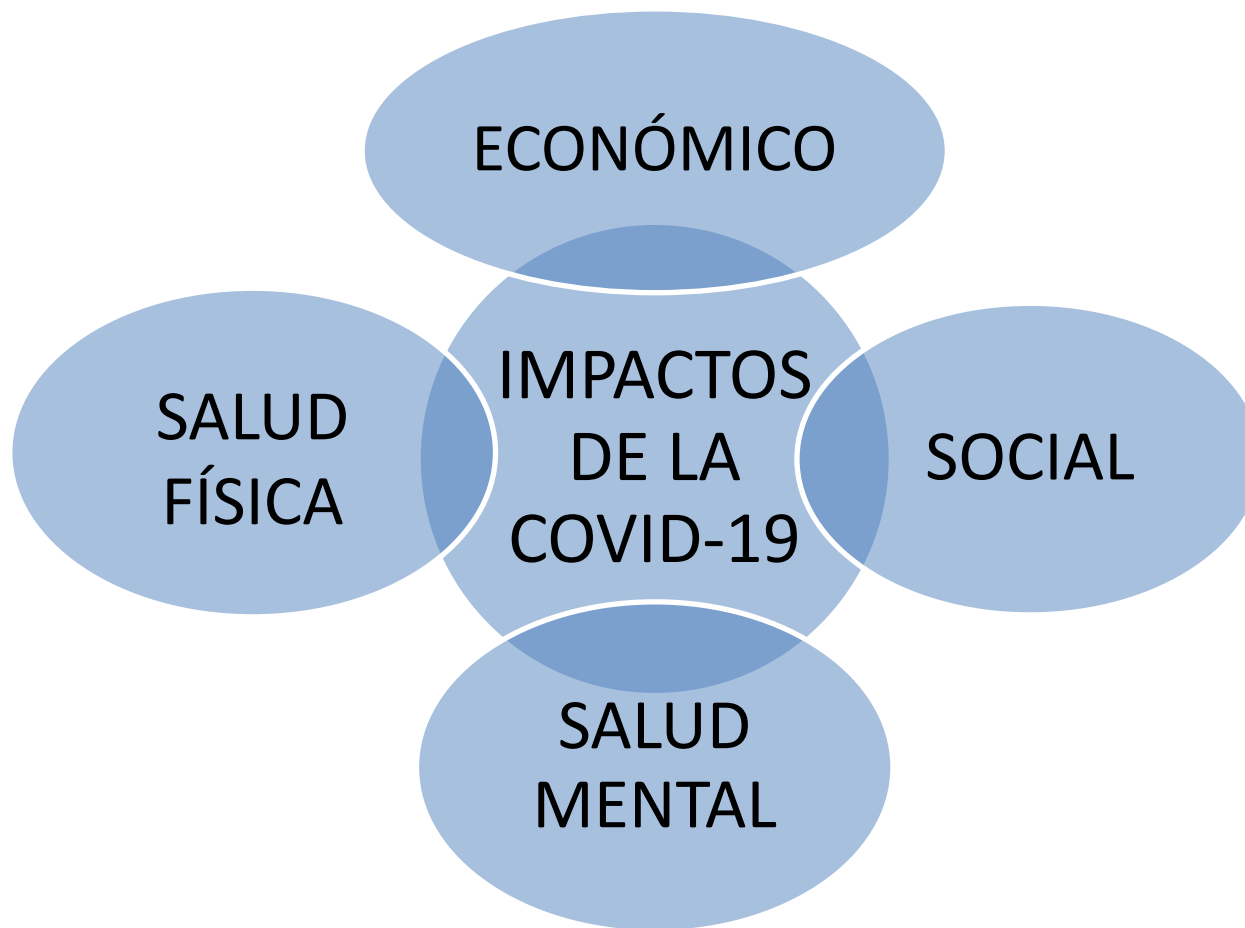


# Salud mental y COVID-19

MsC María Elena Rodríguez Lafuente  
La Habana, Cuba

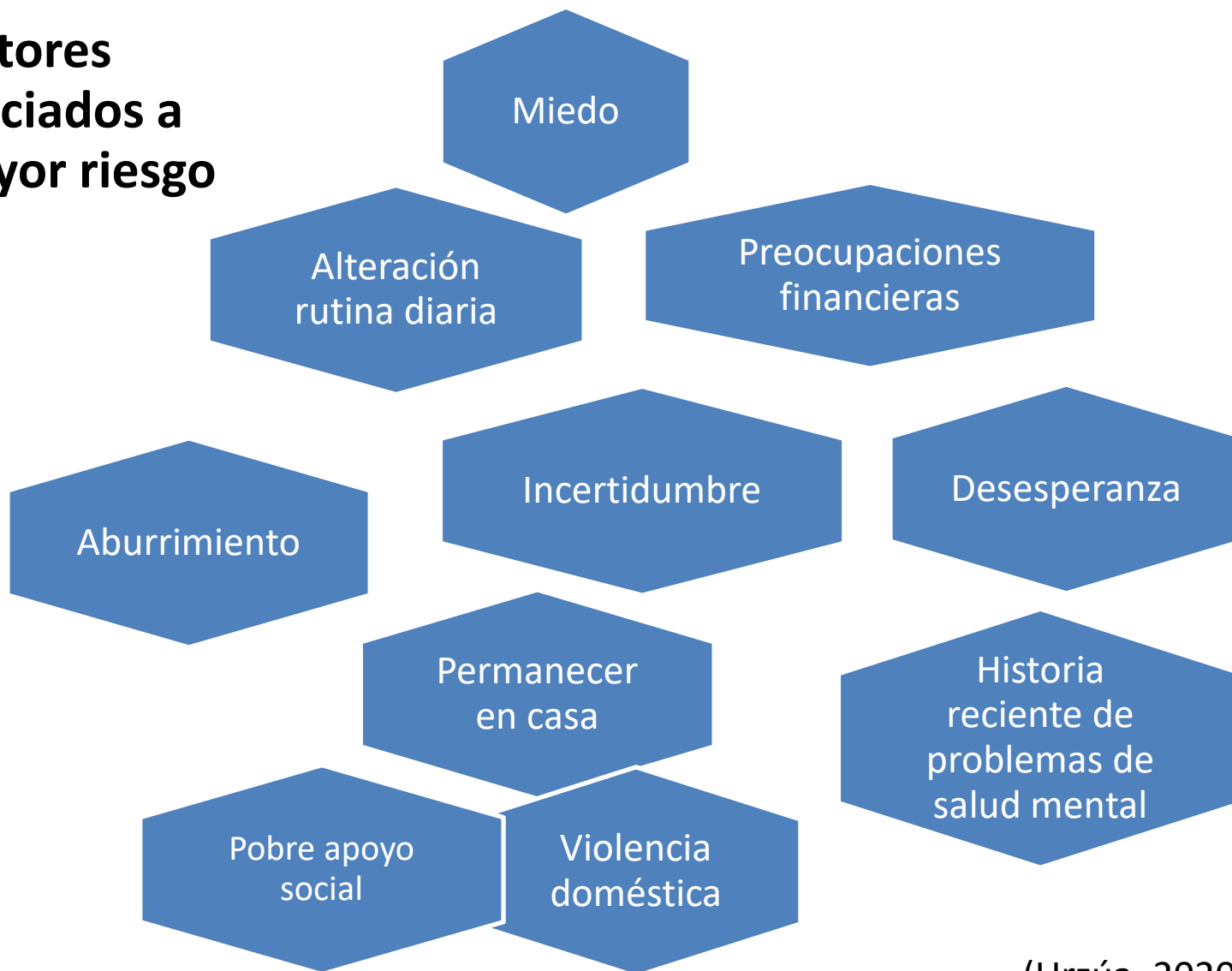




## SALUD MENTAL

- Miedo
- Rabia
- Culpa
- Discriminación
- Negación
- Estrés
- Ansiedad
- Estrés postraumático
- Estigmatización
- Insomnio
- Síntomas depresivos

## Factores asociados a mayor riesgo



(Urzúa, 2020)

## Mayor riesgo asociado a ansiedad y depresión

- Presencia o historia de enfermedad psiquiátrica.
- Pobre autoreporte de salud.
- Peor calidad de sueño.
- Alta percepción de estrés.
- Eventos vitales estresantes previos.
- Uso frecuente de los medios.
- Pérdida de información o desinformación.
- Conflictos interpersonales.
- Baja resiliencia
- Escaso apoyo y soporte familiar y social.
- Pérdida de ingreso familiar.

(Urzúa, 2020)

## ESTRESORES

### Durante cuarentena

(Brooks et al, 2020)

- Miedo al contagio
- Frustración y aburrimiento
- Suministros insuficientes
- Inadecuada información

### Pos cuarentena

(Urzúa, 2020)

- Ingresos económicos
- Estigmas

### Cambios en conductas de salud

- Sueño
- Alimentación
- Actividad física
- Consumo de alcohol, cigarros y drogas (OPS, 2020)
- Violencia

### Ansiedad por la salud

- Varía en un continuo
- Altos niveles se caracteriza por:
- Interpretaciones catastróficas
- Creencias disfuncionales sobre salud y enfermedad.
- Afrontamientos desadaptativos

(Stamu-O'Brien, et al, 2020)

### Trastornos de salud mental

- Trastornos por estrés agudo (hasta 4 semanas después)
- Síndrome depresivo (29 a 34 %) (China 28%)
- Trastornos de ansiedad
- Desorden obsesivo – compulsivo
- Trastornos del sueño
- Alteraciones neurocognitivas
- Estrés postraumático

## Sujetos más vulnerables

Personas que han sufrido pérdidas

Trabajadores de la salud/ 1ª línea

Adultos mayores

Niños

Personas económicamente vulnerables

Pacientes psiquiátricos

Minorías



## Personal de salud

- Chile: mayor afectación de salud mental en mujeres (ansiedad, depresión, distrés, insomnio) y en personal de enfermería. (Urzúa, et al, 2020)
- Paraguay: no se evidenciaron diferencias entre médicos y enfermeras. Mayor afectación en mujeres. (Urzúa, et al, 2020)
- China: 71,5% síntomas de angustia, 44,6% depresión, 34% insomnio. (Lai, et al, 2020)





## Personal de salud

- Cuba: profesionales en zona roja, predomina percepción de nivel medio- alto de sobrecarga emocional, mayor que la sobrecarga de trabajo. Como variables positivas: implicación con la tarea y satisfacción por ayudar en el 98%. (Hernández, 2020)



## Personal de salud

- Cuba: temáticas emergentes en servicio de orientación psicológica a trabajadores de salud:
  - Estados emocionales y su control
  - Apoyo emocional
  - Factores protectores de personalidad
  - Trabajo en equipo
  - Percepción de riesgo
  - Comunicación en salud
  - Valores y ética en tiempo de pandemia
  - Elaboración de duelo
  - Bioseguridad psicológica
  - Preparación nueva normalidad



(Lozano, et al, 2020)

# Pacientes

- Pacientes confirmados y sospechosos: temor, soledad, ira. Los síntomas propios de la enfermedad y/o de los tratamientos incrementan ansiedad, angustia, hipocondría, insomnio. Síntomas de EPT. (Lorenzo, Díaz y Zaldívar, 2020)
- Pacientes recuperados: trastornos emocionales, ETP, trastornos de memoria y concentración, alteraciones del sueño.

# Población

- Población en general:
  - Vivencias de estados emocionales negativos.
  - Vivencias de necesidad de autocuidado.
  - Preocupaciones por el futuro.
  - Afrontamientos inadecuados ante aislamiento físico.
  - Dificultades en convivencia familiar.
  - Dificultades en relaciones y comunicación interpersonales.
  - Manejo de información.
  - Necesidad de activar redes de apoyo.

(Colectivo de autores, 2020)

# Población

- Niños y adolescentes: expresión de síntomas adaptativos en términos de sobreapego a las madres y conductas llamativas, sin detectarse afectaciones psicopatológicas más estructuradas que afecten los procesos psicológicos básicos (García, Castellanos, Pérez y Alvarez, 2020)
- Funcionamiento familiar: clima familiar de tensión, disminución del apoyo, distribución no equitativa de los roles con sobrecarga femenina, conflictos frecuentes y cambio en las rutinas cotidianas que influyen en la organización familiar. Estas manifestaciones se modificaron con el tiempo en las familias que tenían altos niveles de funcionalidad previos a la crisis. (Vera, et al, 2020)





# Actividades de Psicología durante COVID-19

- Atención psicológica en hospitales para pacientes con COVID-19 y centros de aislamiento.
- Atención psicológica en hospitales, centros comunitarios y policlínicos.
- Servicio de orientación psicológica a distancia a través de grupos de WhatsApp (16 Psicogrupos).
- Consultoría psicológica online.
- Línea Ayuda (103).
- Orientación psicológica individual (redes sociales, teléfono, etc)
- Medios masivos de comunicación.
- Materiales educativos.



## **Experiencia de los psicólogos de nuestro hospital**

- Acompañamiento psicológico a pacientes hospitalizados y/o en tratamientos.
- Acompañamiento y orientación psicológica a personal de salud, en particular aquellos más expuestos al contagio (redes sociales, teléfono, correo).
- Orientación psicológica a distancia a través de grupos de WhatsApp.
- Intervenciones psicoeducativas (ejemplo con pacientes con esclerosis múltiple a través de WhatsApp).
- Orientación psicológica individual.
- Participación en medios masivos.



# Retos para la Psicología

Asumir la pandemia como un reto

**DESTINO:**  
**Nueva normalidad**



**Desarrollo Tecnológico**  
**Cumplimiento de la ética**  
**Formación de recursos humanos**

Acompañamiento psicológico acompañado al curso de una pandemia desconocida (Calviño y Zas, 2020)

**MUCHAS  
GRACIAS**

