

**SALUD MENTAL LA
NUEVA PANDEMIA**

“Mente sana cuerpo sano”

El estallido de la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo en la forma en que nos comportamos e interactuamos con los demás y con nuestro entorno. Grupos enteros de población han experimentado cambios profundos en sus hábitos diarios con el fin de prevenir la propagación de la infección, siguiendo la información proporcionada por los medios de comunicación de aislarse físicamente y de aplicar medidas de higiene como las mascarillas faciales y la higiene de manos.

A nivel individual, el cumplimiento de estas medidas viene determinado en gran medida por una percepción aumentada del riesgo y de las amenazas asociadas a la infección. Esta percepción puede provocar una angustia vinculada al miedo al contagio en una proporción considerable de personas, lo que puede implicar ansiedad y otras formas de trastornos mentales con impactos duraderos y discapacitantes en las vidas de quienes los sufren y de sus familias.

La pandemia ha llevado la atención a la interrelación entre la naturaleza y la salud humana. El virus SARS-CoV-2 probablemente se propagó de los animales a los seres humanos. Esta transmisión, denominada zoonótica, puede tener lugar como consecuencia de la interferencia humana en la naturaleza, y del desarrollo no sostenible y no saludable de los entornos urbanos.

Este “riesgo de salud mental vinculado a la ciudad” también puede estar asociado con nuestra desconexión de la naturaleza. Varios estudios sugieren que los niños y niñas que crecen sin acceso a la naturaleza sufren mayor riesgo de desarrollar trastornos cognitivos y del desarrollo, mientras que por otro lado parece que las interacciones con la naturaleza promueven la salud y reducen el riesgo de sufrir, por ejemplo, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

POSICIONES Y ARGUMENTOS PARA CONSIDERAR.

Las licencias médicas por Covid-19 ya suman 128.653 en 2020. Pasaron de 19.223 en abril a 91.078 en mayo y, de esa manera, escalaron al segundo lugar entre las causales de estos permisos (detrás de trastornos mentales).

Claramente se debe a dos factores, el primero es el aumento de contagios(263.300 casos) que se han visto, informe que entrega el ministerio de salud a diario y el segundo factor, son todas las medidas que ha tomado el mismo para bajar los contagios, entre ellos los más de 1 millones de test que ha realizado dando como resultado un numero realista de contagiados con los cuales se ha tomado medias estrictas de aislamiento y de trazabilidad, por ende todo el que allá tenido contacto con un contagiado debe hacer cuarentena preventiva y eso ha generado un aumento en las licencias médicas por estos motivos. Sobre el aumento de los trastornos mentales o desequilibrio, el motivo lo podemos focalizar en el aumento de cuarentenas y en el cambio importante que ha sufrido la rutina de todos los chilenos. Estamos sujetos a más estrés tenemos que tomar más medidas de protección para nosotros y nuestros familiares teniendo en consideración a nuestros vecinos y generando la unidad para que todos nos preocupemos de la misma manera para evitar riesgos innecesarios. Todo esto con lleva a un sinfín de emociones que nos sobrecargan a diarios, sentimientos como el miedo a ser contagiados, miedo a la muerte de un ser querido o hasta la perdida de nuestra propia vida. Si a eso le sumamos las complicaciones económicas, la incertidumbre de no saber cuándo volveremos a la “normalidad”, la sensación de encierro y en muchos casos la soledad, generar un cocktail potente y un desafío importante para nuestra sanidad mental y la de los demás. Es por eso que junto a un grupo de expertos junto a la moneda estamos entregando medidas concretas para mejorar la calidad de vida, no solo de los trabajadores sino también de todos los chilenos.

Esperamos que no, el gobierno está tomando todas las medidas para que eso no sea así. Pero si las licencias son necesarias para evitar el aumento de contagios, soy de la idea que hay que dar cuantas sea necesaria. Ahora es importante prevenir y hacernos cargo de la realidad que están viviendo todos los chilenos para contener el aumento de las enfermedades sobre todo el ámbito de la salud mental.

-Los días de reposo por Covid ha ido en descenso: mientras en marzo los permisos se otorgaban 12,7 días de permiso en promedio; 11,3 en abril, y para mayo ese promedio de días bajó a 8,3.

Por lo que le indicaba anteriormente, muchas de estas licencias son entregadas a personas que han tenido contacto directo con algún posible contagiado de covid-19 y por ende debe de inmediato entrar en cuarentena preventiva. El gobierno se ha preocupado de entregar todos los recursos necesarios para que este aislamiento preventivo sea lo más rápido posible, para esto ha puesto a disposición de la ciudadanía albergues, entrega de recursos a las municipalidades para asistir a las personas para que las personas que la puedan hacer en sus hogares lo hagan. Y se ha preocupado de entregar facilidades para evitar los rechazos de licencia por esta materia. Luego de realizado el test al posible contagiado, si salió negativo no se renueva la licencia para el trabajador que tuvo contacto directo y por ende vuelve a sus labores cotidianas. El ministerio de Salud ha ido perfeccionando el sistema por eso vemos una disminución en la cantidad de días en los permisos en ese ámbito. Ahora si el posible contagiado sale positivo las medidas y los días de permisos se entregan hasta que la persona sea dada de alta y no genere ningún contagio, eso no significa que tenga inmunidad frente al virus, por ende deberá seguir tomando las medidas que tomamos todos para evitar el aumento de contagios.

-Las licencias médicas por trastornos mentales y del comportamiento suman 519.142 en los primeros cinco meses del año 2020, mientras que en el mismo período de 2019 se tramitaron 395.703.

Existen aún más pruebas de que el acceso y la exposición a la naturaleza urbana en adultos beneficia la salud mental, por ejemplo reduciendo el riesgo de sufrir depresión y esquizofrenia. Las razones de tales asociaciones no se conocen del todo, pero el conocimiento actual sugiere que la naturaleza reduce el estrés y que contribuye también a comportamientos saludables, como la actividad física y las interacciones sociales, que están íntimamente relacionadas con la salud mental.

En vista de la carga de los trastornos mentales asociada a la COVID-19, es de especial importancia tener en cuenta la forma en que la naturaleza urbana puede aumentar la resiliencia y ayudar a las personas a sobrellevar al estrés.

Los estudios llevados a cabo durante la pandemia sugieren que las personas que han podido visitar espacios naturales cercanos, han tenido acceso a un jardín o simplemente han podido ver árboles desde la ventana han superado mejor los desafíos y la angustia relacionados con el confinamiento^{9–11}. Muchas personas también comentan que se han vuelto más conscientes de la naturaleza que les rodea, y que han sentido una conexión más fuerte con el mundo natural durante este periodo de crisis.

En el gráfico se puede apreciar la carga y el desarrollo de los problemas de salud mental por la pandemia

de COVID-19 variará en función de diferentes factores de riesgo.

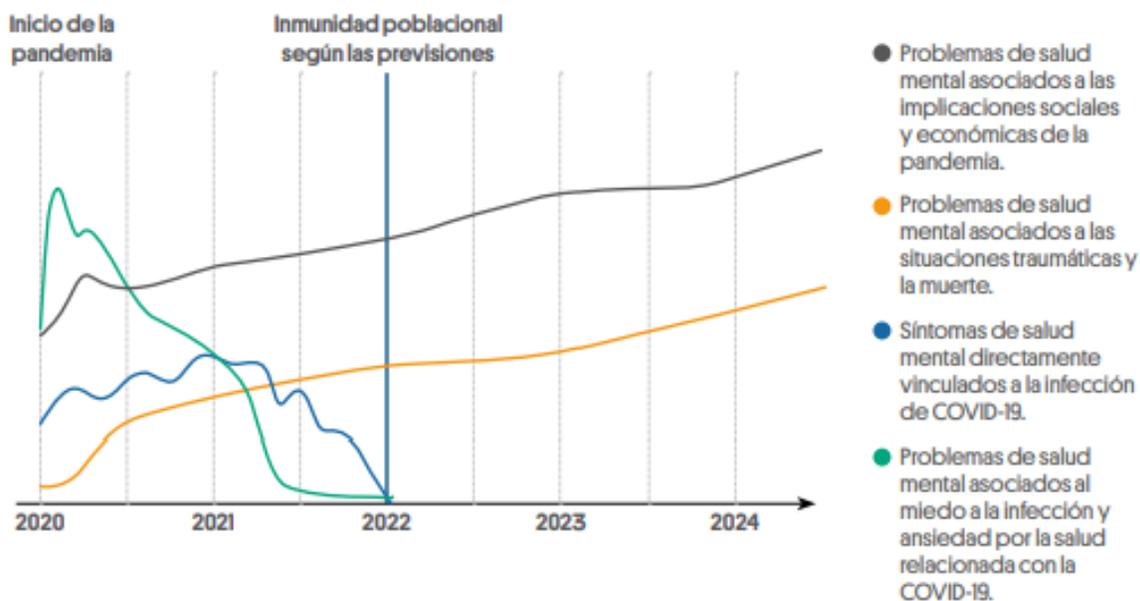
Los problemas de salud mental relacionados directamente con la infección se reducirán a medida que avance el control de la propagación. Sin embargo, aquellos asociados al trauma y al impacto socioeconómico de la pandemia aumentarán incluso después de haber alcanzado la inmunidad poblacional.

experimentos naturales que emergieron como consecuencia de las respuestas a la crisis de la COVID-19, como los estudios cuasi-experimentales sobre resultados en salud mental basados en los cambios en el uso de la tele-salud.

Fuente: Elaboración propia basada en la revisión de estudios realizados.

RE

Los problemas de salud mental relacionados directamente con la infección se reducirán a medida que avance el control de la propagación. Sin embargo, aquellos asociados al trauma y al impacto socioeconómico de la pandemia aumentarán incluso después de haber alcanzado la inmunidad poblacional.



En relación con lo revisado la organización de la salud (OMS) nos indica:

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales a amenazas reales o percibidas y, en ocasiones, cuando nos enfrentamos a la incertidumbre o lo desconocido. Por lo tanto, es normal y comprensible que las personas experimenten miedo en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Además del temor de contraer el virus en una pandemia como la COVID-19, se encuentran los cambios significativos en nuestra vida diaria, ya que nuestros movimientos están restringidos en apoyo de los esfuerzos para contener y ralentizar la propagación del virus. Ante las nuevas realidades del trabajo desde casa, el paro temporal, la escolarización en casa de los hijos y la falta de contacto físico con otros familiares, amigos y compañeros, es importante que cuidemos nuestra salud mental, poco se ve de esta posible y ya real próxima pandemia, los aumentos de casos y de consultas por necesidad de atención tanto psiquiátrica como psicología, son hoy una realidad y las secuelas, de no ser tratadas a tiempo, por lo gobiernos, puede ser catastrófica.

El programa Saludablemente nos indica: ***El Coronavirus ha generado dolor y preocupación. Las cuarentenas alteran las formas habituales de convivir y es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre, aparezca el temor y la ansiedad. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, afectan nuestro bienestar y salud mental.***

REFERENCIAS

- Salud mental y COVID-19. Organización Mundial de la Salud.
- Pfefferbaum B, et al. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. N Engl J Med. 2020; 383:510-512. DOI: 10.1056/NEJMp2008017.
- Abbott A. COVID's mental-health toll: how scientists are tracking a surge in depression. Nature. 3 de febrero de 2021.
- Programa saludablemente.
https://www.gob.cl/saludablemente/?gclid=CjwKCAjwhaaKBhBcEiwA8acsHKIxZkYtlgH5y6cks_7zZA2IkGtRwJfxvY1rtljh2nqDEA1B8aV9vxoCbWUQAvD_BwE