



Editorial

Vencer los estigmas para mantener la salud mental en tiempos de incertidumbre

Carlos E. Rodríguez A. MD^a

Overcoming the stigma to maintain mental health in times of uncertainty

^a Profesor Titular. Jefe de la División de Salud Mental. Facultad de Medicina. Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. Bogotá DC, Colombia.

© 2021 Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS.

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

La salud mental percibida como el estado dinámico de bienestar emocional que nos hace sentir en control de las situaciones que afrontamos en la siempre incierta tarea de gestionar la vida, que nos permite utilizar los recursos emocionales, cognitivos y mentales necesarios para trabajar, para establecer relaciones significativas, disfrutar la vida y para contribuir a la comunidad, es un componente esencial del bienestar y la salud general.

La incertidumbre genera situaciones de gran tensión emocional que suplantando a la ansiedad del estado normal de alerta frente a lo novedoso, por una ansiedad patológica que fragmenta la continuidad del yo y perturba la toma de decisiones, según las circunstancias y el pasado del que decide. Esto nos coloca en el riesgo de pasar de los síntomas reactivos ante estrés agudo (problemas) a las alteraciones persistentes de las funciones mentales (trastornos) como la depresión.

Con la aparición de la pandemia del COVID-19 la incertidumbre se convirtió en un producto inesperado de la globalización, que al hacer el futuro más impredecible

y aterrador, introdujo una súbita carga de factores estresantes para la salud mental, incluidos la soledad derivada del aislamiento, el miedo a contraer la enfermedad, las dificultades económicas, el estigma y la exclusión.

Estudios realizados en China, Reino Unido y Estados Unidos en los primeros meses de la pandemia, pusieron en evidencia un deterioro global de las condiciones de salud mental previas. El Johns Hopkins COVID-19 Civic Life, un estudio con representatividad nacional hecho en abril de 2020 muestra como 13,6% de los adultos de 18 y más años presentaron angustia psicológica grave comparado con 3,9 % referido en 2018, siendo los más afectados los adultos jóvenes de 18 a 29 años, las mujeres, los hispanos y el grupo de más bajos ingresos. Este sufrimiento agudo durante la pandemia (problema de salud mental) tiene una alta probabilidad de convertirse en un trastorno psiquiátrico a largo plazo especialmente con la persistencia evidenciada en una segunda ola de contagios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) encontró que las personas con trastornos psiquiátricos previos se han

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Fecha recibido: 12 de enero de 2021

Fecha aceptado: 14 de enero de 2021

Autor para correspondencia.

Dr. Carlos E. Rodríguez A.
cerodriguez@fucsalud.edu.co

DOI

10.31260/RepertMedCir.01217372.1161

visto más afectadas debido a la interrupción de la atención en los servicios de salud mental. En junio de 2020 el CDC de Atlanta señaló que 41% de los estadounidenses había presentado por lo menos una alteración de su salud mental o del comportamiento, incluidas la depresión, ansiedad, estrés postraumático y abuso de sustancias con tasas de 3 a 4 veces las del año anterior. Uno de cada 10 encuestados informó haber considerado seriamente el suicidio en los últimos 30 días.

Los sentimientos de soledad se incrementaron levemente entre 2018 y 2020 por lo cual otros factores como la pérdida de las relaciones interpersonales asociada con la mortalidad por el COVID-19, la alteración de las formas individuales y familiares de afrontar el duelo y disturbios sociales graves pueden estar generando el incremento de los trastornos mentales señalados.

Los niveles de estrés, carga psicológica y síntomas psiquiátricos (depresión, ansiedad, insomnio y estrés elevado) han sido mayores en los trabajadores de la salud de primera línea, en especial los enfermeros, los jóvenes y las mujeres que participan directamente en el diagnóstico, tratamiento y atención de pacientes con COVID-19. El creciente número de casos confirmados y sospechosos, la elevada carga de trabajo, el déficit de los elementos de protección personal, la falta de tratamientos específicos, la cobertura de los medios informativos, las cargas administrativas, la responsabilidad sobre situaciones fuera de control en las que no se tiene el poder decisorio y la sensación de un apoyo insuficiente parecen haber contribuido a la sobrecarga mental de estos trabajadores, así lo señalan estudios hechos en China e Italia dos de los países más afectados por la pandemia. Todo lo anterior hace esperar un deterioro de la salud mental.

La señalada vulnerabilidad de los jóvenes a los efectos de la pandemia y el aislamiento generado por la cuarentena se han hecho evidentes en la susceptibilidad de los estudiantes universitarios a experimentar problemas de salud mental. Ya antes de la pandemia en una encuesta nacional (2016) 37% los estudiantes universitarios franceses declararon haber padecido un episodio depresivo y 8% haber tenido pensamientos suicidas en el último año. El reciente estudio de Wathélet y col. realizado entre abril y mayo de 2020 en los estudiantes de todas las universidades francesas, muestra una prevalencia de pensamientos suicidas (11,4%), angustia severa (22,4%), nivel elevado de estrés percibido (24,7%), depresión severa (16,1%), y niveles altos de ansiedad (27,5%), 42,8% informó por lo menos uno de estos síntomas. Los factores de riesgo asociados fueron ser mujer, la pérdida de ingresos, malas condiciones de vivienda, antecedentes psiquiátricos, síntomas compatibles con COVID-19, aislamiento social, relaciones sociales pobres y baja calidad de la información recibida. La utilización de los servicios de salud mental fue notablemente baja (6,8%), 12,4% dijo haber consultado a un profesional de la salud y 1,5% utilizó el servicio de salud universitario.

Además, la pandemia de COVID-19 ha interrumpido la prestación de servicios de salud mental y la situación social y económica ha aumentado las barreras haciendo que las personas jóvenes tengan menos probabilidades de buscar ayuda.

Resulta posible que nuestros estudiantes de pre y posgrado hayan experimentado muchas de las situaciones estresantes descritas, las cuales pueden comprometer en diversos grados su salud mental a futuro, razón por la cual la universidad ha ofrecido servicios de seguimiento y apoyo psicoterapéuticos que, sin embargo, no han tenido la utilización esperada. La búsqueda de ayuda se aplaza o se evita por completo, probablemente debido al estigma relacionado con los trastornos mentales o los servicios de salud mental. Según proponen Schnyder y col. existen cuatro tipos de estigma: público, personal, autoestigma y las actitudes hacia la búsqueda de ayuda. El estigma social promulgado, definido como la percepción estigmatizante sobre una persona que tiene una enfermedad mental respaldada colectivamente por miembros de la población en general, está constituido por los estigmas público y personal. El estigma personal por otro lado, describe las actitudes personales hacia los miembros de un grupo estigmatizado, y puede expresarse en conductas de rechazo social. El autoestigma (también llamado estigma internalizado o anticipado) ocurre cuando un individuo afectado por una enfermedad mental respalda los estereotipos sobre la enfermedad mental, anticipa el rechazo social, considera que los estereotipos son relevantes para sí mismo y se cree un miembro devaluado de la sociedad. Las actitudes hacia la búsqueda de ayuda incluyen la percepción de una necesidad de ayuda, la tolerancia al estigma asociada con la búsqueda de dichos servicios, la franqueza con respecto a los problemas propios y la confianza en que la ayuda será útil. Sin embargo, en la práctica, aunque la mayoría de las personas reconoce la necesidad de buscar ayuda profesional para los problemas mentales, o dicen tener la intención de buscar ayuda cuando se ven afectados por problemas mentales, solo una proporción muy pequeña lo hace.

La única manera de reducir la carga de los trastornos mentales es buscar activamente la ayuda. Es necesario continuar promoviendo la búsqueda de ayuda y la lucha contra el estigma relacionado con las enfermedades mentales apuntando a las actitudes personales que lo inducen y mantener la oferta de psicoterapia breve virtual gratuita que complementa las intervenciones de las EPS. Solo así será posible contribuir a reducir los daños sobre la salud mental con los cuales la pandemia nos amenaza, descuidar nuestra salud física o emocional pone en peligro a nuestros pacientes y compañeros de trabajo. Reiteremos que para afrontar estos tiempos difíciles necesitamos comer sanamente, suficiente descanso, buena música, poesía y arte, además de un trabajo en el que nos sintamos útiles y podamos realizarnos como personas.

REFERENCIAS

1. Abbasi Jennifer. Prioritizing Physician Mental Health as COVID-19 Marches On. *JAMA*. 2020;323(22):2235-2236. doi: 10.1001/jama.2020.5205
2. Damasio A. El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano. Ediciones Destino, S.A. Barcelona. 2011
3. Hermsen JJ. La melancolía en tiempos de incertidumbre. Ediciones Siruela, S.A. Madrid. 2019
4. Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3):e203976. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
5. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 Tomo I. Bogotá, Colombia. Javegraf. 2015
6. Mental health: time to invest in quality. *Lancet*. 2020 Oct 10;396(10257):1045. doi: 10.1016/S0140-6736(20)32110-3
7. Rossi R, Socci V, Pacitti F, Di Lorenzo G, Di Marco A, Siracusano A, Rossi, A. (2020). Mental Health Outcomes Among Frontline and Second-Line Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic in Italy. *JAMA Netw Open*. 2020 May 1;3(5):e2010185. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.10185
8. Schnyder N, Panczak R, Groth N, Schultze-Lutter F. Association between mental health-related stigma and active help-seeking: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2017;210(4):261-268. doi: 10.1192/bjp.bp.116.189464.
9. Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., et al. Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 2020 Oct 1;3(10):e2025591. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.25591

