

Las redes reflejan cómo el Covid ha perjudicado nuestra salud mental

Los usuarios hacen más referencias a su ansiedad y hablan más de suicidio en sus redes sociales que antes ► Una investigación del MIT y Harvard lo pone de relieve

M^a VICTORIA S. NADAL
MADRID

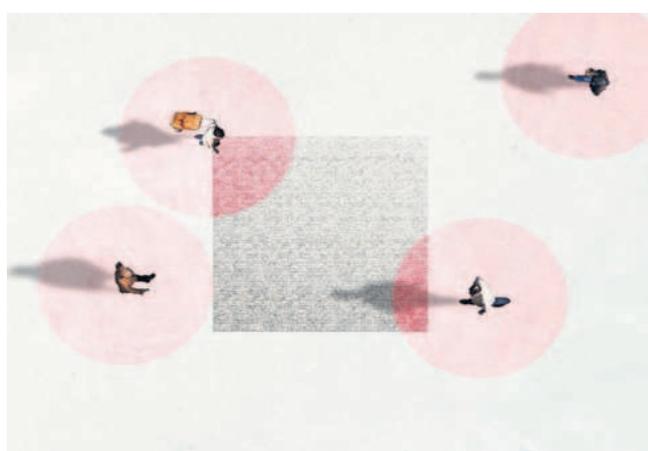
Las redes sociales se han convertido ya en un repositorio que guarda cómo los ciudadanos están viviendo momentos históricos. En el caso de la pandemia, han servido de desahogo para millones de usuarios que las han utilizado para compartir sus inquietudes, preocupaciones y malestar ante una situación tan dramática e incierta. Basándose en esta idea, varios equipos del MIT y la Universidad de Harvard han analizado las conversaciones que se han publicado durante estos meses para saber cómo se ha visto afectada la salud mental de los usuarios. Su investigación, publicada en el *Journal of Medical Internet Research*, concluye que los usuarios hacen más referencias a su ansiedad y hablan más de suicidio que antes del coronavirus.

Esta conclusión encaja también con la percepción que los psicólogos tienen sobre las consultas que han hecho sus pacientes en lo que va de año. Desde que comenzó el confinamiento, las consultas más habituales que tienen los profesionales de la salud mental están centradas en la ansiedad, la gestión del duelo y los problemas de pareja. "Hemos visto, sobre todo, dificultades con duelos, por el fallecimiento de familiares o conocidos, pérdida de trabajo y sentimientos profundos de soledad", explica Martín Villanueva, cofundador de iFeel, una de las aplicaciones móviles que ofrecen ayuda psicológica. Ante las recomendaciones

de reducir el contacto social lo máximo posible, el uso de estas apps se ha disparado. Desde marzo, iFeel, con más de 300.000 usuarios, ha notado un incremento en las consultas del 203%, el 90% de ellas procedentes de España.

Estos cambios en las necesidades de los pacientes se ha notado en las redes. Utilizando técnicas de aprendizaje automático para analizar el contenido de más de 800.000 publicaciones, los investigadores de Harvard encontraron cambios en el tono y el contenido del lenguaje que los ciudadanos usaban a medida que avanzaba la primera ola de la pandemia, de enero a abril. Su análisis reveló varios cambios clave en las conversaciones sobre salud mental: encontraron un aumento general de referencias a la ansiedad y el suicidio.

Cambios lingüísticos "Descubrimos que surgen hilos relacionados con el suicidio y la soledad. La cantidad de publicaciones en estos grupos se duplicó durante la pandemia en comparación con los mismos meses del año anterior, lo cual es una gran preocupación", cuenta Daniel Low, estudiante de posgrado del Programa de Biociencia y Tecnología del Habla y Audición de Harvard y el MIT y autor principal del estudio. Aunque los autores aclaran que no pueden señalar a la pandemia como la única causa de los cambios lingüísticos observados, apuntan que hubo un cambio mucho más significativo durante el periodo de



GETTY IMAGES

La pandemia ha afectado a quienes ya padecían enfermedades mentales

Se usaron varios tipos de algoritmos de procesamiento del lenguaje natural

enero a abril de 2020 que en los mismos meses de 2019 y 2018, "lo que indica que los cambios no pueden explicarse por las tendencias anuales normales".

Utilizando varios tipos de algoritmos de procesamiento del lenguaje natural, los investigadores midieron la frecuencia de palabras asociadas con temas como ansiedad, muerte, aislamiento y abuso de sustancias, y agruparon las publicaciones en función de las similitudes en el idioma utilizado. Encontraron que la mayoría de usuarios empezaron a hablar sobre el Covid-19 en marzo, pero que aquellos que decían tener ansiedad por la salud comenzaron antes, en enero. A medida que avanzaba la pandemia, el lenguaje utilizado por todos los usuarios comenzó a parecerse más.

El análisis también reveló el impacto del coronavirus en las personas que ya padecían algún tipo de enfermedad mental antes de la pandemia. Los grupos de salud mental afectados más negativamente al comienzo de la pandemia eran los relacionados con el TDAH y los trastornos alimentarios. Los investigadores plantean la hipótesis de que sin sus sistemas de apoyo social habituales, debido a la cuarentena, a las personas que padecen esos trastornos les resulta mucho más difícil controlar sus afecciones. En esos grupos, los investigadores encontraron publicaciones sobre la hiperconcentración en las noticias y la recaída en comportamientos de tipo anorexia, ya que otras personas no monitoreaban las comidas.

Ayuda a profesionales

► **Hallazgos.** Los hallazgos podrían ayudar a los profesionales, e incluso a los responsables de las distintas redes sociales, a identificar y ayudar mejor a los usuarios que estén sufriendo algún tipo de problema relacionado con la salud mental, cuentan los investigadores.

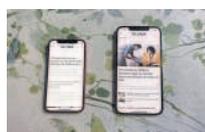
► **Análisis.** "Este tipo de análisis podrían ayudar a los proveedores de atención de salud mental a identificar los segmentos de la población que son más vulnerables cuando algo grave sucede, como una pandemia o un desastre natural", cuenta Daniel Low, estudiante de posgrado del Programa de Biociencia y Tecnología del Habla y Audición de Harvard y el MIT y autor principal del estudio.

► **Técnicas.** Utilizando técnicas de aprendizaje automático para analizar el contenido de más de 800.000 publicaciones, los investigadores de Harvard encontraron cambios en el tono y el contenido del lenguaje.

Artículo completo en retina.elpais.com

iPhone 12 mini: la gama alta no renuncia a las pequeñas pantallas

retina.elpais.com



Pymes y autónomos no tendrán que pedir concurso

cincodias.elpais.com



La temporada de esquí abre una nueva batalla en la UE

economia.elpais.com

