27569](https://doi.org/10.5944/rppc.27569)

Sarabia, S. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Revista Neuropsiquiatría*, 83, (1), 3-4. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3680>

Solomou, I. & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *International Journal of*