

## **La salud mental durante y después de la pandemia**

by Jade Díaz Pimentel - Thursday, March 18, 2021

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/salud-mental-durante-y-despues-de-la-pandemia.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/salud-mental-durante-y-despues-de-la-pandemia.html)

*El más terrible de todos los sentimientos es el sentimiento de tener la esperanza muerta.*

García Lorca

Ni en la peor de las pesadillas alguno de nosotros hubiera visualizado que el 2020 nos cambiaría la vida a todos; que viviríamos confinados, alejados de nuestros seres queridos para cuidarnos y cuidarlos de la muerte.

Las palabras se quedan cortas para narrar esta experiencia y los estragos que ha causado su paso por nuestra existencia. El día a día es un reto, un gran desafío del que lo único que deseamos es poder vivir para contarlo.

La pandemia que estamos enfrentando ha traído consigo un sinnúmero de miedos. Desde miedo al contagio, a perder a nuestros seres queridos sin ni siquiera poder despedirnos; a perder el trabajo que por tanto tiempo nos ha dado qué comer; a no poder cumplir las metas que con tanta ilusión nos habíamos trazado al inicio de año; a los efectos secundarios de la famosa vacuna; a las teorías conspirativas que cada vez se vuelven más creativas. En definitiva, el miedo ha sido un compañero fiel a lo largo de estos meses.

Pero, las consecuencias reales que el mundo entero está experimentando son igual de duras que nuestros miedos:

El desempleo forma parte de la realidad mundial, provocando angustia en aquellos que lo único que desean es cubrir las necesidades de los miembros de sus familias para no tener que verlos jamás pasar hambre o poner en peligro el techo que los cobija cada noche.

Quienes han tenido los síntomas del virus dicen que les ha dolido el cuerpo, el alma, el corazón, esa sensación de no poder respirar, de sentir que tu vida se escapa y no puedes hacer nada, ni sostener con fuerza la mano de un ser amado. Dicen que arrasó con ellos sin piedad, dejándolos drenados, sin energía, con mil preguntas y ni una respuesta certera.

El confinamiento ha sido una de las piezas medulares del caos de la pandemia, trajo consigo soledad, asfixia, pánico por no poder salir a ver la luz del sol, disfrutar de la playa sin miedo o hacer ese viaje que por tanto tiempo habíamos planeado; pérdida de contacto con nuestros seres más queridos, quienes muchas veces no entienden el porqué de tu alejamiento.

Esto se suma a parejas que han tenido que enfrentarse y verse a los ojos más de lo que hubieran querido, incluso hay quienes descubrieron estar casados con alguien que no conocían, para bien o para mal, quién sabe.

Los niños han sido también severamente afectados, privándose de llevar su vida diaria con normalidad, jugar con otros, asistir a su escuela, correr en recreo, abrazar a la profe y agarrarse las manitas en la canción del círculo.

Los jóvenes han tenido que desertar de las universidades, pues pagar la mensualidad se convirtió en un lujo y entre comer y estudiar sabemos bien cuál lleva la delantera.

Las famosas clases virtuales han sido generadoras de angustia, dejando más preguntas que respuestas, cambiando la dinámica de la casa, tanto de los padres como de los maestros... han sido una curita, pero resulta que la herida es

demasiado profunda.

Y donde hay más tela que cortar es en los estragos que ha sufrido nuestra mente. Desde trastornos del sueño que nos robaron nuestro derecho a descansar en paz y reponer fuerzas para seguir luchando; ataques de ansiedad y de pánico al no poder discernir lo que está ante nuestros ojos; incertidumbre ante un futuro que cada día se desdibuja más; desórdenes alimenticios que nos hacen comer de más para llenar un vacío que parece no tener fondo; o, en el otro extremo, la falta de apetito, incluso por ese plato favorito que ya perdió su sabor, sabe amargo, agrio o, peor aún, ya no sabe a nada...

Pero, una de las consecuencias más severas que este período tan gris ha traído es la depresión. En su artículo titulado *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19*, el autor peruano Huarcaya-Victoria presenta una revisión narrativa sobre los efectos de la pandemia sobre la salud mental, incluyendo la ansiedad por la salud, llevando al extremo las recomendaciones de los expertos, lo que se traduce en un excesivo lavado de manos, compras desmesuradas de productos de limpieza o medicamentos y visitas constantes a centros de salud por sospechas permanentes de contagio.

Sobre las reacciones al estrés, menciona como grupos más vulnerables a las mujeres, los adultos mayores y los estudiantes universitarios. En cuanto a la depresión, los síntomas característicos son la desesperanza, la sensación de inutilidad, el pesimismo y la culpa.

Un dato sumamente interesante es que el autor hace la acotación de que el personal de salud no ha recibido entrenamiento para comunicar asertivamente a los familiares sobre la muerte de su ser querido tras contagiarse del virus, dificultando el camino del duelo, empeorando los sentimientos de rabia, impotencia y culpa.

Resolver este panorama desalentador no parece tarea fácil, pero el autor presenta algunas recomendaciones: identificar los grupos de alto riesgo, crear equipos multidisciplinares de salud mental, buscar y reconocer a tiempo los síntomas mentales en los pacientes, intervenciones terapéuticas, incluyendo al personal de salud; brindar información adecuada a la población, que les permita cuidarse adecuadamente y no creer en noticias erróneas sobre todo lo relacionado con el virus.

Los problemas de salud mental se ven agravados también por la cantidad de mitos que existen en cuanto a las maneras de salir a flote. Por ejemplo, lo peor que le puedes decir a una persona con depresión es que ponga de su parte. Cuál parte, si está rota en mil pedazos. O que Dios la va a curar. Esto va más allá de una oración o una visita a la iglesia. Es la mente la que está enferma y, como dijo Buda:

“Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos”.

Que haga ejercicio, que salga de la cama, que se bañe, que coma, etc. Todo esto suena muy bien, pero lacera a la persona que apenas encuentra energía para respirar. Que quiere salir del infierno en que vive pero al mismo tiempo se quiere quedar allí, pues tal como lo dice Dorthy Rowe:

“La depresión es una prisión en la que eres tanto el prisionero como el cruel carcelero”.

No debemos dar este tipo de consejos. Hay que buscar ayuda de un profesional, alguien que conoce científicamente el monstruo contra el cual hay que luchar y la mejor manera de hacerlo. Hay que apoyar, estar ahí, dar amor, dar una mano amiga, ayudar a llevar la carga, escuchar, escuchar, escuchar, sin juzgar.

Por más oscuro que se vea el camino, siempre aparecerá una luz al final. Confiemos en el Creador, seamos

pacientes, vivamos un día a la vez, evitemos atosigarnos con noticias amarillistas, desalentadoras, que lo único que pretenden es expandir el pánico con verdades a medias o mentiras completas; informémonos en los medios adecuados y no durante todo el día.

Cultivemos nuestro interior, hagámonos las preguntas que no nos hemos hecho durante años por falta de tiempo. Creemos, explotemos facetas olvidadas por el ritmo de vida que llevábamos, disfrutemos estar en casa con nuestros seres queridos en vez de buscar siempre afuera el sentido de la vida. Y, sobre todo, recordemos cada día que todo pasa y esta vez no será la excepción.

## Referencias bibliográficas

- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020;287:112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-34. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- León-Amenero D, Huarcaya-Victoria J. El duelo y cómo dar malas noticias en medicina. *An Fac med.* 2019;80(1):86-91. <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15471>.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr.* 2020;33(2):e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.