

Introducción

La pandemia provocada por el COVID-19 tuvo un efecto que impactó en nuestras vidas; nos enfrentamos a diversos retos que son estresantes, abrumadoras y provocar emociones fuertes tanto en adultos y como en los niños. Las medidas que se tomaron en torno a la salud de la población, como fue por ejemplo el distanciamiento social, aunque necesaria para reducir la propagación del virus, provocó en la población un sentimiento de aislamiento, causando que la presencia de trastornos mentales se incrementará, entendidos como la presencia de un gran nivel de estrés, de ansiedad, depresión e incluso violencia intrafamiliar (Morales, Et al., (2020).

Huarcaya-Victoria (2020) constató que el efecto del aislamiento social tuvo mayor repercusión en la salud mental en las mujeres que en los hombres. En una investigación realizada por las autoras en España, con una muestra de más de 7.000 personas mayores de edad, reportan que un tercio de las mujeres sufrieron ansiedad y depresión, mientras que en el caso de los hombres, únicamente manifestaron sintomatología uno de cada cinco. Los resultados de la encuesta demostró que la salud mental de la población general empeoró durante el confinamiento domiciliario, principalmente a causa de la preocupación por contraer el Covid-19, por la percepción de vivir en una vivienda inadecuada, por el empeoramiento de la situación socioeconómica y la violencia que se ejercía en la familia.

Materiales y métodos

La salud mental, la salud física y el bienestar social, son conceptos que están intrínsecamente ligados a la persona, permitiéndole alcanzar un estado de plenitud a nivel individual, familiar, social o laboral; y sólo se alcanza cuando los individuos logran el confort, placidez, satisfacción, placer, calma, serenidad y tranquilidad. En términos de salud mental, se hace referencia no únicamente a la ausencia de trastornos, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la conceptualiza como el estado que permite a la persona utilizar sus variadas habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar productiva y fructíferamente, contribuyendo significativamente a su comunidad.

Para la elaboración del presente trabajo se revisaron diversas investigaciones en torno a la salud mental de la población mexicana, para conocer los indicadores y sintomatología que mostraban durante el confinamiento sanitario provocado por la pandemia, identificándose una alta prevalencia de estrés, ansiedad y violencia intrafamiliar.



https://stock.adobe.com/mx/search?k=salud+mental+y+pandemia+&search_type=usertyped&asset_id=341014895

Resultados

En el informe de la investigación, se reporta que en la población del estudio, el 31,2% de las mujeres y el 17,7% de los hombres manifestaron presentar ansiedad, en el caso de la depresión, el 28,5% de las mujeres y el 16,7% de los hombres; un dato relevante es que el empeoramiento de salud mental afectó mayoritariamente a las mujeres y a los jóvenes de entre los 18 a 35 años (Jiménez, R. (2021). El estudio también mostró que el empeoramiento de las condiciones laborales generó más niveles de depresión en los hombres y más ansiedad en las mujeres; y que entre las personas que se dedicaban a actividades esenciales, la mayoría de las cuales son mujeres, sólo ellas presentaron ansiedad (González-Rodríguez y Labadb. 2020).

Conclusiones

En la revisión de la literatura en torno a la pandemia derivada del COVID19, se observan diversos estudios indagando la afectación que tuvo en la población a nivel mundial, lo que indica que el abordaje en torno al autocuidado personal y familiar es un elemento importante para el cuidado de la persona, se retoma como elemento básico la definición que no ha tenido cambios desde el consenso de 61 Estados miembros de la Organización Mundial de la Salud en 1946 (OMS, 2021): "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

- González-Rodríguez, A., Labadb, J. (2020). Salud mental en tiempos de la COVID: reflexiones tras el estado de alarma. Revista electrónica: Medicina Clínica. DOI: 10.1016/j.medcli.2020.07.009
- Huarcaya-Victoria, Jeff. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 37(2), 327-334. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>
- Jiménez, R. (2021). Cuatro dimensiones para el cuidado de la salud mental en tiempos del COVID-19. UDLAP Contexto MX. Disponible en: https://contexto.udlap.mx/cuatro-dimensiones-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-del-covid-19/?fbclid=IwAR0ps1Zq1ztm0OwBZvky66Rpwe4aMeB6T1kAinqrIIEN_g2m_9XRvns0wg
- Morales Chainé, S., López Montoya, A., Bosch Maldonado, A., Beristain Aguirre, A., Robles García, R., López Rosales, F., & Fernández Cáceres, C. (2020). Condiciones de salud mental durante la pandemia por COVID-19. Revista Internacional De Investigación En Adicciones, 6(2), 11-24. <https://doi.org/10.28931/riiad.2020.2.03>