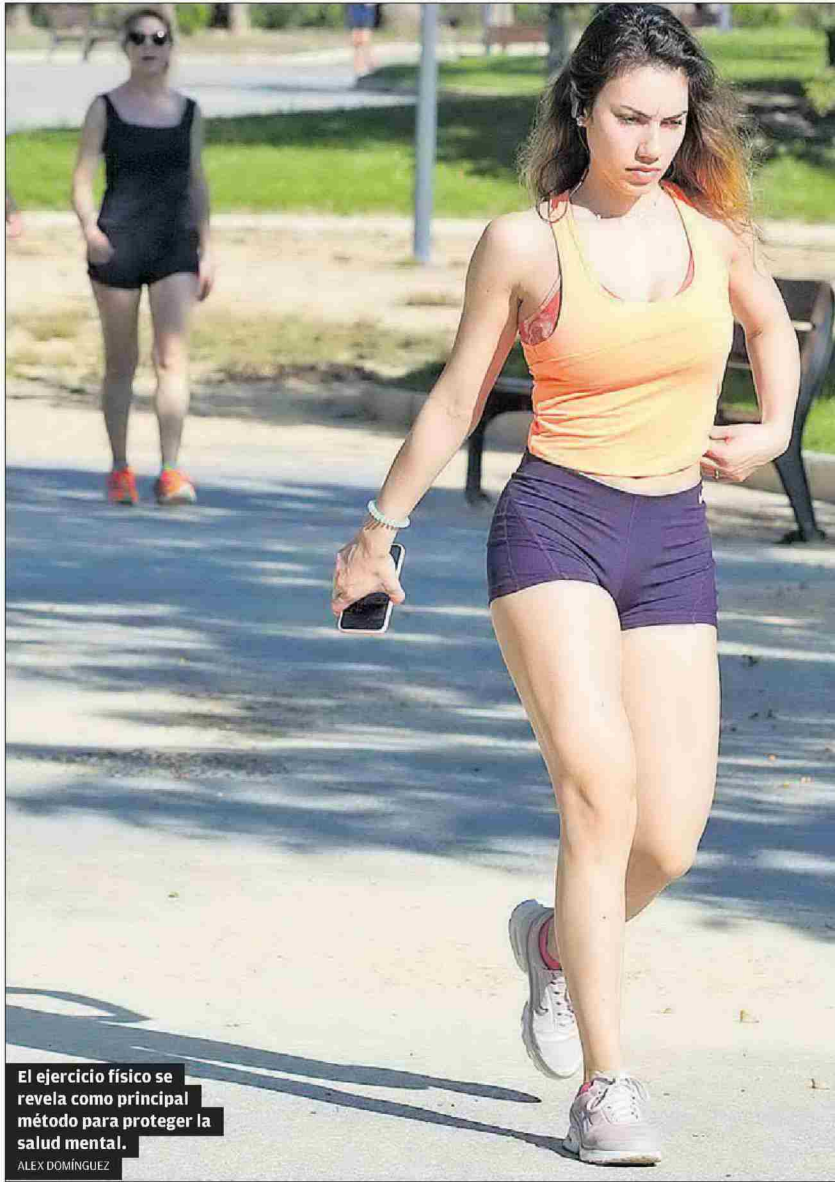


Una de cada 4 personas padece estrés agudo mental por la pandemia

► Un estudio del Hospital de Sant Joan y la Universidad Miguel Hernández en el pico del coronavirus revela que el 10% de los encuestados sufrirán trastornos postraumáticos



El ejercicio físico se revela como principal método para proteger la salud mental.

ALEX DOMÍNGUEZ

« Nos estamos preparando para el overbooking después de tres meses sin una atención continuada»

LORENA GARCÍA
ESPECIALISTA PSIQUIATRA HOSPITAL SANT JOAN

« Los especialistas y los médicos de familia vamos a trabajar juntos para no agotar al enfermo»

MARÍA GUINEA
MÉDICO DE FAMILIA, GRUPO DE SALUD MENTAL

« La labor entre los profesionales agilizará un apoyo lo más natural posible para los pacientes»

ENRIQUE PÉREZ
JEFE PSIQUIATRÍA HOSPITAL GENERAL ALICANTE

VICTORIA BUENO

■ Mujeres y desempleados son los principales afectados en su salud mental a consecuencia de la pandemia del coronavirus y el consiguiente confinamiento. Así lo revelan los primeros resultados de un estudio llevado a cabo por profesionales del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario de San Juan, con el apoyo del departamento de Medicina Clínica de la UCHU, entre la población en general y durante los momentos más críticos en la evolución de la pandemia, entre el 29 de marzo y el 5 de abril.

El estudio saca a flote los peores efectos de la cuarentena por el miedo a la infección, la frustración y las pérdidas familiares y económicas, entre las mujeres en general; las enfermeras entre el personal sanitario; y las personas en paro. Los profesionales, liderados por la doctora Lorena García, concluyen la detección de síntomas de estrés agudo en uno de cada cuatro encuestados, y de trastorno depresivo leve o moderado en un tercio de la población.

La totalidad de los encuestados, entre los 18 y los 84 años de edad, señalan haber experimentado niveles más elevados de ansiedad, depresión y estrés de lo habitual, pero hasta el 24% «cumplen los criterios de trastorno por estrés agudo. Se estima que una minoría de ellos, aproximadamente el 10%, desarrollarán a su vez un trastorno por estrés postraumático, pero para eso hay que esperar a que se cumplan los seis meses», explica la doctora.

Vulnerables

Entre los grupos sociales más vulnerables, son los sanitarios activos profesionalmente durante la pandemia, los que presentan mayores tasas de estrés y depresión, y entre ellos el personal de enfermería, los residentes MIR o los médicos con menos años de experiencia aparecen como los más afectados.

Como desencadenantes de un malestar emocional preocupante entre estos sanitarios, se lleva la palma haber padecido los síntomas de la covid-19 o una confirmación de diagnóstico, con un déficit de información y sin las necesarias medidas de protección, tal y como contemplan las conclusiones del citado estudio.

Frente a lo que pudiera pensarse de antemano, las personas mayores son las que presentan unas tasas más bajas tanto de ansiedad como de depresión y de estrés agudo, a pesar de que los índices de morbilidad y mortalidad son mayores entre ellos.

«En teoría, toda la población ha sufrido un impacto psicológico evidente», subraya la especialista, pero son las mujeres las que en general presentan tasas más altas de síntomas ansiosos y depresivos. Sobre todo si viven solas, han tenido que estar aisladas o han sufrido episodios de violencia.

«Después de tres meses sin una atención continuada nos estamos

La revolución que viene para tratar la salud mental

► Los médicos de Atención Primaria, a partir del grupo de trabajo de salud mental en la Sociedad de Medicina Familiar y comunitaria, preparan con los especialistas en Psiquiatría una serie de medidas que permitan abordar de forma conjunta «el trastorno mental común más prevalente tras la covid-19». Una de cada cuatro consultas en Primaria tienen ahora que ver con la salud mental, según destaca la doctora María Guinea, y se trata de coordinarse con los especialistas, con agendas virtuales, para no agotar al paciente y hacerle participe de grupos de terapia mindfulness que eviten la sobremedicación también. El doctor Enrique Pérez, responsable de Psiquiatría en el Hospital General, confirma que el trabajo activo entre los profesionales agilizará un apoyo «lo más natural posible para el paciente». v. b.

preparando para el overbooking», confiesa la doctora García, que a su vez lamenta la ausencia de una función psicológica preventiva en el marco de la sanidad pública.

El recuerdo de los síntomas de la enfermedad, los familiares muertos, las situaciones estresantes por no haberlos podido despedir y pacientes que no han podido ser tratados en general por el confinamiento, lo que les vuelve o aumenta sus niveles hipocóndricos, alimentan el trastorno mental.

Y que se cebe en las mujeres lo explica la especialista por razones hormonales y cerebrales. Son más vulnerables a la hora de generar una patología ansiosa y el funcionamiento del cerebro favorece a su vez diferencias de género, con mayores síntomas entre las féminas. «Los varones presentan mayores niveles de mortalidad y de complicaciones orgánicas por la covid-19, pero las mujeres puntúan más alto en ansiedad», sopea la doctora.

Y como la panacea entre los factores de protección para todos los grupos sociales sin distinción, frente a los elevados niveles de estrés que revela el estudio entre la población a causa de la pandemia, los investigadores citan el ejercicio físico. Así lo indican los resultados. El ejercicio regular durante el confinamiento, incluso en casa, se postula como estrella de la protección mental. Libera endorfinas, actúa como ansiolítico y aporta higiene. Además del contacto social con la familia y amigos y a través de las redes.