Informe Técnico

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL:

Infección por COVID-19

Marzo 2020

Elaborado por:
Sandra Marcela Ramírez
Médica
Líder de Auditoría en Salud

Revisado por:
Natalia Duque Zapata
MSc Epidemiología
Coordinadora Gestión del Conocimiento

Medicarte
gestión farmacoterapéutica avanzada

TABLA DE CONTENIDO

CONTENIDO 3
¿La situación derivada del COVID 19 está impactando la salud mental de las personas? 3
Para la Comunidad General: 5
Para Personas en Aislamiento o Cuarentena: 5
Para el Personal de Salud: 6
Personas con Trastornos Mentales: 6
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 7

CONTENIDO

¿La situación derivada del COVID 19 está impactando la salud mental de las personas?

El tema de la salud mental y las implicaciones que puede tener la crisis por la epidemia de COVID 19 no ha sido ampliamente tratado ni difundido, para hacer un acercamiento al respecto, podemos abordar la situación desde varios frentes: el impacto en la salud mental para quienes están infectados por el SARS – CoV 2 y padecen la enfermedad (COVID 19); para los profesionales de la salud; y la afectación para aquellos que sin estar infectados deben permanecer en cuarentena como medida preventiva para contener la epidemia.

Cuando presentó el primer brote en Wuhan China se plantearon algunos principios básicos para el manejo de la salud mental y la intervención psicológica para los pacientes con síntomas respiratorios agudos severos y neumonías graves, sin embargo, no se tuvo en cuenta inicialmente el impacto sobre la salud mental de todos aquellos que de una u otra manera hacían parte del entorno del enfermo: personal de la salud, familiares y comunidad en general; ahora es claro que el problema de salud pública no solo se debe enfocar en la contención de la epidemia por el incremento de las infecciones, sino también en prevenir y controlar la aparición y exacerbación de enfermedades mentales.

En los enfermos y sus familiares es común la presencia de sentimientos de temor e incertidumbre por un posible desenlace fatal, por su parte la cuarentena puede generar aburrimiento, soledad, angustia, y en los casos de pacientes con enfermedades psiquiátricas preexistentes se puede presentar agudización de síntomas como en la ansiedad secundaria exceso de información (y en algunos casos desinformación si la fuente no es la adecuada), y los trastornos obsesivos compulsivos (TOC); lo anterior no solo para pacientes sino para la población en general ya que las recomendaciones y directrices enfatizan en prácticas como el lavado de manos que puede desencadenar crisis en pacientes con TOC y exacerbar

los síntomas de ansiedad. Los profesionales de la salud pueden experimentar miedo a contagiarse o a propagar el virus a familiares u otros; la comunidad en general puede experimentar el mismo miedo al contagio y ser vulnerable a la afectación psicológica que las medidas preventivas por si solas pueden producir. En conclusión, los diferentes grupos poblacionales son vulnerables en alguna medida, y por ello, para algunos la OMS emitió recomendaciones encaminadas a proteger la salud mental y disminuir el impacto psicológico que la crisis y las medidas de contención sugeridas (aislamiento y cuarentena) pudieran producir.

Ahora bien, antes de exponer esas medidas es importante aclarar que cuarentena no es lo mismo que aislamiento, la cuarentena aplica para aquellos que pudieron estar expuestos o tuvieron contacto con personas con COVID 19 pero no tienen síntomas, estas requieren observación de su evolución y además se previene posible contagio a otras personas; mientras que el aislamiento pretende separar las personas enfermas de aquellas que están sanas para evitar la propagación de la enfermedad.

Sin embargo, a pesar de que conceptualmente la cuarentena solo debería recomendarse a personas con antecedente de contacto, en el momento se constituye como una de las medidas que adquieren protagonismo para la contención de la epidemia y la recomendación es que se aplique de manera generalizada, inicialmente acudiendo a las voluntades individuales. Por ello fundamental tener en cuenta que los efectos de la cuarentena y el aislamiento pueden ser duraderos, por lo que ésta debe establecerse por un tiempo mínimo y estar adecuadamente justificada, pues puede producir ansiedad por separación, sensación de pérdida de libertad, incertidumbre y aburrimiento; se han hecho estudios de casos y controles encontrando en pacientes sometidos a cuarentena síntomas como estrés y trauma, agotamiento, desapego, sentimientos de ira, deterioro del desempeño y resistencia a trabajar.

En consecuencia, desde la OMS y otros entes de salud se han emitido algunas recomendaciones para proteger y conservar la salud mental durante la cuarentena para diferentes actores de la crisis:

Para la Comunidad General:

- ✓ Los medios de información son clave, por ello se deben elegir medios confiables, preferiblemente oficiales como la OMS y el ministerio de salud.
- ✓ Limitar el tiempo que se dedica para obtener información actualizada de la situación.
- ✓ Mantener contacto con las personas en condición de aislamiento a través de canales de comunicación seguros como teléfono, mensajes de texto o redes.
- ✓ Si permanece en casa para estar más seguro establezca un cronograma de actividades a realizar.
- ✓ Si se siente triste, nervioso o preocupado hable con alguna persona de confianza, si siente que pierde el control de la situación busque ayuda profesional.

Para Personas en Aislamiento o Cuarentena:

- ✓ Sea consciente de que la medida es muy importante para evitar la propagación de la enfermedad.
- ✓ Manténgase informado de fuentes confiables y limite el tiempo destinado para ello, máximo dos horas al día.
- ✓ Si tiene hijos trate de continuar las rutinas diarias con ellos en cuanto a alimentación, sueño y otros. Si debe separase de ellos comprenda que es por el bien de ellos y suyo, trate de mantener contacto por medio telefónico o redes.
- ✓ Dedique su tiempo a realizar actividades como leer, hacer ejercicio, juegos de mesa u otra que desee.
- ✓ Las dudas sobre su estado de salud y recuperación debe despejarlas con el personal de salud cuando establezca contacto con él.

- ✓ Mantenga comunicación con su familia de manera constante.

Para el Personal de Salud:

- ✓ Es normal sentirse estresado, pero esto no implica que esté haciendo su trabajo inadecuadamente. Evite el uso de alcohol o tabaco para disminuir el estrés.
- ✓ SI siente que no puede controlar el estrés puede acudir a profesionales para que lo ayuden.
- ✓ Cuide de sí mismo, descanse, haga pausas activas, coma de manera saludable.
- ✓ Si se siente aislado por los demás porque trabaja con personas enfermas por COVID 19, trate de mantenerse en contacto con su familia por medios seguros, hable con sus colegas, jefes u otros.

Personas con Trastornos Mentales:

- ✓ Se debe garantizar continuidad del manejo de su patología de base tanto para infectados como no infectados.
- ✓ Las instituciones de salud mental deben tomar medidas para minimizar el riesgo de infección.
- ✓ Identificar instituciones que puedan apoyar en temas de salud mental.

Finalmente es necesario dejar claro que se debe promover una atención oportuna de la salud mental para los pacientes y para trabajadores de la salud; para minimizar el impacto de la información se debe brindar una comunicación efectiva con actualizaciones periódicas acerca del COVID 19 que sean confiables, y para mitigar los efectos psicológicos del aislamiento o la cuarentena se deben establecer canales de comunicación seguros entre pacientes y familias para evitar el contagio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). Preguntas y Respuestas COVID 19. OMS. URL: https://www.who.int/es
2. Mendoza JJ (2020). Impacto de la COVID-19 en la salud mental. Medscape. URL: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131#vp_1
3. Garcia J (2020). Aspectos de salud mental de la epidemia por Coronavirus. Saludando. Universidad de Antioquia. URL: http://saludando.medicinaudea.co/index.php/component/k2/item/78-aspectos-de-salud-mental-de-la-epidemia-por-coronavirus

Medicarte

gestión farmacoterapéutica avanzada

© Unidad Gestión del Conocimiento 2020