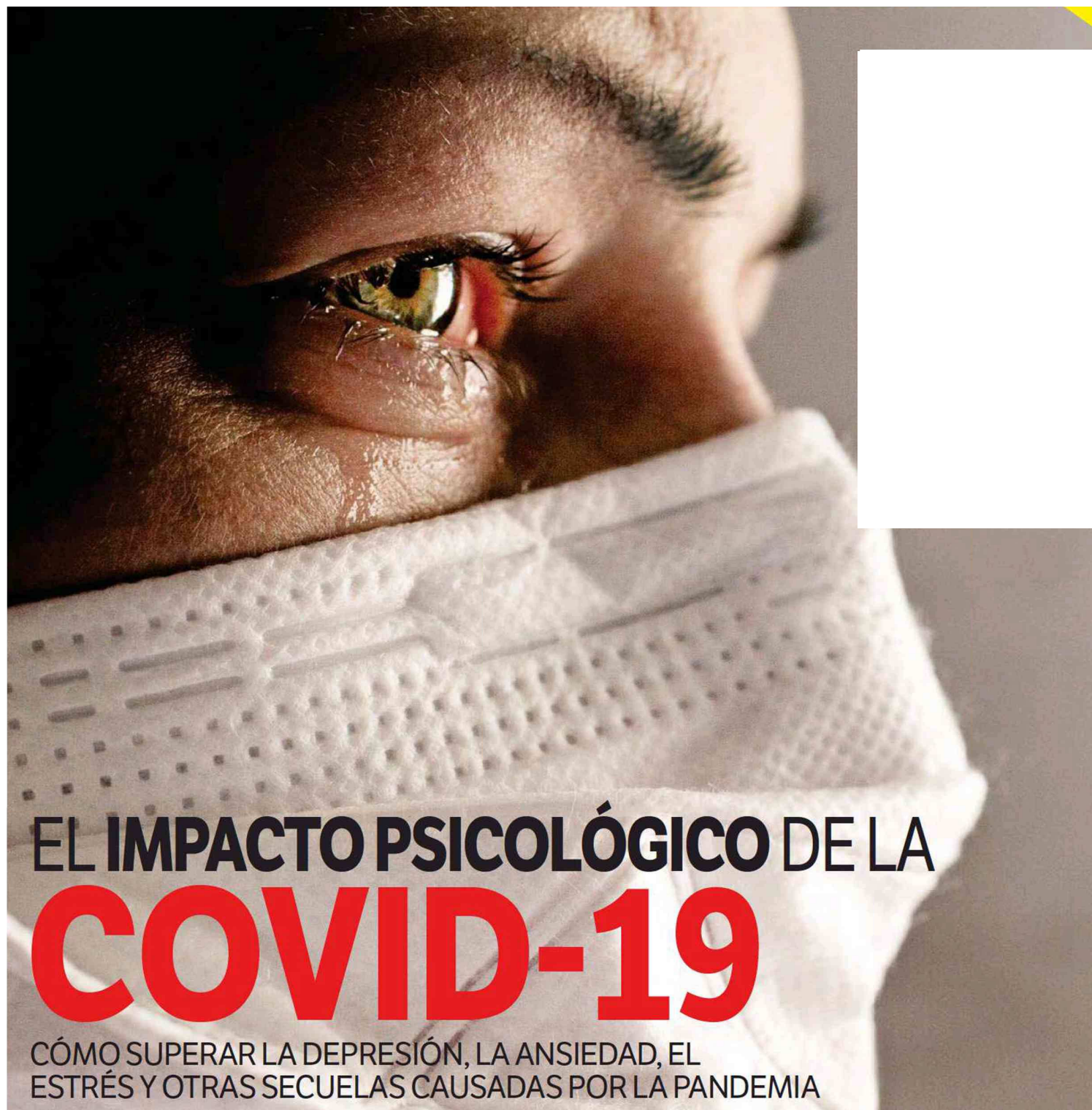




EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA **COVID-19**

CÓMO SUPERAR LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD, EL
ESTRÉS Y OTRAS SECUELAS CAUSADAS POR LA PANDEMIA

SWITZERSTOCK
La soledad y el aislamiento que trajo consigo el tiempo de confinamiento domiciliario, el no poder ver a familiares y amigos, ha sido una situación inesperada para toda la sociedad.



LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA SOBRE LA SALUD MENTAL

Más allá de los millones de víctimas mortales, las secuelas físicas de diversos grados y los desajustes sociales y económicos, la pandemia de covid-19 ha producido una plaga de trastornos mentales y psicológicos cuyas consecuencias aún están por valorar. Hemos preguntado a los especialistas sobre los principales problemas y la mejor forma de afrontarlos.

Texto de **ANDREA ARNAL**

D

urante los primeros meses de pandemia nos vimos obligados a pasar casi cien días con sus cien noches sin poder salir de casa, sin poder ver a familiares y amigos, ni disfrutar de la terraza en un bar o ni, simplemente, hacer vida normal. En muchos casos, además, con el agravante de perder a alguien, de haber sufrido una separación de pareja durante el confinamiento o ha-

ber sido despedidos del trabajo. Durante un tiempo se instaló sobre nuestras cabezas la constante incertidumbre de si tendríamos vacaciones pronto o de cuándo volvería la normalidad.

De toda aquella experiencia no solo nos llevamos un recuerdo malo: para muchos, fue el comienzo de una pesadilla que se extiende hasta nuestros días en forma de ansiedad –reacción normal al estrés que genera un sentimiento de miedo e inquietud–, depresión –trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades–, estrés postraumático –enfermedad de salud mental desencadenada por una situación aterradora– o trastornos de la conducta alimentaria. Estas que citamos son algunas de las afecciones que han sufrido un notable incremento a raíz de la pandemia de covid-19.

Y hay que recordar que, ya antes de la pandemia, partíamos de una posición bastante preocupante, pues a nivel mundial, las en-

fermedades mentales ya afectaban aproximadamente al 22% de la población. En concreto, la depresión resulta ser el trastorno psiquiátrico más prevalente, con 300 millones de afectados en todo el mundo. Es, además, responsable de la mayoría de los 700 000 suicidios anuales en el mundo.

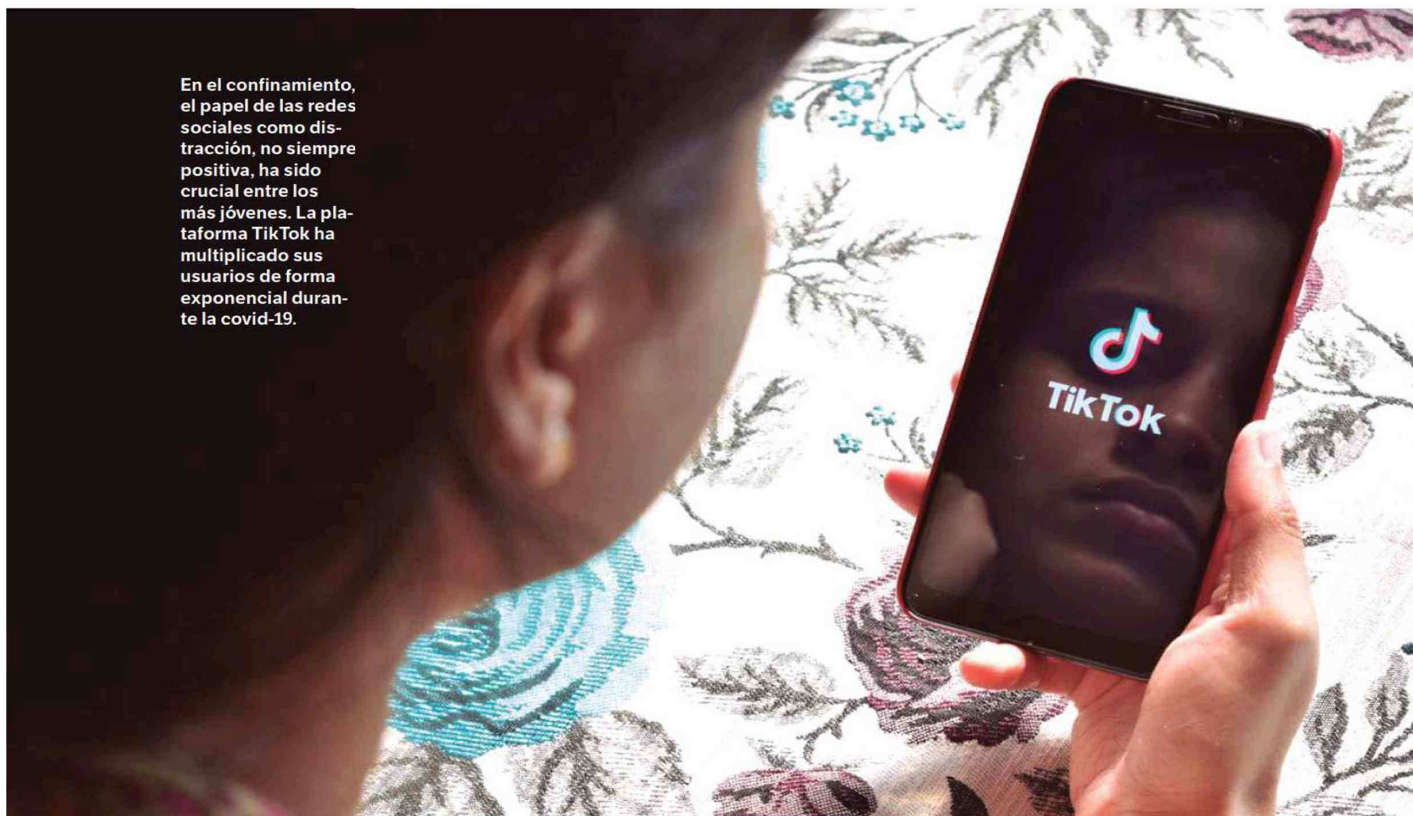
¿POR QUÉ AUMENTÓ LA PREVALENCIA DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS EN GENTE PREVIAMENTE

sana durante la pandemia? Todo tiene que ver con lo que Fernando Chacón, vicepresidente del Consejo General de la Psicología de España, llama un exceso de estrés y un defecto de herramientas para enfrentarlo: “Estrés y tensiones tenemos todos en la vida, pero no todos tenemos las herramientas adecuadas para gestionarla. Influyen la clase social –las personas de extracción más baja sufren más fuerte el estrés que quienes disfrutaban de un nivel económico alto– o las circunstancias personales –si se tiene trabajo o no, por ejemplo, si se cuenta con apoyo social, si alguien ha perdido a un familiar–.

Los registros sanitarios han recogido un aumento de casos de trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia, en los últimos meses.



En el confinamiento, el papel de las redes sociales como distracción, no siempre positiva, ha sido crucial entre los más jóvenes. La plataforma TikTok ha multiplicado sus usuarios de forma exponencial durante la covid-19.



SHUTTERSTOCK

Pero ¿cuándo aparecen los trastornos mentales? Cuando el nivel de estrés supera los recursos disponibles para afrontarlo”, afirma este experto.

Esto es exactamente lo que ha ocurrido con la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2: un aumento de estrés y un descenso de los recursos para combatirlos, sobre todo de herramientas sociales debido al aislamiento. “Esta combinación ha hecho que aumente de forma notable la incidencia de los trastornos mentales en la población”, concluye Chacón. Por ejemplo, pensemos en una persona que se encuentra sin empleo. Al principio, lo que intenta es solucionar ese problema concreto y se activa para encontrar una solución, así que se pone a buscar trabajo. Si esa situación de estrés se mantiene mucho tiempo y no se logra resolver, y el afectado acaba pensando que, haga lo que haga, dará igual porque no tiene capacidad para solucionar su situación, puede derivar en depresión.

COMO SEÑALAMOS ANTERIORMENTE, DURANTE LA PANDEMIA SE HAN DISPARADO SOBRE TODO LOS EPISODIOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN. Según un reciente estudio internacional publicado en la revista *The Lancet*, los casos de depresión mayor y trastorno de ansiedad en el mundo aumentaron un 28 % y un 26 %, respectivamente, lo que se traduce en 53 millones de casos de trastornos depresivos y 76 millones de diagnósticos de ansiedad más de los esperables. Este metaanálisis llegó a esa conclusión después de cotejar los datos de prevalencia de depresión y ansiedad en 203 países del mundo durante 2020. Lo

curioso es que el aumento no se dio de forma homogénea, sino que fueron los países más afectados por el virus los que tuvieron más carga de trastornos.

Es indudable que muchas personas que antes no habían sufrido ningún problema de salud mental, durante la pandemia han tenido que convivir con situaciones de ansiedad o tristeza. Quien más, quien menos, todos hemos tenido que lidiar con el sufrimiento psíquico. Sin embargo, se sabe con bastante precisión quiénes han sido los grandes damnificados en esta pandemia, y, aunque pueda sorprender, los niños y los adolescentes, el grupo de edad con menor probabilidad de fallecer a causa de covid-19, ha sido uno de ellos.

NO HACE MUCHO UNICEF PUBLICÓ PRECISAMENTE UN INFORME LLAMANDO A LA PROTECCIÓN URGENTE de la salud mental de las nuevas generaciones tras la pandemia, ya que han detectado que uno de cada cinco jóvenes de entre quince y veinticuatro años afirma sentirse a menudo deprimido o con poco in-

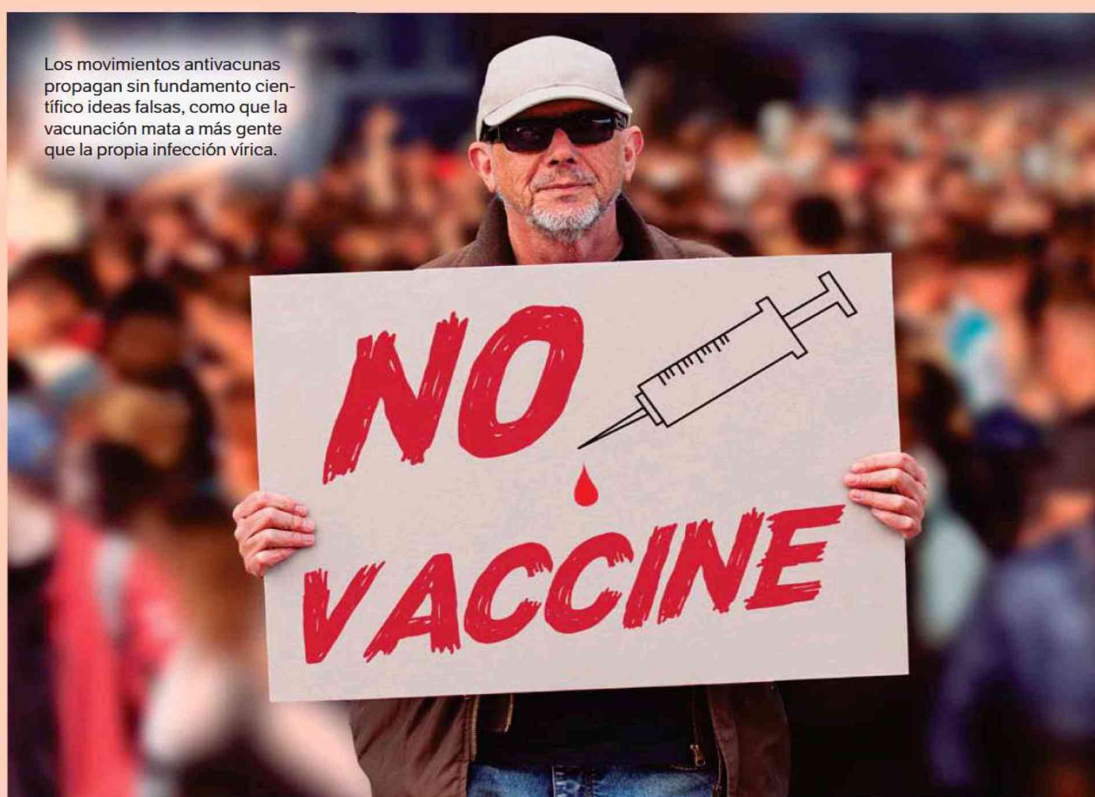
Los individuos de extracción social más baja han sufrido las consecuencias del estrés por la pandemia con más virulencia

»

Pongamos coto al virus de la conspiranoia

Si en ser estrictamente una enfermedad mental, las ideas conspiranoicas han proliferado como si de una infección vírica se tratara. La gente tiende a buscar explicaciones confortadoras y discursos con sentido en contextos de incertidumbre y caos, y las teorías de la conspiración resultan muy fáciles de difundir en esas circunstancias. Estas ideas suelen tener sus momentos de apogeo en situaciones de crisis como la de esta pandemia, en la que se ha dicho y oído de todo: que todo es un plan orquestado por Bill Gates para hacerse con el control global o que las vacunas contra la covid-19 matan más que la propia infección, por citar las más populares y absurdas. Afortunadamente, en España los conspiranoicos no ha calado tanto en la población, algo que no pueden decir en Bulgaria: mientras que la media europea de vacunación roza el 70 %, allí apenas alcanza el 20 %. A este dramático dato han contribuido de forma falsa e irresponsable los grupos antivacunas.

Los movimientos antivacunas propagan sin fundamento científico ideas falsas, como que la vacunación mata a más gente que la propia infección vírica.



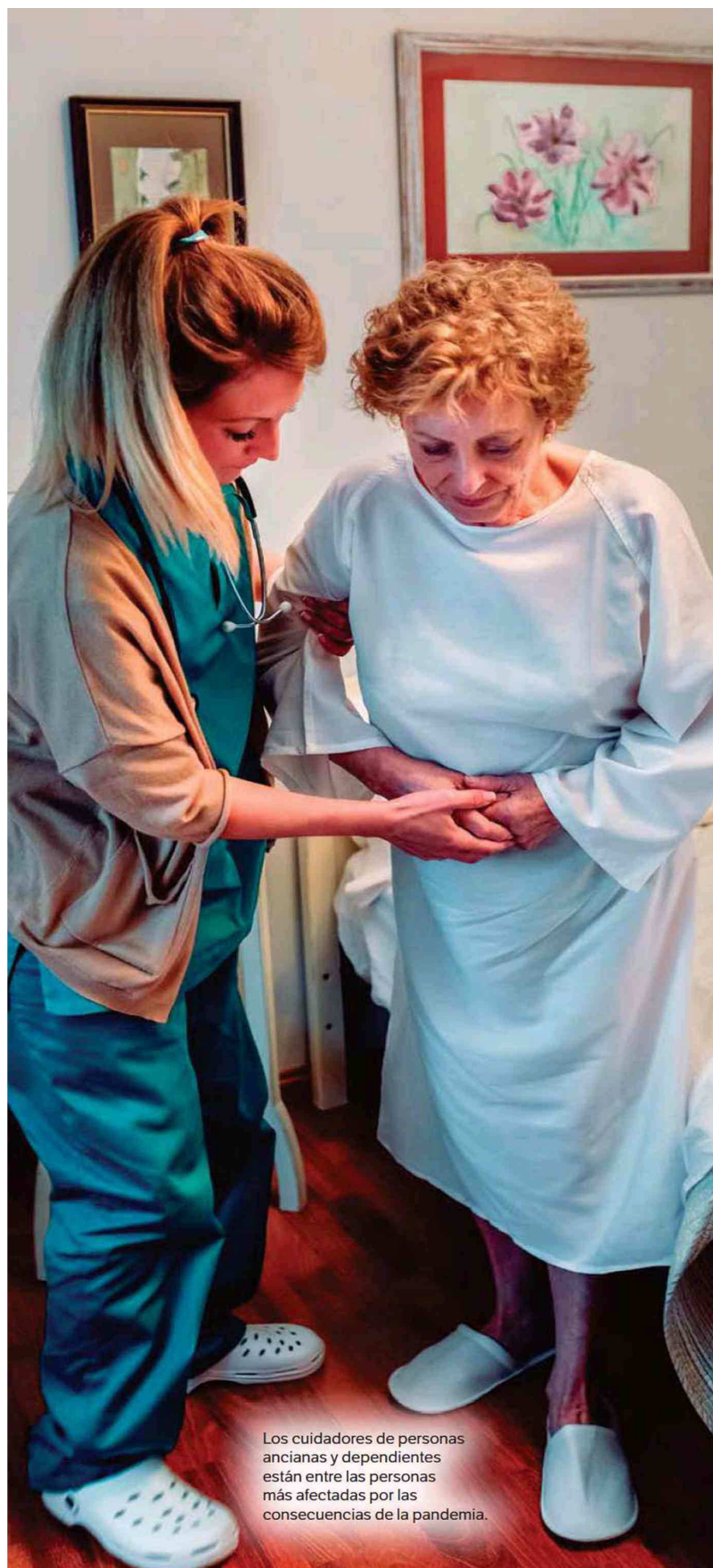
terés por realizar algún tipo de actividad. Asimismo, al menos uno de cada siete niños se ha visto directamente afectado por los confinamientos en todo el mundo, mientras que más de 1600 millones de chavales han sufrido alguna pérdida en su educación. En cuanto a los trastornos mentales, de nuevo los casos más habituales son los de ansiedad, estrés postraumático y depresión por evento traumático masivo. Eso, sin mencionar los que ya presentaban trastornos de neurodesarrollo, discapacidad intelectual y autismo, en los que el confinamiento ha provocado muchas situaciones de regresión.

ENTRE LA GENTE JOVEN, ADEMÁS DE HABERSE OBSERVADO UN INCREMENTO EN las tasas de ansiedad y de tentativa de suicidio —en algunos hospitales, como el de Sant Joan de Deu (Barcelona), dicen haber

pasado de cuatro intentos de quitarse la vida semanales de jóvenes a más de veinte—, se ha visto cómo se han disparado los casos de afectados por trastornos de conducta alimentaria (TCA): “Ha habido un aumento de demanda por parte de padres preocupados, porque observan a sus hijos realizando conductas disruptivas con la comida; o por los propios adolescentes, que piden ayuda”, reconoce María del Mar Cinto Gallarín, psicóloga sanitaria y dietista-nutricionista, experta en psiconutrición.

“Una de las principales vías de individua-

Gran cantidad de personas mayores viven solas y han visto interrumpidas sus relaciones con la familia y los amigos



Los cuidadores de personas ancianas y dependientes están entre las personas más afectadas por las consecuencias de la pandemia.

ción de los adolescentes es la de la relación social y la creación de grupos de iguales”, explica la experta. “Las restricciones limitaron en gran medida las relaciones sociales, lo que se traduce en incertidumbre sobre quién es uno tanto ahora como en el futuro. Por eso, muchos adolescentes no han podido hacer los ensayos pertinentes en cuanto a regulación y desarrollo emocional que les tocaría por edad madurativa”, razona esta psicóloga. No hay que obviar tampoco el papel que han tenido las redes sociales como distracción ante el exceso de aburrimiento y tiempo libre en el confinamiento. Valga de ejemplo TikTok, una plataforma que desde el confinamiento por covid-19 ha multiplicado sus usuarios. En un estudio liderado por investigadoras de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC) se observó que un 68,75 % de los nuevos perfiles fueron creados a partir del confinamiento, que el 43,75 % tenía más de un 30 % de contenido que hacía apología de los trastornos alimentarios y que el 18,75 % promovía retos para incentivar a los usuarios a conseguir objetivos insanos.

OTRO COLECTIVO AFECTADO POR LA PANDEMIA DE MANERA MÁS CONTUNDENTE ha sido el de las personas mayores con problemas de salud previos. En este grupo poblacional se ha observado un agravamiento de los deterioros cognitivos. “Es como si la pandemia hubiera funcionado a modo de un acelerador. Muchas de las familias me cuentan que su padre o su madre estaban bien antes del confinamiento, pero que este período ha supuesto una aceleración brusca de los síntomas cognitivos que bien no eran tan evidentes antes de la pandemia, o que no se habían manifestado”, indica José Lage, psicólogo especialista en demencias y daño cerebral.

El motivo de esta incremento tiene que ver, según Lage, con el hecho de que muchas personas mayores de 65 años viven solas, y su interacción y socialización con la familia y otras personas se ha visto interrumpida: “Debido a esa falta de relación social y actividad, gran parte de los mayores que sufrían algún tipo de deterioro cognitivo han visto como sus capacidades cognitivas y físicas quedaban más mermadas”, concluye.

¿Y qué decir del desgaste de las cuidadoras de ancianos? Ya lo dijo la ONU en 2020: el coronavirus iba a golpear a las mujeres por tres frentes, esto es, la salud, la violencia doméstica y los cuidados. Eso ha hecho que este colectivo sea otro de los más damnificados en cuestión de salud mental. En Europa, el 80 % de los cuidados a personas dependientes están a cargo de las mujeres, la mayoría de ellas entre 45 y 65 años y que son madres o hijas de las personas a las que cuidan. En un contexto de pandemia, según el informe *Los cuidados en la era Covid-19*, publicado por la Universidad de Valencia, tuvieron que enfrentarse a esta responsabilidad en sole-

Volver a hacer ejercicio y practicar deporte al aire libre es un recurso óptimo para recuperar las buenas sensaciones después de tantos meses de incertidumbre.

dad, conjugando su papel de trabajadoras con el de cuidadoras y sin ayuda, lo que tuvo un impacto importante tanto en su salud física como mental. Se dispararon los niveles de estrés y ansiedad, que ya eran elevados antes de la crisis sanitaria. Frente a esto, en informes como el publicado por la Comisión Interamericana de Mujeres (CIM), se insta a reducir la inversión de las féminas en el cuidado –mediante la redistribución y la corresponsabilidad– “para proteger la salud de las mujeres y darles tiempo para el autocuidado y su salud mental”.

Junto a ellas está el grupo de los trabajadores sanitarios, que durante muchos meses han experimentado un torbellino de emociones: de sentirse útiles al cansancio y al miedo, que después se vio transformado en rabia debido al tiempo transcurrido y el agotamiento acumulado, lo que les llevó a una sensación nueva: la desesperanza, una emoción negativa que se vincula estrechamente con la depresión.

ESO INDICA POR QUÉ, SEGÚN UNA ENCUESTA DEL COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE BARCELONA, un 24 % de los sanitarios se han planteado dejar la profesión durante la pandemia (aunque solo un 2 % de ellos dice que lo hará). Detrás de este preocupante dato está la falta de medios, el estrés diario en primera línea asistencial, la toma constante de decisiones difíciles, el miedo al contagio propio y de los familiares, etc. Todo junto ha hecho que sean uno de los colectivos más vulnerables de la pandemia.

Por eso, hay algo urgente: una de las lecciones aprendidas tras la crisis de covid-19 es que es importante invertir en atención psicológica en la sanidad pública. “Parece

¿Cómo controlar la ansiedad?

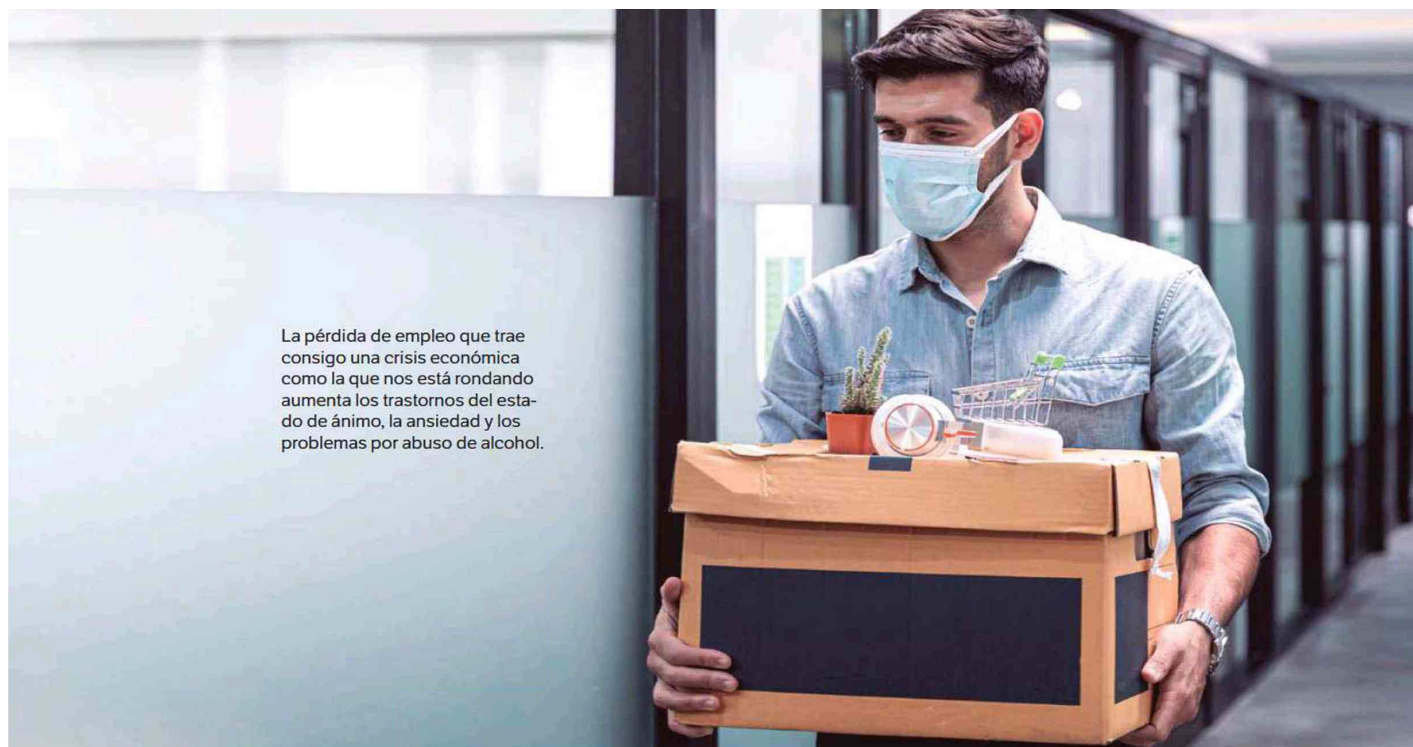
1 Haz ejercicio diariamente. El deporte te ayuda a generar endorfinas de manera natural.

2 Medita. Se sabe que la práctica de la meditación puede mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ansiedad.

3 Evita el alcohol y la cafeína. Son estimulantes y generan una mayor activación fisiológica.

4 Identifica pensamientos negativos que generan picos de estrés. Trata de sustituirlos por otros más realistas o positivos.

5 Busca tres momentos positivos al final del día. Este ejercicio te ayudará a encontrar la calma y a mejorar tu estado de ánimo.



SHUTTERSTOCK

La pérdida de empleo que trae consigo una crisis económica como la que nos está rondando aumenta los trastornos del estado de ánimo, la ansiedad y los problemas por abuso de alcohol.

La inestabilidad económica y el paro tienen un impacto notorio sobre nuestra salud mental

que la salud mental, casi por primera vez, está en la agenda política”, destaca Chacón. Este psicólogo también celebra que se hable más de ello en la sociedad: “Solo así habrá presión en el sistema de la administración sanitaria para que se preste más atención a la salud mental”. De momento, partimos de una situación desfavorable.

España se encuentra a la cola de la OCDE en cuanto a oferta de profesionales de salud mental en el sistema público. Antes de la pandemia, los países destinaban menos del 2% de sus presupuestos nacionales de salud a la salud mental, razón por la cual el Gobierno de Sánchez acaba de presentar un plan de acción dotado con 100 millones de euros hasta 2024 (las sociedades científicas creen que es insuficiente). Con ello, además de dotar a la sanidad pública de más recursos, la idea es reducir el consumo de psicofármacos prescritos en la atención primaria y dar paso a las psicoterapias y una atención más personalizada: “Hay estudios que demuestran que la adicción a psicofármacos quizá sea la más importante de todas las adicciones”, advierte Chacón.

¿Y cuándo todo esto pase? Aún no hay cifras exactas de cuánto dinero nos va a costar la pandemia, pero lo que está claro es que, una vez estemos totalmente inmersos en una nueva normalidad, habrá que hacer frente a una profunda crisis económica, cuya duración, de momento, nadie, ni políticos ni economistas, parece ser capaz de estimar. De lo que no cabe duda es que con este nuevo escenario de crisis la salud mental volverá a verse en riesgo, especialmente en países con rentas bajas y medias, en los que se prevé que las economías se vean más debilitadas que entre las grandes potencias. Los más pobres tendrán que enfrentarse a preocupaciones inesperadas sobre sus finanzas y el desempleo, considerado el mayor factor de riesgo en este sentido, lo que provocará sentimientos de tristeza y desesperación en las personas en edad de trabajar.

HAY EJEMPLOS PASADOS QUE ILUSTRAN ESTA PREVISIÓN, COMO EL INFORME SESPAS 2014. EN ÉL, LOS INVESTIGADORES CONCLUYERON que, entre 2006 y 2010, es decir, antes y durante la crisis económica de 2008, aumentaron en casi un 20% los trastornos de estado de ánimo (depresión mayor y distimia – trastorno depresivo persistente–), seguidos de un incremento de casi el 10% de trastornos de ansiedad y un incremento del 5% de trastornos por abuso de alcohol.

Esto no significa que el escenario que se acerca vaya a ser exactamente el mismo, pues dependerá mucho de la gestión que se haga de la crisis, pero nos puede dar una idea general de cómo la inestabilidad económica y el desempleo impactan de manera notoria en nuestra salud mental.

Por fortuna, hay cosas que parece que no van a volver, aparte del confinamiento. Según los expertos, cuando alcancemos la inmunidad poblacional (en España se estima que a partir de 2022) veremos una drástica reducción e incluso la desaparición casi por completo de síntomas de salud mental directamente vinculados a la infección de covid-19, como pueden ser los cuadros con sintomatología depresiva en personas que se han infectado y ya están curadas (especie de cansancio psíquico) y el síndrome disecutivo (problemas para planificar, pensamiento abstracto, control de comportamiento...). También –y eso ya lo estamos viendo– habrá una reducción de problemas de salud mental vinculados al miedo a la infección y ansiedad por la salud relacionada con la covid-19. □