

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

Salud mental y autoayuda en tiempos de Coronavirus

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.

¿Qué son las enfermedades mentales?

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y

funcionar cada día. Los problemas mentales son comunes, más de la mitad de todos los estadounidenses serán diagnosticados con un trastorno mental en algún momento de su vida. Sin embargo, hay tratamientos disponibles. Las personas con trastornos de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo.



¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

Su salud mental también es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental

- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias

También puede modificar su salud mental tomando medidas para mejorarla, como hacer meditación, usar técnicas de relajación y ser agradecido.

¿Puede cambiar con el tiempo mi salud mental?

Con el tiempo, su salud mental puede cambiar. Por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un pariente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarle y abrumar su capacidad de lidiar con ella. Esto puede empeorar su salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla.

¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de

salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

¿Qué debo hacer si creo que tengo un problema de salud mental?

Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La terapia de conversación y / o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabe por dónde comenzar, hable con su profesional de la salud.

Salud mental y autoayuda en tiempos de Coronavirus

Salud mental en tiempos de coronavirus: "Estar mal es normal"

El miedo, el estrés y la angustia son reacciones lógicas en un momento de crisis como el que estamos viviendo. La falta de un precedente que sirva para interpretar lo vivido aumenta el desconcierto y el malestar psicológico.

El mundo en el que vivimos ahora nada tiene que ver con el que teníamos hace apenas unos meses.



La pandemia de covid-19 está haciendo estragos en muchos ámbitos de nuestra vida. La enfermedad ha matado a miles de personas. Ha puesto en cuarentena a gran parte de la humanidad. Ha destruido puestos de trabajo. Y ha construido un tupido velo de incertidumbre y miedo sobre el futuro, porque nadie sabe con certeza qué pasará a partir de ahora. "Estar mal ahora es normal".

"En estos días atendemos muchos pacientes que solo quieren saber si el miedo y la ansiedad que están sintiendo es normal.

Esta pandemia está afectando a la salud mental individual y colectiva. El

malestar de uno es, en cierto modo, el malestar de todos.

El miedo, la ansiedad y el estrés son sentimientos compartidos en estos días. Igual que los problemas para conciliar el sueño y para concentrarse en las tareas cotidianas. "Todos estamos pasando por lo mismo y tenemos formas similares de reaccionar ante la desazón y a la falta de esperanza".

"El confinamiento ha roto muchas de nuestras rutinas y nos ha enfrentado a nuevos retos, como conciliar la vida familiar con el teletrabajo. Es lógico que el malestar se vean incrementados

"En estos días atendemos muchos pacientes que solo quieren saber si la ansiedad que sienten es normal"

También es normal que, en estos días, aumenten las conductas un tanto hipocondríacas. El miedo al contagio hace que veamos síntomas de covid-19 donde no los hay. Como también entra dentro de lo esperable que la obsesión por las medidas de

higiene y protección se instaure en nuestra rutina de confinamiento. O que entremos en un estado de hipervigilancia, en el que intentemos estar atentos de todo lo que pasa para estar al tanto de posibles riesgos. "Muchos de estos sentimientos desaparecerán con el tiempo. Solo tiene que preocuparnos si alguna de estas sensaciones es tan intensa que nos impide hacer una vida normal; entonces hay que buscar la ayuda de un profesional".

Diagnóstico de la crisis

- La ansiedad por coronavirus se define en cuatro dimensiones.
- La cognitiva, con pensamientos repetitivos y sesgos de procesamiento (como relacionar todo lo que ocurre con el virus).
- La conductual, con comportamientos compulsivos y actividades disfuncionales (como la imposibilidad de concentrarse).

- La emocional, que toma la forma de miedo, ansiedad y enojo. Y la fisiológica, con trastornos del sueño, angustia somática y la inmovilidad tónica (la sensación de estar paralizado por el miedo).



Las secuelas psicológicas de la pandemia

Ahora mismo es imposible conocer el alcance real de esta pandemia en la salud mental de la ciudadanía.

Algunos estudios sugieren que la incidencia de las enfermedades mentales podría multiplicarse por dos, hasta alcanzar a una de cada cinco personas. Estos pronósticos señalan una posible "avalancha" de diagnósticos de depresión, ansiedad, trastornos por estrés postraumático y de problema de adicciones. "La

probabilidad de desarrollar una enfermedad mental dependerá de cada persona y de cómo ha vivido el confinamiento. Si alguien es muy vulnerable psicológicamente o ha pasado una cuarentena en una situación de mucha tensión es más probable que sufra secuelas a largo plazo. Pero, en general, esperamos que la mayoría de la población se recuperará con el tiempo.

Por el momento, lo que más preocupa a los expertos es la situación de los profesionales de la salud, expuestos a una situación límite. "Los sanitarios trabajan con ansiedad, miedo y sin recursos". También preocupa las secuelas psicológicas que pueden sufrir otros 'grupos de riesgo', como los pacientes que han enfermado y las personas mayores que, desde el aislamiento, temen por su vida. En estos casos, cuando acecha una amenaza física, es todavía más difícil que la gente pida ayuda psicológica. De ahí que cada vez más iniciativas intenten reforzar el contacto con los colectivos más vulnerables para

vigilar su estado de salud tanto físico como mental.

"En la cuarta ola de la pandemia tendremos que enfrentarnos a las secuelas mentales de esta crisis"

La mayoría de las consultas que llegan a manos de los profesionales reflejan la angustia de quienes han perdido algún ser querido durante esta crisis. La imposibilidad de dar un último adiós o de reunirse con la familia para llorar al fallecido ha empeorado aún más el pronóstico del dolor.

Entre estos empiezan a despuntar síntomas depresivos, que van desde las pesadillas a intensos estados de ansiedad. "Estas pérdidas dejarán su huella. Incluso cuando todo esto acabe, el impacto quedará. Por eso ya se habla de la cuarta ola de la pandemia, en la que tendremos que enfrentarnos a las secuelas mentales de esta crisis.

Escenario sin precedentes

Sobre el impacto psicológico sin precedentes de esta pandemia. La pandemia global de covid-19 crea la sensación de que existe un riesgo omnipresente. Y de que todos, en un momento u otro, podemos vernos afectados.

Estamos ante una crisis con más incógnitas que certezas. Y es normal que nadie sepa muy cómo reaccionar y que en estos momentos nos invada una desazón generalizada.

No son pocas las guías diseñadas para hacer frente a esta angustia. A mediados de marzo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un manifiesto con indicaciones específicas sobre salud mental para la población general, trabajadores sanitarios, cuidadores de niños, personas con enfermedades previas y población en aislamiento.

En un momento en que los consejos 'fast-food' sobre cómo manejar la ansiedad abundan en redes sociales, los profesionales piden acudir a

fuentes fiables para cuidar la salud mental. "Necesitamos información veraz y científica para ayudar a las personas a superar estos momentos tan complicados. Puedes tener buena fe o buenas intenciones, pero si ves a alguien que lo está pasando mal no le aconsejes cualquier cosa; pídele que hable con un especialista".



Bibliografía.

1. MedlinePlus en español. Salud mental [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 4 Noviembre 2019; Citado 7 mayo 2020] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
2. NIH (National Institutes of Health) MedlinePlus en español. ¿Qué hay de nuevo en la investigación sobre la ansiedad? [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 4 Noviembre 2019; Citado 5 mayo 2020] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%3%adculo/que-hay-de-nuevo-en-la-investigacion-sobre-la-ansiedad/>