



# LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

Por Ana Julia Zárate B.



La contingencia por COVID-19 y la respuesta de las entidades de control han tenido repercusiones económicas y sociales; ante tal situación, muchas personas experimentan temor, ansiedad, angustia y depresión. A esto se le suma los casos de violencia intrafamiliar física y psicológica, suicidios, violaciones y otras formas donde se aflora la falta de una buena salud mental. Muchos de estos síntomas se relacionan con los temores de infección, frustración, aburrimiento, falta de suministros o de información, pérdidas financieras y el estigma. Algunas personas pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis, por ejemplo, personas mayores y personas con enfermedades crónicas; niños y adolescentes; personas que están ayudando con la respuesta, el personal de salud y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo

de sustancias. La cuarentena como medida para controlar la epidemia puede tener un impacto en la salud mental de la población, lo que representa un gran desafío para el sistema de salud y que también se han sentido abandonado por parte del gobierno en cuanto a políticas de salud mental se trata.



Atender la salud mental y el bienestar psicosocial, en momentos de pandemia, es tan importante como atender la salud física. La situación actual de emergencia podría desencadenar en problemas de salud mental en una proporción de la población. Además, las personas con trastornos graves preexistentes se tornan aún más vulnerables debido al desplazamiento, al desamparo y a la ausencia de los servicios de salud cotidianos. Por otro lado, el consumo de alcohol y drogas plantea graves riesgos en materia de salud y de violencia de género.

Dicho virus ha afectado a muchos países causando tragedias en muchas familias y también trae con ella enseñanzas y las verdaderas caras de la humanidad, en muy importante demostrar empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social. No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “infectados de COVID-19”, las “víctimas”, las “familias de COVID-19” o los “enfermos”. Se trata de “personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”, “personas que se están recuperando de COVID-19” y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos. Es importante separar a la persona de tener una identidad definida por COVID-19, para reducir el estigma.

Una recomendación muy importante para esta situación es minimizar el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos. Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea, conocer las informaciones fiables pueden ayudar a minimizar el miedo.

En el caso de los trabajadores de salud, sentirse bajo presión es una experiencia que muchos probablemente estén viviendo y a esto se les suma a los ataques por la estigmatización que se ha generado gracias a la desinformación. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que no pueden hacer su trabajo o de que sea débil. Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

“Afecta a todos, ricos y pobres. El ébola estaba en África. El SARS en algunos lugares de Asia. Les pasaba siempre a los otros, en otro lugar. Ahora somos todos”

Cabe destacar que todos estos síntomas que sentimos en este tiempo son completamente normales y saber reconocerlos es clave a la hora de aplicar estrategias de contención. Dentro de las 'Consideraciones psicosociales y de 2importancia de prestar atención a las propias necesidades y sentimientos: “Ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables”, sugiere la organización.

Para finalizar, debe tener siempre presente el riesgo que puede causar a si mismo o a los demás en su entorno si no sigue el aislamiento indicado. La percepción pública del riesgo de una pandemia de este tipo es muchas veces es confusa. Pese al riesgo, y probablemente debido a la magnitud de la crisis, las necesidades en salud mental "no están recibiendo la atención que requieren", algo que se agudiza por la falta de inversión y prevención en este terreno antes de la llegada de la pandemia, por ello, la OMS insiste a los países a no desatender este tipo de atención, estudiar las necesidades de todos los sectores y garantizar que el apoyo psicológico está disponible como parte de los servicios esenciales.