

Editorial

La salud mental, otro blanco de la pandemia *Mental Health, Another Target of the Pandemic*

En estos últimos dos años, principalmente por la pandemia, nuestro entorno se ha visto afectado. Encierro obligado, noticias fatalistas, muertes de conocidos o de personas cercanas nos bombardean sin piedad. Nos sentimos ansiosos, preocupados, y en otros casos la depresión puede hacerse presente y llegar hasta el intento o consumación de suicidio. En otros casos hay dificultad para concentrarse, pueden coexistir alteraciones en los hábitos de alimentación o de los patrones de sueño. De acuerdo con el Dr. Souza-Machorro, hay que identificar las reacciones de estrés grave y trastornos de adaptación para tratarlos con oportunidad y ajustar el tratamiento al caso de cada paciente. No hay edad para que estas alteraciones se presenten y el paciente no siempre se acerca al especialista adecuado ni recibe la atención apropiada¹.

Tal como la depresión es una enfermedad heterogénea, con una amplia gama de síntomas emocionales, físicos y cognitivos, el estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir al individuo frustrado, furioso o nervioso¹.

En otra edición de esta revista se hizo referencia a que las enfermedades emocionales no son adecuadamente priorizadas por el sistema de salud. Todas ellas, aunque son un inconveniente obvio, conforman el clásico ejemplo del “elefante en la habitación” del que se teme hablar². Por eso no es extraño que el paciente no siempre se acerque al especialista adecuado y, por lo tanto, el tratamiento prescrito tampoco resultará adecuado. Incluso, muchas personas no buscan ayuda profesional, porque no reconocen que tienen un problema. Creen ser capaces de lidiar solas con la presión del día a día y que simplemente con el tiempo va a desaparecer. La revisión de Souza-Machorro sirve como guía para clasificar los trastornos y da orientación sobre los posibles tratamientos.

El mismo Souza-Machorro nos informa que un evento biográfico grave puede llevar a una reacción de estrés agudo, lo mismo que un cambio vital significativo que dé lugar a situaciones desagradables persistentes lleva a una reacción de estrés generalizada. Estamos, desde hace meses, viviendo situaciones que las pueden desencadenar³.

Nos enteramos de la muerte de millones en todo el mundo y miles en nuestro país, nos tocó la restricción de vacunas, pasamos por encierro forzado y distanciamiento social y, por si fuera poco, cuando ya íbamos saliendo de estas situaciones, una guerra sin sentido suma sentimientos de incertidumbre y dolor⁴.

Nuestros médicos y residentes que laboraban —y lo siguen haciendo— en el sector salud estaban agotados, su labor y entrega eran poco reconocidos y su salud



Foto: Pexels-Catombro

mental seguramente se vio y está afectada. Situaciones semejantes de estrés acontecieron en nuestros estudiantes de pre y posgrado. Después de algunos meses de cierta normalidad nos encontramos con que los contagios nuevamente van al alza.

El mirar continuamente noticias sobre la evolución de la pandemia y otras referencias catastróficas aumenta nuestra percepción de que la situación no es favorable, que los riesgos persisten. Estamos en una alerta continua por nuestros familiares, conocidos y por nosotros mismos. Un estudio, sobre salud mental, de una universidad alemana en trabajadores de la salud reveló que una inadecuada recuperación durante el tiempo de descanso incrementó el consumo de alcohol, menos confianza en sus colegas en situaciones difíciles en el trabajo, y estadísticamente se asoció con síntomas depresivos, mientras que la inquietud por contagiarse de SARS-CoV-2 se asoció con síntomas de ansiedad⁵.

En el caso de los niños, se ha observado un aumento en problemas de conducta, de sueño, dificultad para integrarse al juego. Por no atender a la escuela realizan menos actividad física, su dieta es menos saludable y pueden estar más expuestos a violencia o abusos⁶.

¿QUÉ NOS AYUDA A MITIGAR EL ESTRÉS QUE NOS OCASIONA LA SITUACIÓN ACTUAL?

La resiliencia es uno de los factores protectores para la salud mental, así como el soporte social. Los afrontamientos activo y pasivo ayudan a disminuir la presencia de ansiedad, depresión y desgaste profesional, así como el estrés postraumático⁵.

En el caso de los niños y adolescentes, los padres deben mantener —en lo posible— la calma para lidiar con los conflictos diarios y hablar con ellos sobre el problema de la pandemia y, si es posible, darles información positiva para que la consulten; además de realizar actividades físicas dentro de casa, ayudarlos a mantener un horario para continuar con sus actividades académicas y mantenerse cercanos para darles soporte⁶.

Otros grupos de interés son los discapacitados y las personas de la tercera edad, en especial aquellos que se encuentran en asilos, alejados de sus familiares.

Para disminuir la sensación de soledad, es muy importante mantener contacto vía telefónica o por correo electrónico.

Nuestra Universidad ofrece ayuda psicológica y emocional gratuita para mejorar y fortalecer la salud mental. A raíz de la pandemia por COVID-19, creó diversas plataformas de atención a distancia para la comunidad universitaria y la sociedad en general. En el posgrado ESPORA ofrece diversos servicios de apoyo y seguimiento que se pueden consultar en <http://www.espora.unam.mx/#ayuda>. En el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina también se ofrece atención <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/index.php/clinica-de-salud-mental/>, y lo mismo ocurre en la Facultad de Psicología entre las entidades académicas que participaron y siguen haciéndolo. <https://saludmental.unam.mx/>.

Como un ritual diario, hay que dar vuelta al reloj con delicadeza y cuidado para no dañar su mecanismo y, cuando sea necesario, reiniciarlo dando una ojeada a lo que dejamos atrás y tomar impulso para continuar avanzando⁷. Los problemas por la pandemia no han terminado, pero ya sabemos más del agente causal, de las consecuencias de infectarse, de los problemas de salud mental que están presentándose en la población como consecuencia de las medidas tomadas para enfrentar el problema, y lo que ha resultado de estas estrategias. Tenemos un trecho más que caminar y como escuchamos con frecuencia en los diversos medios de comunicación “esto no se ha terminado”, pero juntos, si trabajamos como una gran comunidad, saldremos adelante. ●

Por mi raza hablará el espíritu

Teresa I. Fortoul van der Goes

EDITORA

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3507-1365>

REFERENCIAS

1. ANMM. Depresión en adolescentes: diagnóstico y tratamiento. *Rev. Fac. Med. (Méx)*. 2017;60(5):52-5. [Consultado: 22 de junio de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3xSNbNW>
2. Fortoul van der Goes TI. Depresión. El elefante en la habitación. *Rev. Fac. Med. (Méx)*. 2017;60(5):3-6. [Consultado: 22 de junio de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000500003
3. Souza-Machorro M. Reacciones al estrés y aspectos psicoterapéuticos. *Rev. Fac. Med. (Méx)*. 2022;65(4):7-23.
4. Medina-Mora ME. COVID-19 and mental health: Challenges and opportunities. *Salud Mental*. 2020;43:1-2.
5. Hanneman J, Abdalrahman A, Erim Y, Morawa E, Jerg-Bretzke L, Beschoner P, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of medical staff considering the interplay of pandemic burden and psychosocial resources—Rapid systematic review. *Plos One*. 2022;17(2):e0264290.
6. Javed B, Sarwr A, Soto EB, Mashwani Z-R. The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. *Int J Health Plans Mgmt*. 2020;1-4.
7. Fortoul van der Goes TI. No detengas el reloj. *Clínica y la seguridad del paciente. Rev. Fac. Med. (Méx)*. 2020;63(1):3-4. [Consultado: 22 de junio de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3QHpbGh>