



Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, con especial foco en personas con trastornos mentales severos y persistentes

Dr. Alfredo Brunetti / Dr. Pedro Rafael Gargoloff

DOI: <https://doi.org/10.24215/16696581e278>

Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, con especial foco en personas con trastornos mentales severos y persistentes

Impact of the COVID-19 pandemic on mental health, with a particular focus on people with severe and persistent mental disorders

Dr. Pedro Rafael Gargoloff

Médico especialista en psiquiatría y psicología médica

Dr. Alfredo Brunetti / alfrebrunetti@yahoo.com.ar

Abogado, asesor de organizaciones de la sociedad civil en temas legales sobre salud mental

Las consecuencias de la pandemia por COVID-19 han venido generando múltiples notas y artículos que focalizan en la economía y salvar vidas, disputándose en infinitas discusiones cuál de las dos es la prioritaria a resolver. Si bien la salud mental también ha ido registrando un creciente interés evidenciado por una difusión de este contenido en aumento, hay un sector de la población que es muy susceptible de verse afectada y que aún no ha merecido la suficiente atención de los medios de comunicación ni ha impactado como se merece en la comunidad. El artículo desarrolla en profundidad esta problemática aun oculta: las consecuencias de la pandemia en la salud mental de poblaciones especiales, focalizando en las personas con trastornos mentales severos y persistentes como la esquizofrenia y en sus familiares. Las fuentes consultadas son nacionales e internacionales de indiscutido reconocimiento y confianza: OMS, Instituto Nacional de Salud y Asociación de Psiquiatría de Estados Unidos, Asociación Mundial de Psiquiatría, Organizaciones como MIND y NAMI, revistas científicas



como JAMA y The Lancet, Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones de Argentina, Asociación de Ayuda de Familiares de Personas que padecen Esquizofrenia de La Plata.

Introducción

La salud mental se ve afectada seriamente durante una pandemia y las medidas que se tomen tendrán consecuencias en este campo, tanto o más que en la salud física e incluso las vidas perdidas.

Por ello la mirada global sobre el impacto del COVID-19 debe incluir a la salud mental, en la gestión de los responsables en todas las áreas gubernamentales y no gubernamentales, así como en la comunidad, debiendo alcanzar mayor visibilidad para aspirar a los mejores resultados alcanzables. Es importante resaltar que este problema es particularmente en una subpoblación, tan invisible como necesitada, la de los trastornos mentales severos y persistentes.

Actualmente la gran difusión sobre la pandemia de COVID-19 ha incorporado obligatoriamente en el léxico diario numerosos términos que ameritan una breve definición para homogeneizar conceptos, previo a referirse al tema específico y título de este artículo: pandemia, estrés, aislamiento, cuarentena, población vulnerable.

¿Qué es una pandemia?

Una pandemia se produce cuando una enfermedad contagiosa se propaga rápidamente en una región determinada de origen y, como es en el caso del COVID-19, impacta prácticamente a toda la población mundial, afectando simultáneamente a un gran número de personas, durante un periodo de tiempo de meses o años (que en caso de la actual pandemia aún no está definido por estar en curso), que tiene repercusiones en todas las áreas vitales, sociales y personales, que provoca cambios en la forma que la gente vive.

La pandemia por COVID-19, hecho inesperado, inusual, impensado y sorpresivo, se ha constituido en un factor estresante que impacta en todos los niveles de la vida: en la sociedad globalmente y en sus organizaciones, en la gestión política, socioeconómica y sanitaria, en la salud mental y física de individuos sanos individualmente, con foco en las personas más susceptibles de verse afectadas, que es el tema central de este artículo, habida cuenta que la pandemia impacta desproporcionadamente en los sujetos vulnerables.



¿Qué es el estrés?

Ahora bien, se mencionó que la pandemia genera un estrés agudo y de allí derivan sus consecuencias en la salud, pero ¿qué es el estrés y cómo se lo puede visualizar e identificar y cuáles son sus consecuencias?

El estrés es la respuesta del organismo provocada por situaciones inusuales, extremas y agobiantes, que se manifiesta en cambios biológicos y psicológicos que serán de mayor intensidad cuando su causa sea más severa, inesperada, instalada rápidamente y se prolongue mucho tiempo. La pandemia por COVID-19 cumple con estos criterios para comprender por qué se asocia al estrés, que impone una obligada consideración.

Este artículo se referirá al estrés asociado a la pandemia por COVID-19, originado por esta enfermedad contagiosa, el riesgo de infección personal como de los familiares y amigos, las consecuencias en el trabajo y la economía personal.

Un tema poco explorado es el consumo de tiempo al tener que incorporar en la pandemia: los nuevos hábitos de protección que debemos llevar a cabo estricta y disciplinadamente. Es muy amplio y variado, desde el uso correcto de los barbijos y tapa boca/nariz y a la vez evitar conductas automáticas de tocarse la cara, la higiene personal para evitar contagiarse y contaminar los elementos de uso diario, la correcta limpieza de los alimentos que adquirimos y de la vestimenta al entrar al hogar, hasta de todos los productos que ingresan al domicilio y al lugar de trabajo.

¿Quiénes son esas personas vulnerables y por qué las afecta en gran medida?

Para comprender adecuadamente las consecuencias sobre la salud, es útil tener presente los diferentes niveles de intervención centrada en la salud mental, motivo de este artículo, ya que no se referirá a la salud física.

En primer término, la promoción de la salud, con sus procedimientos que proporcionan a los individuos y a las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla, siendo algunos ejemplos la promoción de dieta sana, actividad física, las técnicas de relajación y toma de conciencia como el mindfulness.

Cuando ya existe una enfermedad o se es vulnerable para padecerla, las intervenciones de prevención es la estrategia que aplica, por ejemplo, la detección precoz y abordaje oportuno de



los trastornos mentales por la pandemia, especialmente quienes presentan un mayor riesgo de enfermar.

La asistencia de las personas que presentan una enfermedad activa es el tercer nivel de intervención, en que se encuentran las medidas sanitarias y extrasanitarias para que quienes padecen algún trastorno mental resuelvan esta condición y lo logren sin secuelas, así como para que quienes están recuperados no recaigan.

Finalmente, la rehabilitación con sus procedimientos que procuran mejorar las habilidades remanentes que se hayan visto afectadas por la enfermedad una vez lograda la mejoría, trabajando con las oportunidades individuales para cada persona y su contexto, focalizando en el mejor desempeño psicosocial posible.

En el contexto de la pandemia, la prioridad ética de la sociedad, los gobiernos y las organizaciones gubernamentales y de la sociedad civil es la prevención de futuros contagios mediante la imposición del Aislamiento Social Preventivo Obligatorio, reconocido en forma abreviada como cuarentena. Hoy es de conocimiento público los diferentes tipos de aislamiento social que se aplican, en acuerdo con las diferentes variables que intervienen, tanto para prevenir contagios y muertes por COVID-19 como también para afrontar el impacto que tendrá en la salud física y mental, en la pérdida de vidas y en las consecuencias económicas producto de esta cuarentena. El problema es que, si bien la cuarentena evita un mayor número de personas infectadas y por ende menos muertos, cuanto más se prolongue y sea más estricta, tendrá peores consecuencias económicas, laborales y en la salud física y mental.

La actual pandemia constituye un factor estresante agudo trascendente para toda la población mundial, como no lo hubo en la historia de la humanidad por su extensión, por sus considerables y prolongadas consecuencias sociales, económicas y sanitarias. Si bien puede alinearse con otros eventos dramáticos que has ocurrido en la historia de la humanidad, tales como pandemias previas, guerras mundiales y catástrofes como los terremotos o tsunamis, en la situación actual las consecuencias serán mayores por impactar en todos los continentes, sin respetar niveles económicos ni culturales, nacionalidad, raza, religión, iguala a todos en el riesgo.

Como se destacó previamente, es relevante destacar que estos eventos dramáticos afectan a todos pero mucho más a poblaciones vulnerables, tales como las comprometidas por condicionantes como la pobreza, desnutrición y bajo nivel educacional, a padecer ciertas



enfermedades físicas, a las mujeres en riesgo de violencia de género, a los niños y adultos mayores por la potencial desatención y violencia intrafamiliar, al personal sanitario que además del estrés por estar en la primera línea de batalla contra el coronavirus sufren el estigma social y la discriminación de vecinos o personas cercanas por el temor erróneo al contagio por proximidad y desafortunadamente aplica también a las personas con enfermedades mentales presentes o en riesgo de padecerlas y sus familiares y allegados.

Las condiciones que identifican al colectivo de personas vulnerables sobre las que se centran este artículo, son aquellos individuos que padecen trastornos mentales previos a la pandemia, quienes por diversas razones se verán más afectadas su salud física y mental, como se describirá más adelante. Este riesgo aplica a las personas con enfermedades mentales como la depresión en sus distintas formas, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, los diversos trastornos de ansiedad, el consumo de alcohol y de drogas ilícitas, los trastornos de personalidad, el autismo.

Ampliando aspectos del impacto en la salud mental de situaciones como la actual pandemia, que también aplican a las guerras, informaciones de OMS/OPS muestran que alrededor de 1 de cada 5 personas va a desarrollar una enfermedad mental, como el trastorno por estrés agudo o un trastorno por estrés postraumático, pero un porcentaje aún mayor va a presentar diversas manifestaciones o síntomas psicológicos y agravamiento de las enfermedades mentales previas, como se describen más adelante.

¿Cómo es el impacto en la salud mental por pandemia?

Las vivencias en la comunidad ligadas a la pandemia y el aislamiento social preventivo obligatorio han provocado en las personas, numerosas manifestaciones psicológicas con diferente profundidad y persistencia, con acuerdo a las vulnerabilidades individuales y la fortaleza o debilidad para adaptarse a los cambios.

Entre el abanico de manifestaciones psicológicas por la actual pandemia se identifican a la ansiedad, angustia, tristeza, disminución de la capacidad de sentir placer ante situaciones placenteras, inseguridad, irritabilidad, disminución de la concentración y propensión a olvidos de hechos recientes, malestares físicos psicósomáticos asociados a la ansiedad (dolor abdominal, palpitaciones, dolor de cabeza, mareos, sensación de falta de aire), sensaciones de pánico, indefensión y hasta de perderle sentido a la vida y preferir estar muerto. Las



modificaciones en los horarios para dormir y las siestas prolongadas, comunes cuando no se impone una agenda diaria, pueden provocar cambios en el sueño, que van desde la aparición de insomnio, a tener un sueño superficial con varios y prolongados despertares durante la noche; se debe tener presente que, cuando esto ocurre, es frecuente que aparezca o se acentúe la falta de la atención, estar distraído y a percibir un menor rendimiento intelectual, al notarse más irritable y un empobrecimiento en su desempeño diario. Es importante tener presente que las horas de desvelo nocturno pueden ser muy temidas, precisamente porque son las horas en que suelen presentarse pensamientos más pesimistas, ideas negativas persistentes y vigorosas, hechos que son mucho más serios en los casos de padecer una depresión.

Otras manifestaciones perturbadoras son los miedos a enfermarse seriamente si se contagian y al requerir internación, el miedo a morir en estas circunstancias, el temor a que se enfermen y a perder a los seres queridos en la soledad de una unidad de internación de cuidados intensivos, hasta la sensación de fatalidad inminente, las aprensiones a que se malogren y pierdan sus medios de vida y no poder recuperarlos nunca. Quienes tienen familiares que dependen de sus cuidados, como hijos pequeños, padres ancianos, convivientes con enfermedades mentales y físicas severas, temen por su futuro si los cuidadores requirieran internación o si fallecen.

Ampliando el abanico de las causas involucradas en las repercusiones perjudiciales por la pandemia, la pérdida de la libertad en las actividades de la vida diaria es una de sus fuentes principales, autonomía temporariamente restringida por el aislamiento obligatorio durante la cuarentena. Esto obstaculiza la potestad de decidir, por ejemplo, cuándo y cómo llevo a cabo las salidas del hogar con fines como ir a trabajar o para disfrutar de actividades recreacionales, todas claramente emparentadas con el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Una cuestión mencionada como involucrada en la determinación de las consecuencias negativas por la pandemia es la incertidumbre, particularmente la asociada a no poder predecir cuándo y cómo será posible retomar el trabajo, mucho más impactante si éste fuera esencial para el autovalimiento económico. En este contexto se evidencian la impotencia y la frustración ante las pérdidas de oportunidades de crecimiento personal, la desmoralización por una eventual irrecuperabilidad de las fuentes de ingresos económicos y del nivel de vida y bienestar que gozaba previo a la pandemia.



Otro aspecto, de preocupación creciente en las personas y los gobiernos, es la situación de una familia con hijos que deba resolver la transferencia del cuidado de ellos en el caso de que ambos se enfermen y requieran internación. Este escenario futuro exige planificar, con enorme angustia y anticipadamente, quiénes y cómo se harán cargo del cuidado de los hijos.

Buena parte de las manifestaciones previas se encuadran dentro de los síntomas del trastorno por estrés agudo. A largo plazo, es posible que algunas personas que vivieron situaciones de riesgo de vida, propio o próximos a ellos, desarrollen trastornos por estrés postraumático, condición psiquiátrica compleja y en ocasiones invalidante.

Un mecanismo de defensa muy disruptivo y riesgoso es la negación de los riesgos por la pandemia y al cumplimiento estricto del aislamiento obligatorio. Sus expresiones más comunes “no pasa nada”, “no me voy a contagiar ni a enfermar”, “si todos salen”, “están exagerando”, “el gobierno no sabe lo que hace”, “no piensan en que pierdo mi trabajo y el de mis empleados”, “yo hago lo que me parece”. Si bien la negación suele presentarse como una respuesta poco frecuente en el contexto de la pandemia, debe recordarse que es un mecanismo de defensa psicológico anormal. El problema es que esta negación se expresa en conductas peligrosas de ruptura del aislamiento e implican un serio problema sanitario. Hay que diferenciar la negación, tal como se describió, del no respeto de la cuarentena y las medidas higiénicas, por deficiente llegada de la información a la población sobre los riesgos de la pandemia, así como en algunos casos pueden corresponder a un nivel de comprensión deficitario de las medidas a implementar. Tampoco deben soslayarse las circunstancias de precarización habitacional, tal que no sea posible el aislamiento ni otros cuidados.

Un grupo poblacional de alto riesgo en su salud mental es el personal sanitario, particularmente quienes trabajan en ámbitos de personas infectadas por COVID-19. Si bien las manifestaciones son también las comunes a la población general, se le suman otras: el agotamiento por extensas e intensas horas de trabajo, la ansiedad cuando deben tratar con personas con presunta infección y a cuidar a los enfermos, la indecisión y la culpa si la intervención implementada ante un caso presunto pudo ser o no la apropiada y, para terminar, el pobre reconocimiento económico. Un factor crítico altamente desmoralizante es el estigma social y la discriminación que sufre el personal sanitario por parte de vecinos y conocidos, al presumir riesgo inminente e inevitable de contagio por el solo hecho de ser médicos o enfermeros o porque deben guardar cuarentena obligatoria en sus domicilios hasta confirmación de su



potencial infección o no, cuando hay compañeros de trabajo identificados como presuntamente enfermos.

Impacto físico por la pandemia

Las consecuencias de pandemia y el aislamiento se asocian a desarreglos en la alimentación y en los horarios de las ocupaciones diarias, hasta de los horarios de sueño “sin agenda para nada”, a menores actividades físicas, en algunos casos a una tendencia a descuidar los controles de los tratamientos crónicos como diabetes e hipertensión.

Tanto para las consecuencias de la pandemia y el aislamiento, sobre la salud mental como sobre la física, éstas se presentarán con diferentes magnitudes, de acuerdo con el estilo de respuesta individual y a las estrategias de resolución que cada persona posea ante situaciones nuevas y estresantes como la que vive toda la sociedad en la actualidad. Habrá quienes tiendan a dramatizar y pueden llegar a imaginarse un escenario insoluble, dramático o casi apocalíptico y, en el otro extremo, personas que lo asumen como un desafío sencillo de manejar y hasta impregnado de oportunidades de mejora. Entre estos límites estarán las respuestas de todos los individuos, la mayoría en una zona intermedia neutra y quizás algunos con tendencia al extremo negativo.

El problema es que a la fecha no hay estudios científicos concluidos que brinden datos y consejos confiables que puedan aplicarse a la prevención y el tratamiento del impacto en la salud física por la situación actual de la cuarentena y las medidas de seguridad exigidas, ya sea con un adecuado diseño, un número suficiente y variedad en las características de los participantes y otras cuestiones metodológicas. La buena noticia, es que hay muchos de estos estudios en curso.

Los cuidados de la salud mental como una prioridad en el contexto de pandemia

En el marco de la detección de personas con COVID-19, una prioridad absoluta en el personal sanitario abocado a ello es la rigurosa aplicación del procedimiento de triage, para clasificar a los pacientes de acuerdo con la urgencia de la atención requerida, estando de acuerdo con los recursos existentes y aplicables.

Los organismos de salud internacionales y nacionales han tomado medidas adecuadas para mitigar el impacto social, laboral y económico a poco de iniciada la pandemia. No obstante, la



resolución de las consecuencias en la salud mental de las personas debe ser ya una prioridad, consideradas y atendidas como corresponde.

Las intervenciones gubernamentales en el país van en este sentido. En este contexto, las evidencias muestran que cuanto más prolongado sea el aislamiento obligatorio para prevenir el riesgo de contagio, mayores serán las consecuencias negativas en numerosos campos. En este artículo se describe el impacto en la salud mental de la población sana, potencialmente más severa en aquellas personas con trastornos mentales preexistentes a la pandemia, su estado de salud y en otras, por su situación personal y social. Un sector de los pacientes que mayor cuidado requieren es el de los trastornos mentales severos y persistentes como esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión mayor, autismo, retrasos madurativos sin autoalimentación, entre otras.

Debe tenerse muy en cuenta que, en general, el impacto en la salud mental de las personas sanas y el potencial agravamiento de quienes ya padecen alguna enfermedad mental, suele requerir cuidados más prolongados y recursos en mayor número y más costosos, respecto de las relativamente breves intervenciones por las consecuencias físicas de la pandemia.

Consecuencias de la salud mental en la población y opciones de abordaje

Las consecuencias por la pandemia y el aislamiento en la salud mental de la población son muy variadas, dependiendo de diversas variables, por lo que resulta práctico segmentarlas para su comprensión como sigue, cada una con sus riesgos para su salud mental y con diferentes intervenciones posibles: atendiendo a este criterio, por un lado se encuentra la población sin enfermedad mental previa, que en el marco de la pandemia puede presentar las manifestaciones mencionadas o desarrollar trastornos específicos por el estrés. Por otro lado, se ubican las personas con trastornos mentales previos con su respuesta al estrés diferente al grupo previo, y, un tercer sector, el de los familiares de las personas con trastornos mentales con quienes conviven y tienen el rol de cuidadores. En todos los casos aplican las intervenciones de promoción de la salud (dieta saludable, actividad física y mindfulness, entre muchísimas otras).

Las evidencias muestran que es esencial la detección precoz de las manifestaciones provocadas por el estrés, tal que afecten la funcionalidad y calidad de vida de las personas, así como de las enfermedades mentales que ocurran en el marco de la pandemia. Esta estrategia



de identificación temprana posibilita administrar el tratamiento oportuno, logrando entonces una recuperación de la salud más rápida y completa.

Para explorar e identificar en la comunidad los posibles casos nuevos de personas con enfermedades mentales que irrumpen en el contexto temporal de la cuarentena, pero que no son reconocidas por los propios pacientes, existen procedimientos estandarizados de detección de trastornos mentales, los cuestionarios de autorespuesta sólidamente efectivos. Estos tests ayudan al médico que está en la primera línea de consulta, el clínico o de cabecera, para que durante la consulta corriente y en un tiempo breve, pueda arribar por ejemplo a un posible caso de depresión o trastorno de ansiedad, de tal modo que pueda indicar el tratamiento que corresponda sin dilación. La población en riesgo de presentar algún trastorno mental o de agravarse el preexistente por la pandemia y el aislamiento obligatorio, como se describió previamente, es la que más amerita implementar las estrategias de detección con los cuestionarios mencionadas en el párrafo previo.

La manifestación más frecuente que se ha observado en el transcurso de las pandemias es la depresión y la ansiedad, muchas veces con altos niveles y deterioro en la calidad de vida y en el desempeño de la vida diaria. Algunos de personas que sufran ansiedad, en mayor medida quienes requirieron internación con cuidados intensivos por estar contagiados, son susceptibles de desarrollar un cuadro psiquiátrico serio denominado trastornos por estrés postraumático, que puede persistir mucho tiempo, afectar su desempeño cotidiano y deteriorar su calidad vida; no obstante, la severidad de este trastorno tiene abordajes psicoterapéuticos altamente efectivos. Algunas de las personas que presenten manifestaciones compatibles con depresión, progresarán a un trastorno depresivo mayor y necesitarán un abordaje terapéutico a más largo plazo. La mayoría de quienes registren ansiedad o depresión moderada requerirán también un tratamiento breve, psicoterapéutico y eventualmente psicofarmacológico.

Un tema que deberá ser tomado en cuenta es la posibilidad de que en el curso de una infección por COVID-19, algunas personas susceptibles desarrollen trastornos mentales de características psicóticas con delirios (creencias inusuales, persistentes e irreductibles totalmente alejadas de la realidad), alucinaciones (escuchar voces que no existen), discurso ininteligible, conductas extrañas, etc. Esto ocurrió en anteriores pandemias, por lo que es imperativo explorar en profundidad y efectuar un cuidados seguimiento a largo plazo de los



casos que puedan presentarse, dado que algunos diagnósticos se correspondieron con esquizofrenia, aunque al cabo de 5 años se recuperaron totalmente 2 de cada 3 pacientes.

Las recomendaciones para el grupo de personas con trastornos mentales que además se contagian de coronavirus en la pandemia, son asegurar la continuidad del tratamiento psiquiátrico-psicológico. Para el personal sanitario, las advertencias son prever las potenciales interacciones riesgosas entre los psicofármacos y los tratamientos para el COVID-19, tener presente las posibles reacciones psiquiátricas serias por el confinamiento en las unidades de cuidados intensivos como en las salas de recuperación. Así como ocurre con los profesionales sanitarios, puede suceder que la persona que regresa de una internación por COVID-19 sufra doblemente el estigma social y la discriminación por parte de vecinos o allegados, por su enfermedad mental y ahora por el temor irracional al contagio.

Los familiares de personas con trastornos mentales, especialmente aquellos con trastornos mentales severos, se desempeñan regularmente como cuidadores, obligadamente en muchos casos y en su carácter de informales, por no estar preparados para ese rol. El problema actual es que a este grupo de familiares se les agrega, a su falta de capacitación en el cuidado de la persona enferma, los nuevos requerimientos por ser convaleciente de COVID-19, que pueden no ser claros, simples o fáciles de implementar. Esto agrava su situación porque ante mayores exigencias del familiar enfermo por el aislamiento se exponen ellos mismos a dificultades crecientes para el cumplimiento de los tratamientos de sus propias enfermedades físicas y/o mentales. En estas situaciones, la psicoeducación de los familiares es un recurso sumamente eficaz y simple de implementar.

Las intervenciones que apuntan a reducir la brecha de cuidados de la salud mental y asegurar los cuidados adecuados de las enfermedades mentales, preexistentes o concomitantes a la pandemia son primordiales y siempre deben ser contempladas. Las acciones en el marco de la pandemia incluyen la asistencia médico-psicológica virtual por teleconferencia, la apertura más precoz posible del aislamiento obligatorio cuando las condiciones lo permitan para posibilitar las caminatas, el apoyo a la familia de personas con trastornos mentales, asegurar un acceso pleno a los tratamientos y agilizar su tramitación con la seguridad social y en los establecimientos públicos de la salud, así como que se implementen todos los cuidados que el paciente requiera en el largo plazo.



Personas con trastornos mentales severos y persistentes

Las personas que padecen trastornos mentales severos y persistentes conforman una población de alto riesgo en el contexto de la actual pandemia, por factores biológicos y psicosociales, entre los que se identifican:

- Necesidad de tratamientos a largo plazo, muchos de ellos de por vida, con un equipo interdisciplinario de profesionales de la salud mental que incluye psiquiatra, psicólogo, acompañante terapéutico y dispositivos como centros y hospitales de día.
- Cobertura de las obras sociales con restricciones, implicando un acceso dificultoso a los tratamientos globales, como se mencionó en el párrafo anterior, y a los análisis o estudios de control, requerimientos que suelen ser de cumplimiento parcial y hasta inexistente.
- Dificultades para llevar a cabo una asistencia remota efectiva, habida cuenta de la frecuente necesidad de las consultas presenciales, tal que faciliten un intercambio productivo en el diálogo cara a cara, que posibiliten la observación directa de toda la gama de expresiones gestuales, aspectos que son esenciales para poder definir el estado mental y su mejor abordaje.
- Mayor precarización laboral o pasar a ser desempleados a causa de la pandemia.
- Redes sociales pequeñas, en ocasiones solamente integrada por uno o dos familiares convivientes con el rol de cuidadores, con total limitación en las oportunidades de apoyo de amigos u otros allegados ante el aislamiento obligatorio que favorecen un mayor distanciamiento social.
- La expectativa de un mayor impacto negativo ante el aislamiento obligatorio, no sólo debido a la red social reducida como se mencionó, sino porque particularmente pueden poseer menores habilidades y herramientas que la población sana para sobrellevar exitosamente la cuarentena.
- Dificultades para generar y mantener hábitos de vida saludables en su alimentación, actividades físicas y recreacionales.
- Cierre temporario de los centros de atención comunitaria por el aislamiento social preventivo obligatorio.
- En algunos casos, la circunstancia de residir en viviendas inadecuadas, con déficits de habitabilidad diversos hasta directamente la ausencia de viviendas.



- El elevado riesgo de contagio en el caso de vivir en dispositivos residenciales conviviendo con otros pacientes, así como también en las comunidades cerradas, por ejemplo, estar internados en hospitales o clínicas psiquiátricas.
- Recomendaciones simples y prácticas para los familiares, amigos y allegados, quienes pueden y deben proporcionar apoyo adicional mediante recursos simples, tales como mantener contactos regularmente a fin de proporcionarle apoyo emocional y en las cuestiones prácticas de la vida diaria, respetando las restricciones relativas al aislamiento social que estén en vigor. Otro punto para destacar es que se debe ser consciente de la forma en que se habla sobre la pandemia, debiendo hacerlo con información que siempre sea verificada su veracidad y tratando en todo momento de no exacerbar el estrés.

La participación de múltiples sectores sociales convergentes y complementarios para asegurar el acceso pleno a los cuidados de la salud mental, incluye intervenciones del área legal, con apoyo de la justicia. Esta recomendación aplica, entre muchas otras acciones, a los recursos de amparo en los casos de negativas para proveerse de los tratamientos psiquiátricos y psicológicos requeridos, así como a la situación de personas internadas en hospitales y clínicas psiquiátricas en quienes se deben garantizar la aplicación de medidas preventivas de riesgo de contagio intrainstitucional con el necesario respaldo judicial.

Para toda la población, quienes padece trastornos mentales como para las personas sin antecedentes de problemas de salud mental, sean vulnerables o no, la recomendación para las autoridades gubernamentales y la sociedad es la misma; exigir una atención de la salud física y la mental por igual, con el mismo compromiso y recursos, bajo el lema de que “no hay salud sin salud mental”.

Por ello es imperativo que haya una adecuada preparación y fortalecimiento de todos los recursos humanos, físicos y financieros que apliquen al mejor cuidado de la salud mental de los ciudadanos, promoviendo la coordinación con todas las áreas gubernamentales y sociales que apliquen y adaptándolos a las necesidades crecientes por igual, del sector de la salud física y mental



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Agradecimientos por la contribución de la Asociación de Ayuda de Familiares de Personas que padecen Esquizofrenia con documentos propios y la colaboración en la revisión efectuada por Mg en Comunicación Marianela Suárez