

Cómo el Covid-19 está cambiando nuestra salud mental

Gordon, Sarah Frances

Cómo el Covid-19 está cambiando nuestra salud mental
Psicología Iberoamericana, vol. 30, núm. 1, e301459, 2022
Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133970714002>


DOI: <https://doi.org/10.48102/pi.v30i1.459>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Cómo el Covid-19 está cambiando nuestra salud mental

How COVID-19 is changing our mental health

Sarah Frances Gordon sarah.gordon@ibero.mx
Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México
 <https://orcid.org/0000-0001-5131-8519>

Psicología Iberoamericana, vol. 30, núm.
1, e301459, 2022

Universidad Iberoamericana, Ciudad de
México, México

DOI: [https://doi.org/10.48102/
pi.v30i1.459](https://doi.org/10.48102/pi.v30i1.459)

Redalyc: [https://www.redalyc.org/
articulo.oa?id=133970714002](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133970714002)

A medida que la pandemia de COVID-19 entra en su tercer año, el mundo todavía está lidiando con ésta y sus consecuencias. La pandemia del coronavirus ha tenido un impacto significativo en la salud mental, que ya ha sido bien documentado en la literatura. Es probable que las tendencias de las investigaciones continúen fortaleciéndose, a medida que se publiquen más y más estudios que confirmen el vínculo entre la incidencia de trastornos de salud mental y la pandemia del coronavirus. Muchos estudios destacan los riesgos para la salud mental que enfrentan los trabajadores de primera línea, así como el aumento de los trastornos de salud mental en la población general durante la pandemia (Gordon, 2020; Khan et al., 2020).

Estudios realizados en el último año en México han demostrado que el aumento del estrés durante la pandemia, se asocia con un aumento de los síntomas depresivos, el insomnio y los sentimientos de ansiedad, ira y tristeza entre la población general (Morales Chainé et al., 2021; Rivera Rivera et al., 2021; Terán-Pérez et al., 2021). El estudio transversal de Rodríguez-Hernández et al. (2021) de 1667 individuos en México, encontró que las enfermedades más prevalentes entre la población general fueron la depresión (36.3%) y la ansiedad (37.7%). Los niveles más altos de estrés psicológico durante la pandemia pueden ser causados por el aumento de la soledad, la reducción de las interacciones sociales, las tensiones entre las familias durante el confinamiento, los problemas financieros, la incertidumbre sobre el futuro y los temores de enfermarse. Muchas personas también están lidiando con la pérdida de los seres queridos debido al COVID-19 y las secuelas después de enfermarse, sin mencionar los costosos gastos médicos.

Sin embargo, un aumento en la incidencia de trastornos de la salud mental en la población general no es la única preocupación. Estudios recientes en Estados Unidos, han revelado que los sobrevivientes al COVID-19 tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, así como síntomas neuropsiquiátricos a corto y largo plazo un año después de haberse enfermado (Boldrini et al., 2021; Xie et al., 2022). Después de recuperarse algunos pacientes presentan anosmia, déficit

cognitivo y de atención (conocido como "niebla en el cerebro" o "brain fog"), ansiedad de la nueva aparición, depresión, psicosis, convulsiones e incluso comportamiento suicida. (Boldrini et al., 2021). El estudio de Xie et al. (2022), realizado a través del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos, utilizó un estudio de cohorte compuesto por 153 848 personas sobrevivientes a los primeros 30 días de infección por SARS-CoV-2 y dos grupos de control. Se encontró que el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental era consistentemente mayor en el grupo de COVID-19. Uno de los investigadores en el estudio de Xie et al. (2022) argumentó que necesitamos redefinir nuestra comprensión del COVID-19, porque "no es solo un virus respiratorio; sino un virus sistémico que puede provocar daños y consecuencias clínicas en casi todos los sistemas de órganos, incluidos los trastornos de salud mental y el deterioro neurocognitivo" (Al-Aly, 2022, p. 1).

Mediante de la reformulación de nuestra comprensión del COVID-19, podemos empezar a entenderlo como un virus sistémico que puede causar trastornos de salud mental y deterioro neurocognitivo. Teniendo en cuenta la investigación, la pandemia del COVID-19 debería considerarse como un evento traumático importante que ha tenido repercusiones psicológicas en la población general. Esto sugiere que abordar los trastornos de salud mental entre los sobrevivientes de COVID-19, así como entre la población en general, debería ser una prioridad en la agenda de salud pública. Desafortunadamente, la infraestructura de la salud mental en México, que durante mucho tiempo ha sido objeto de algunas críticas internacionales, no está equipada para enfrentar este desafío (Reyes-Foster & Duncan, 2020). Dicha infraestructura en México, tiene pocos fondos y poco personal, lo que obliga a muchos a pagar por la atención psiquiátrica en el sector privado, que no es asequible para la mayoría de las personas (Reyes-Foster & Duncan, 2020). México necesita mejorar su infraestructura pública de salud mental si quiere abordar la mayor incidencia de trastornos de salud mental entre la población general y los sobrevivientes del COVID-19. De no hacerlo, esta crisis no reconocida de salud mental, continuará creciendo.

Referencias

- Al-Aly, Z. (2022). Mental health in people with covid-19. *BMJ*, 376, o415. <https://doi.org/10.1136/BMJ.O415>
- Boldrini, M., Canoll, P. D., & Klein, R. S. (2021). How COVID-19 affects the brain. *JAMA Psychiatry*, 78(6), 682–683. <https://doi.org/10.1001/JAMAPSYCHIATRY.2021.0500>
- Gordon, S. F. (2020). Coronavirus and mental health: What are the consequences? *Psicología Iberoamericana*, 28(1). <https://doi.org/10.48102/PI.V28I1.197>
- Khan, K. S., Mamun, M. A., Griffiths, M. D., & Ullah, I. (2020). The mental health impact of the COVID-19 pandemic across different cohorts. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 380–386. <https://doi.org/10.1007/S11469-020-00367-0>

- Morales Chainé, S., López Montoya, A., Bosch Maldonado, A., Beristain Aguirre, A., Robles García, R., Garibay Rubio, C. R., Astudillo García, C. I., Lira Chávez, I. A., & Rangel Gómez, M. G. (2021). Mental health symptoms, binge drinking, and the experience of abuse during the COVID-19 lockdown in Mexico. *Frontiers in Public Health*, 9, 979. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2021.656036/BIBTEX>
- Reyes-Foster, B., & Duncan, W. L. (2020). Facing Mexico's mental health fallout. *NACLA Report on the Americas*, 52(3), 282–288. <https://doi.org/10.1080/10714839.2020.1809085>
- Rivera Rivera, N. Y., McGuinn, L., Osorio-vVlencia, E., Martinez-Medina, S., Schnaas, L., Wright, R. J., Téllez-Rojo, M. M., Wright, R. O., Tamayo-Ortiz, M., & Rosa, M. J. (2021). Changes in depressive symptoms, stress and social support in Mexican women during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8775. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18168775>
- Rodríguez-Hernández, C., Medrano-Espinosa, O., & Hernández-Sánchez, A. (2021). Mental health of the Mexican population during the COVID-19 pandemic. *Gaceta Medica de Mexico*, 157(3), 220–224. <https://doi.org/10.24875/GMM.M21000549>
- Terán-Pérez, G., Portillo-Vásquez, A., Arana-Lechuga, Y., Sánchez-Escandón, O., Mercadillo-Caballero, R., González-Robles, R. O., & Velázquez-Moctezuma, J. (2021). Sleep and mental health disturbances due to social isolation during the COVID-19 pandemic in Mexico. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–11. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18062804>
- Xie, Y., Xu, E., & Al-Aly, Z. (2022). Risks of mental health outcomes in people with Covid-19: Cohort study. *BMJ*, 376, e068993. <https://doi.org/10.1136/BMJ-2021-068993>