



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

Lucía Pérez Pérez

lucia.perez@uva.es

Pandemias, Infecciones por coronavirus, Población, Salud Mental, Trastornos de ansiedad, trastornos de adaptación

Pandemics, coronavirus infections, population, mental health, global health, anxiety disorders, adjustment disorders

RESUMEN

En épocas de crisis como la actual pandemia se suman factores de riesgo como el confinamiento, el cierre de colegios, la pérdida económica, los fallecimientos de familiares y amigos, la soledad, la ansiedad y el miedo. Estas situaciones favorecen la aparición y aumento de cuadros depresivos y la incidencia de afrontamientos desadaptativos, por ejemplo, en el caso de los duelos, la aparición de trastornos de ansiedad generalizada, crisis de angustia y la incidencia de suicidios e intentos autolíticos. Se produce también el empeoramiento en los trastornos mentales previos y las complicaciones en salud mental tanto a medio como a largo plazo en la población.

En cuanto al suicidio a nivel de la población general se ha detectado un importante aumento de la ideación suicida.

Sobre la repercusión de la pandemia en los patrones de consumo y juego patológico durante el confinamiento y la pandemia han aumentado el consumo de hipnosedantes y benzodiacepinas.

De manera global, ha aumentado el consumo de alcohol, cannabis, cocaína y otras sustancias.

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

Se han mantenido niveles elevados de apuestas y juego online y ha aumentado la vulnerabilidad de la población a desarrollar conductas relacionadas con el juego patológico. Es importante destacar que a ello contribuye el hecho de haber cerrado temporalmente recursos de la red asistencial tales como unidades de desintoxicación.

Por ello, es esencial afrontar la actual crisis a través de un abordaje multidisciplinar e integrado, con una intervención coordinada sobre el tratamiento farmacológico, psicoterapéutico y la intervención social.

ABSTRACT

In times of crisis such as the current pandemic, risk factors such as confinement, the closure of schools, financial loss, the deaths of family and friends, loneliness, anxiety and fear are added. These situations favor the appearance and increase of depressive symptoms and the incidence of maladaptive coping, for example, in the case of grief, the appearance of generalized anxiety disorders, panic attacks and the incidence of suicides and suicide attempts. There is also a worsening of previous mental disorders and complications in mental health both in the medium and long term in the population.

Regarding suicide in the general population, a significant increase in suicidal ideation has been detected.

Regarding the impact of the pandemic on consumption patterns and pathological gambling during confinement and the pandemic, the consumption of sedative-hypnotics and benzodiazepines has increased. Globally, the use of alcohol, cannabis, cocaine and other substances has increased. High levels of betting and online gaming have been maintained and the vulnerability of the population to develop behaviors related to pathological gambling has increased. It is important to highlight that the fact of having temporarily closed resources of the care network such as detoxification units contributes to this.

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

For this reason, it is essential to face the current crisis through a multidisciplinary and integrated approach, with a coordinated intervention on pharmacological, psychotherapeutic and social intervention

DESARROLLO

Todos recordaremos el año 2020 como un punto de inflexión en nuestro pasado reciente. La declaración por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de la COVID-19 como una pandemia en el mes de marzo de 2020 configura un nuevo escenario mundial para el que la mayor parte de los países y sus gobiernos no estaban preparados. (OMS, 2020).

En España, durante el periodo de alarma declarado por el gobierno a mediados de marzo del 2020, se estableció un confinamiento domiciliario para reducir la progresión de los contagios por Covid-19. Durante este confinamiento, la pérdida de hábitos y rutinas han tenido un impacto en el bienestar físico y psicológico (BOE, 2020).

El contexto mundial de pandemia por Covid-19 ha elevado la tensión y el estrés por el miedo al contagio. El confinamiento ha provocado la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás que favorecen la aparición de episodios de aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento pronunciada.

De hecho, estudios previos muestran que el confinamiento es el mayor factor predictor de los síntomas del trastorno por estrés agudo (Xiang et al., 2020).

Una prolongación del estado de confinamiento puede llevar a experimentar sintomatología depresiva como irritabilidad, insomnio, dificultades para la concentración o indecisión que pueden deteriorar el desempeño laboral (Tang et al., 2020).

Los trastornos depresivos aparecen con mayor frecuencia tras eventos traumáticos naturales o provocados, siendo aquellas personas que han sido sometidas a situaciones de privación de libertad las que muestran mayor prevalencia de síntomas depresivos.

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

Además, un empeoramiento de los estados depresivos puede llevar a la aparición de pensamientos suicidas, de manera que las personas con estados de ánimo negativo prolongados en el tiempo suelen desarrollar más habitualmente pensamientos o ideas encaminadas a cometer suicidio.

Según Camacho (2021) autores como Fiorillo y Gorwood ponen de relieve la importancia de considerar varios factores de riesgo en el desarrollo de la sintomatología depresiva durante el confinamiento, como son la incertidumbre sobre el futuro económico, laboral y social, el aislamiento social y el aumento de la soledad.

Entre los factores de riesgo de padecer trastornos psicológicos a causa del confinamiento destaca la edad avanzada, siendo las personas mayores las más susceptibles de sufrir física y psicológicamente debido a los cambios asociados al confinamiento. La población infantil junto con personas con una situación económica desfavorable puede ser también un grupo de riesgo. Asimismo, los ciudadanos que presentan alguna patología y/o trastorno psicológico previos tienen más probabilidades de empeoramiento de sus síntomas en situación de confinamiento (Vázquez Blanco, Baz Codesal, Blanco Martín, 2021).

En un estudio realizado en 2021 por el grupo de investigación GICE de la Uva, en los resultados preliminares se observa que las mujeres han experimentado mayores niveles de percepción de miedo durante el confinamiento y han desarrollado un aumento de los síntomas de estrés y depresión de forma significativa.

El confinamiento sufrido por la pandemia ha limitado la movilidad y ha fomentado el sedentarismo. La pérdida de hábitos como ir al puesto de trabajo, realizar la compra en el supermercado o realizar actividades deportivas al aire libre conlleva una disminución de la actividad física y una disminución del gasto calórico, lo que puede conllevar a una mala calidad de sueño y alteraciones relacionadas con la salud mental.

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

Practicar ejercicio físico aporta beneficios en distintas áreas del bienestar subjetivo, favorece un estado de ánimo más positivo y mejora la salud subjetiva. Además, la práctica de ejercicio físico ayuda a un afrontamiento más eficaz del estrés y disminuye la depresión clínica y la ansiedad. Asimismo, la práctica deportiva también tiene un efecto protector sobre el riesgo de suicidio (Barbosa, 2018).

A causa del período de cuarentena, muchas personas han perdido sus trabajos, se han tenido que atener a un expediente de regulación temporal de empleo (ERTE), han tenido que adaptarse a teletrabajar, jubilarse de forma temprana o coger vacaciones obligatorias. Además, las personas que antes se encontraban desempleadas han visto reducida la posibilidad de encontrar un puesto laboral. Incluso el cambio de acudir al puesto de trabajo puede ser una característica que influiría en el estado de ánimo debido a la reducción del estrés que conlleva el desplazamiento o la presencialidad cuando se ha tenido la posibilidad de teletrabajar (Warr y Nielsen, 2018).

Una situación de desempleo implica una escasez de recursos económicos y un estrés financiero que, sumado a la dificultad para recibir atención médica regular y prescripciones médicas, puede complicar aún más la situación para algunas familias. La caída de la economía ha provocado un aumento notable en el estrés de la población, por lo que es importante analizar cómo ha cambiado en las personas su estado laboral debido al confinamiento y su posible impacto en su estado anímico (Balluerka-Lasa et al., 2020).

Según los resultados preliminares del estudio citado anteriormente se observa que, al estar confinados en el domicilio, las personas han desarrollado altos niveles de estrés que podría depender, en cierta forma, de las circunstancias del confinamiento, tales como las características del domicilio y las personas con las que se comparte el mismo y la duración del confinamiento domiciliario.

Se ha comprobado que las personas que disponían de espacios abiertos como pueden ser terrenos o terrazas han tenido una menor sensación de hacinamiento que aquellas personas que vivían en viviendas de menor tamaño y sin dichos espacios.

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

Se ha encontrado que un mayor número de personas conviviendo en el mismo domicilio durante un confinamiento genera mayores niveles de estrés debido al aumento de conflictos ocurridos entre los miembros de la familia. Estos factores pueden ser determinantes en el desarrollo del estrés familiar, y un posible factor de riesgo para el desarrollo de depresión y de pensamientos suicidas.

Como conclusión, se puede afirmar que la pandemia ha afectado negativamente a la salud mental de la población, siendo la tristeza y angustia los síntomas más predominantes, debido al confinamiento impuesto por las autoridades. Se deberían crear programas de apoyo psicológico para futuras pandemias o situaciones similares. Será interesante estudiar los efectos que va a producir la crisis del Covid-19 en la salud de las personas. Creemos que este tipo de investigaciones pueden ayudar a generar iniciativas sociales y sanitarias para prevenir y paliar los efectos psicosociales de la pandemia.

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

BIBLIOGRAFÍA

1. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado (2022) Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-3692>
2. Balluerka-Lasa, N., Gómez-Benito, J., Hidalgomontesions, M., Gorostiaga-Manteriola, A., Espada-Sánchez, J., Padilla_García, J., Santedgermán, M (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID 19 y el confinamiento*. Trabajos de investigación, 1-210.
3. Barbosa, S., Urrea, A. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159. Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
4. Camacho, E. (2021) *Suicidio: el impacto del Covid-19 en la salud mental*. Revista de Medicina y Ética. DOI: 10.36105/mye.2021v32n1.01
5. Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., et al. (2020) *Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak*. Lancet Psychiatry.
6. Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y-T., Liu, Z., Hu, S., et al. (2020) *Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak*. Lancet Psychiatry.
7. Tang, B., Xia, F., Tang, S., Bragazzi, NL., Li, Q., Sun, X., et al. (2020). *The effectiveness of quarantine and isolation determine the trend of the COVID-19 epidemics in the ?nal phase of the current outbreak in China*. International Journal of Infectious Diseases. DOI: 10.1016/j.ijid.2020.03.018
8. Vázquez Blanco, A., Baz Codesal, M., & Blanco Martín, M. P. (2021). *El confinamiento por el covid-19 causa soledad en las personas mayores*. Revisión sistemática. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*. DOI: 10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2099
9. Warr, P., Nielsen, K. (2018). *Wellbeing and work performance*. Handbook of Well-Being.
10. World Health Organization (2022). *WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. Recuperado de: <https://www.who.int/director->

SECUELAS PSICOLÓGICAS Y MENTALES POSTCOVID EN POBLACIÓN GENERAL

[general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020](https://www.who.int/general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020)

11. Xiang, Y., T, Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T. (2020) *Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed*. The Lancet Psychiatry. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8