

## Salud mental e infección por COVID-19

María Agud Fernández

*Enlace revista original:* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32283003/>

El pronóstico incierto, la escasez de recursos para hacer tests y tratamientos y para proteger a proveedores y sanitarios de la infección, las medidas de salud pública que implican la imposición de restricciones de libertad, las pérdidas económicas y los mensajes contradictorios por parte de las autoridades, son un caldo de cultivo para el estrés emocional y el riesgo aumentado de patología psiquiátrica asociada a COVID-19. Los sanitarios tenemos un importante papel en el abordaje emocional.

Las emergencias de salud pública afectan a la salud, seguridad y bienestar de los individuos y de las comunidades. Esto puede trasladarse en un abanico de reacciones emocionales, conductas no saludables (abuso de sustancias) e incumplimiento de las directrices de salud pública (como el confinamiento y la vacunación).

Tras los desastres, la mayoría de la gente es resiliente y no sucumbe, incluso algunas personas encuentran nuevas fuerzas. En los desastres naturales o destrucción masiva intencionada, una preocupación importante es el síndrome de estrés postraumático. La infección viral no cumple los criterios actuales para este diagnóstico, pero otros trastornos como depresión o ansiedad pueden aparecer. Algunos grupos son más vulnerables que otros a los efectos psicosociales de una pandemia, especialmente la gente que contrae la enfermedad, los pacientes de riesgo (ancianos, inmunodeprimidos, institucionalizados...), personas con problemas médicos, psiquiátricos o de abuso de sustancias pre-existentes. También los trabajadores sanitarios son especialmente vulnerables al estrés emocional, por su riesgo de exposición al virus, preocupación por infectar y por cuidar a sus seres queridos, desabastecimiento de material de protección, más horas de trabajo y su implicación en decisiones emocional y éticamente tensas para la distribución de los recursos. En todos estos grupos se requiere un cribado de problemas de salud mental y soporte psicosocial.

Además del estrés generado por la enfermedad, las medidas de salud pública son nuevas y se desconocen sus efectos individuales y colectivos. Se ha visto que generan depresión, ansiedad, insomnio, frustración y estigma social, tanto más cuando más duraba el confinamiento, si existían suministros inadecuados o falta de acceso a la atención médica o si se producían pérdidas económicas. Los mensajes contradictorios o diferencias entre distintos municipios empeoran esta situación.

La atención psicosocial, fundamentalmente ofrecida desde Atención Primaria, se está ofreciendo a través de telemedicina. Algunos pacientes requieren ser referidos para evaluación formal. En el contexto actual de la pandemia la ideación suicida puede emerger y requerir atención urgente.

La mayoría de estos factores estresantes pueden ser abordados simplemente proporcionando información sobre reacciones habituales y resaltando la enorme capacidad del ser humano para adaptarse. Puede ser necesario controlar la exposición a las noticias en los medios de comunicación. Los padres suelen subestimar el estrés de sus hijos. Deben favorecerse discusiones abiertas para valorar sus reacciones y sus preocupaciones.

También es importante ofrecer entrenamiento en salud mental a los profesionales que tratan pacientes con COVID-19. Es importante monitorizar las necesidades psicociales y ofrecer el apoyo necesario, integrando este aspecto en los cuidados generales de esta pandemia.