

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**ANÁLISIS DE LAS CONSECUENCIAS EN LA
SALUD MENTAL EN PERSONAS QUE
PADECIERON COVID 19**

**ANALYSIS OF THE MENTAL HEALTH
CONSEQUENCES FOR PEOPLE WHO
CONTRACTED COVID-19**

Julieta Guadalupe Domínguez Borja
Universidad Vizcaya de las Américas, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11437

Análisis de las Consecuencias en la Salud Mental en Personas que Padecieron Covid 19

Julieta Guadalupe Dominguez Borja¹

Julietadominguezb@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-4966-3453>

Universidad Vizcaya De Las Americas
Chetumal, México

RESUMEN

La pandemia COVID 19 impacto en la vida de la población en diferentes maneras; una de ellas fue la salud mental de las personas que se enfermaron, ya que no solo se presentaban los síntomas de la enfermedad sino también síntomas mentales que anteriormente no eran visibles o habían sido atendidos. Por ello, se realizó un análisis sobre la manera en que la pandemia impacto en la salud mental de las personas que en algún punto tuvieron COVID 19. Haciendo así una investigación de estudio descriptivo con métodos cuantitativos, en el cual se determinaría que acciones han tomado las personas para la mejoría de su salud mental después de haber pasado por una pandemia. El estudio dio resultado que parte de la población encuestada si han hecho cambios en su vida para la mejoría de su salud mental, a raíz de lo que pasaron. Sin embargo, se mostró aun resistencia de un porcentaje de personas que aún no toma acción para cuidar de su mente.

Palabras clave: covid 19, pandemia, salud mental

¹ Autor principal

Correspondencia: Julietadominguezb@gmail.com

Analysis of the Mental Health Consequenses for People who Contracted Covid-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic impacted the lives of an entire population in different ways, one of which was the mental health of people who became sick with the virus. Those afflicted didn't just present symptoms of the virus, but also mental health issues that weren't previously present. We have analyzed the way the COVID-19 pandemic impacted the mental health of people who contracted the virus. Using quantitative methods, we have identified actions that people have taken to improve their mental health after going through a pandemic. The results of the study show that some questionnaire respondents have made changes in their lives to improve their mental health, while others have resisted making such changes.

Keywords: covid 19, pandemic, mental health

Artículo recibido 20 abril 2024

Aceptado para publicación: 28 mayo 2024



INTRODUCCIÓN

Acorde a la organización mundial de la salud, todo el mundo puede llegar a sentir síntomas de ansiedad, sin embargo, las personas con el trastorno de ansiedad presentan miedo y preocupación excesivo. Estos sentimientos pueden llegar a estar acompañados de síntomas físicos, cognitivos y conductuales. Los cuales en un cierto punto pueden llegar a afectar en la vida de la persona, su vida cotidiana y actividades. (Organización Mundial de la Salud, 2023c)

El COVID 19 no solo deja secuelas físicas, sino también mentales, tales como el insomnio. Los cuales pudieran estar relacionados con el sistema inmunitario o con lesiones del sistema nervioso central. (TecSalud, 2023). La pandemia COVID 19 trajo al mundo mucha incertidumbre de situaciones que podrían pasar en poco tiempo.

El inicio de la pandemia fue declarada por la OMS como emergencia pública el 30 de enero del 2020. El 11 de marzo del 2020 fue anunciada pandemia por el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus director general de la OMS. (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, n.d.-b)

El COVID 19 es causada por el virus denominado SARS-CoV-2. La cual se podría denominar neumonía viral y se llegan a presentar síntomas como: fiebre, escalofríos, tos, opresión en el pecho, dolor de garganta, entre otros. (Organización Mundial de la Salud, 2023a)

La pandemia y la enfermedad afectó a toda la población a nivel mundial; algunas personas fueron afectadas no solo física y económicamente sino mentalmente. El encierro generó estrés, depresión, ansiedad y estrés postraumático. Dichos trastornos de salud mental no son algo desconocido en el mundo.

Sin embargo, los casos de personas que padecieron de estas enfermedades aumentaron de manera repentina al inicio del 2020, el año en el que la pandemia inició. En un estudio realizado en México se encontró síntomas de estrés postraumático en casi un tercio de la población. (Naciones Unidas, 2021)

En un estudio realizado por (REDACCIÓN NATIONAL GEOGRAPHIC, 2022), mencionan que la OPS indicó que las personas con un diagnóstico reciente de trastorno mental tenían un mayor riesgo de infección por COVID 19, lo que conlleva también a un empeoramiento de la salud mental. De igual manera menciona que en un estudio de Al-Aly publicado en febrero del 2022 por la revista BMJ ,

descubrió que las personas que habían tenido COVID 19 tenían 35% mas de riesgo de desarrollar ansiedad y un 39% mas de riesgo de tener un ataque de depresión un mes después de haber tenido la enfermedad. (Colino, 2022)

La OMS menciona que la depresión es un estado de ánimo donde la persona experimenta tristeza, irritabilidad e incluso pierde el interés de realizar actividades cotidianas. Puede afectar en ámbitos de la vida como en las relaciones; familiares, escolares y personales. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Los niveles de depresión y ansiedad alcanzados en la población mundial impactaron al mundo de tal manera que se vio un aumento, incluso, desde el primer año de la pandemia. (Ginebra, 2022) Algunas personas que padecieron COVID 19 manifestaron que, durante la enfermedad, experimentaron síntomas relacionados a estas enfermedades de salud mental por primera vez en su vida. Sin embargo, se deduce que mucha gente ya padecía de estos síntomas, pero no estaban consciente de ellos antes de la pandemia. Lo anterior se debe a que estaban inmersos en una rutina diaria de manera tal que no prestaban atención a dichos síntomas.

Al iniciar la pandemia, la gente rompe con esa rutina diaria y empieza a tener más tiempo libre; durante este encierro forzado se hicieron manifiestos aquellos síntomas ya existentes pero que no habían sido tratados con anterioridad. (Suárez, 2020)

Durante la pandemia se produjo una gran cantidad de información en los medios de comunicación masiva. La gente tuvo un exceso de tiempo libre y debido a eso hubo un gran consumo de las redes sociales. Lo anterior contribuyó a un incremento en la manifestación de síntomas de trastornos de salud mental en la población.

La salud mental de la población no solo se vio afectada al inicio y durante la pandemia sino aun después de ella. El aumento de ansiedad, depresión y estrés postraumático hizo manifiesta la necesidad de concientización en el cuidado de la salud mental.

En el artículo “La relación entre el COVID 19 y el sueño” la Dra. Ascher menciona que en pacientes enfermos de COVID 19, el mismo virus crea una “tormenta” de citocinas. Esta liberación de citocinas crea un estado inflamatorio importante para todo el cuerpo. Un estado inflamatorio que puede alterar el sueño y crear sensación del sueño no reparador e insomnio. (COMMUNIDAD UHEALTH, 2021)

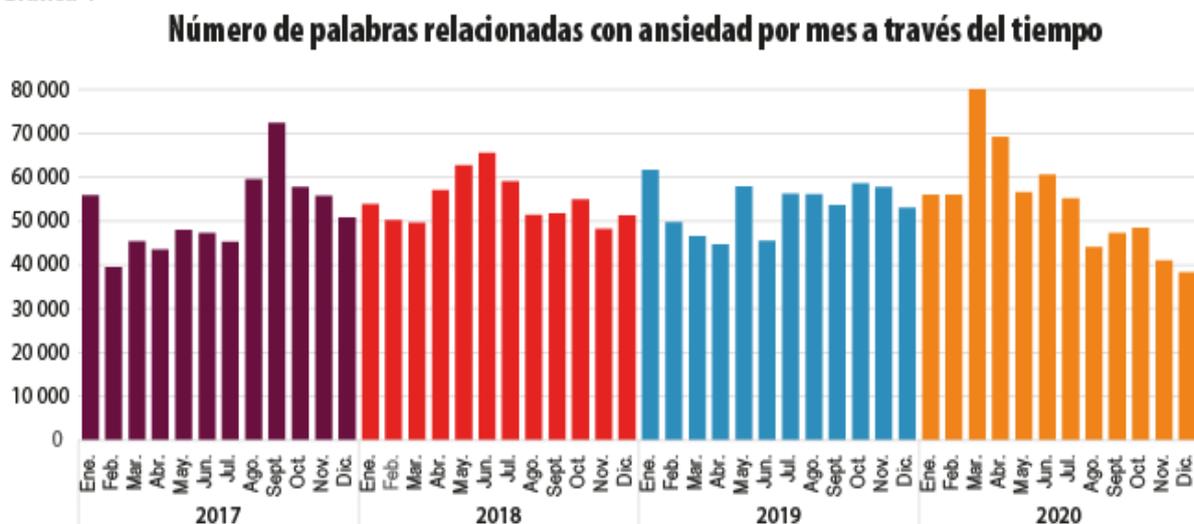


Para tener una salud mental sana, es importante también hablar del sueño, por ello, la deficiencia de este mismo puede llegar a ocasionar problemas en la toma de decisiones, resolver problemas, manejar las emociones y conductas. La deficiencia del sueño también va vinculado a la depresión. (National Heart, 2022)

Situación de la salud mental en Mexico

Acorde a un estudio realizado por (Romo et al., 2022) sobre la identificación de usuarios ansioso en Twitter del 2017 al 2020, se obtuvo que ciertos picos de ansiedad aumentaron de manera repentina entre el 2019 al 2020 que fue el inicio de la pandemia. Tweets con palabras como; Deprimido, terror, ansiedad y preocupado, se hacían presentes en la red social. Acorde a las escalas se muestra que durante el 2020 hubo un incremento de tweets ansioso-negativo. Podemos observar que en la grafica que especifica los meses en los que hubo más tweets no positivos, muestra que en marzo del 2020 hubo más tweets negativos que en el resto del año ya que en marzo del 2020 fue cuando inicio el confinamiento de la pandemia COVID 19. En la gráfica núm. 4 nos muestra el mayor pico de tweets con palabras relacionadas a la ansiedad. Es decir, desde el 2017 al 2020, en el 2020 hubo 80,000 personas que tweetearon sobre palabras relacionadas con la ansiedad, todo esto siendo en el mes de marzo del 2020, inicio de la pandemia cuando las autoridades declaran el COVID 19 como una pandemia mundial y dan inicio a tal confinamiento.

Grafica 1
Gráfica 4



Falta de acciones y sus consecuencias para atender la salud mental durante la pandemia

Durante la pandemia se enfocó un 100% a la adquisición de la vacuna y no se fortaleció la idea de establecer un programa psicoeducativo que le permita a las personas explorar opciones para tratar de su salud mental. La realización de un programa pudo haber ayudado a pacientes que presentaran sintomatología, familiares de esos pacientes y personas que aún no han sido contagiadas.

De acuerdo con la OMS la mayoría de las personas que se enfermaron de COVID 19 se llegan a recuperar por completo. Sin embargo, el 10% y 20% tienen secuelas de Long COVID.

El término Long COVID es una serie de síntomas que aparecen meses después de haber tenido la enfermedad. Afectando así la vida cotidiana de las personas y sus actividades. Entre estas afecciones se encuentran las alteraciones del sueño. (TecSalud, 2023)

La falta de programas para la atención de la salud mental se hizo evidentes dando como resultado que las personas utilizaron otros medios, conductas denominadas dañinas y actividades que les permitiera desahogar todas las emociones que se suscitaron durante la pandemia. Ya demostrado por parte del INEGI, las conductas negativas fueron plasmadas mediante Twitter.

Como se mencionó anteriormente, durante el mes de marzo del 2020 se observó la mayor cantidad de tweets ansioso-negativos a comparación de otros años. Donde las personas expresaban su sentir con respecto a cómo se sentían por todo lo que estaba pasando con el confinamiento y con trastornos que quizá nunca fueron atendidos.

Grafica 2



Acorde al artículo “La otra pandemia: la salud mental en un México feliz” (Ruiz-Healy, 2024) habla

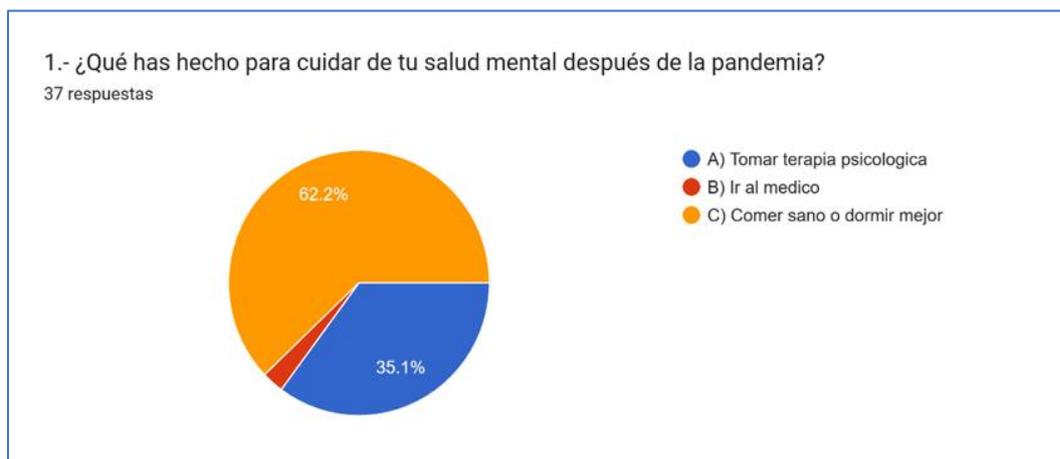
que en enero pasado la felicidad de los mexicanos se registró un 6.6 puntos sobre 10 , número que refleja la resiliencia y positividad y tal vez el pasar por alto muchos problemas que a todos nos afectan. En México 3.6 millones de personas viven con depresión.

METODOLOGÍA

El método utilizado para este artículo y su recolección de información fue un método Descriptivo-cualitativo. De acuerdo con los objetivos de la investigación los cuales son crear una conciencia más activa en la salud mental y la importancia que esta tiene en atenderse a tiempo. Se realizó un estudio basado en 5 preguntas, en las cuales se le preguntó a un público general sobre las medidas que han tomado con respecto a su salud mental después de 3 años de haber pasado por una pandemia. Al igual se les realizó preguntas cuestionando si a raíz de lo sucedido, la gente estaría más preparada hoy en día para enfrentar una pandemia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

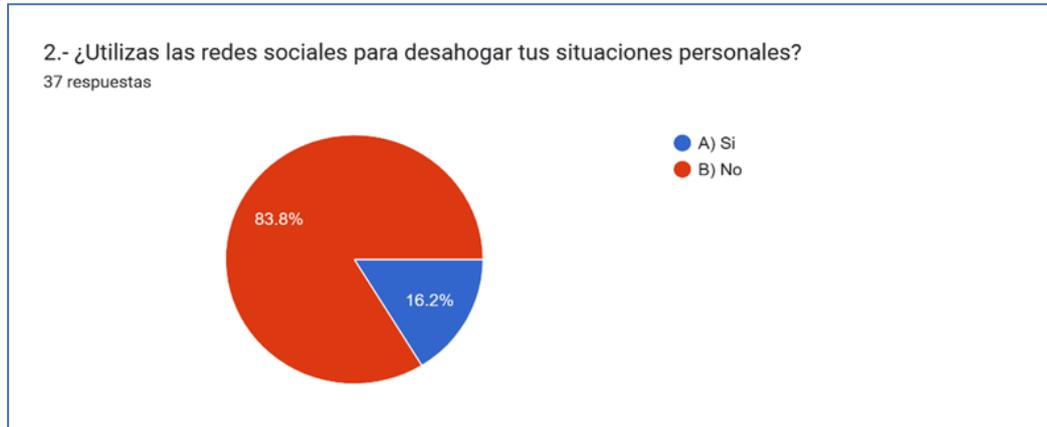
Grafica 3



En la pregunta número uno podemos apreciar que el índice de tomar terapia psicológica sigue sin ser el más dominante ante otras estrategias que ha tomado la gente en estos últimos años. Se menciona que entre los factores de estrés que llegaban a causar la ansiedad y depresión estaban; la soledad, miedo a contagiarse, sufrir o morir e incluso la preocupación por que los seres queridos pasen por ello.(Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022)

Mostrando así una resistencia hacia el cuidado de la salud mental incluso después de haber enfrentado diferentes problemas antes, durante y después de la pandemia.

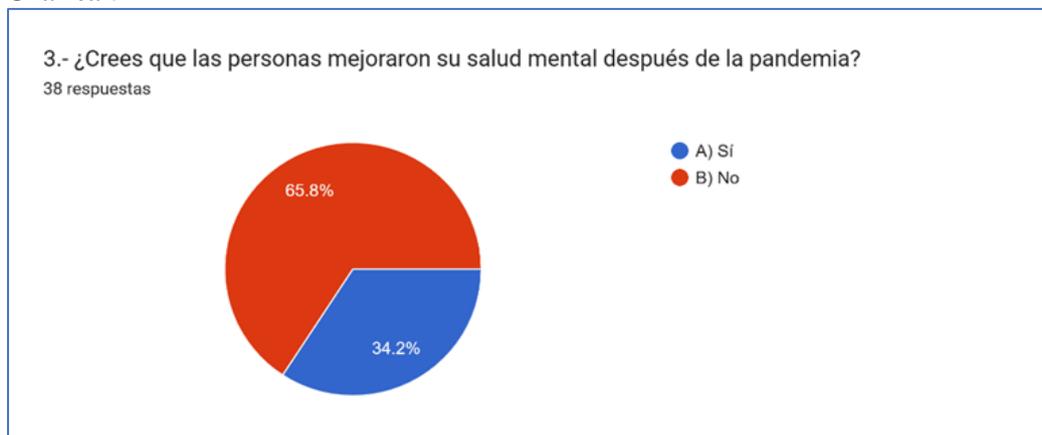
Grafica 4



La exposición a las redes sociales durante la pandemia maximizaba los síntomas de ansiedad y depresión. A pesar de que no existe alguna información con certeza sobre este tema, se relaciona con dos factores; la facilidad con la que se obtenía la información falsa, entre ellas las noticias alarmistas que solo propagaban miedo y angustia a la población. Y la segunda es la facilidad que dan estas plataformas para expresar nuestros sentimientos. (Solanilla Salamero et al., 2022)

Como resultado de la segunda pregunta del cuestionario se puede observar que el 83.8% de las personas que contestaron dicha encuesta, menciona no desahogarse en redes sociales en la actualidad, esto puede incluso ser debido a que cierto porcentaje de las personas ya acuden a terapia psicológica, el otro por ciento se puede deber a la resistencia que hay aun en la población con respecto a temas de salud mental y la aceptación cuando uno no esta bien. El 16.2% de la población encuestada acepta el desahogarse en redes sociales, esto mostrando una alarma en la cual la gente aun no toma la importancia de atender la salud mental y toman las redes sociales como desahogo.

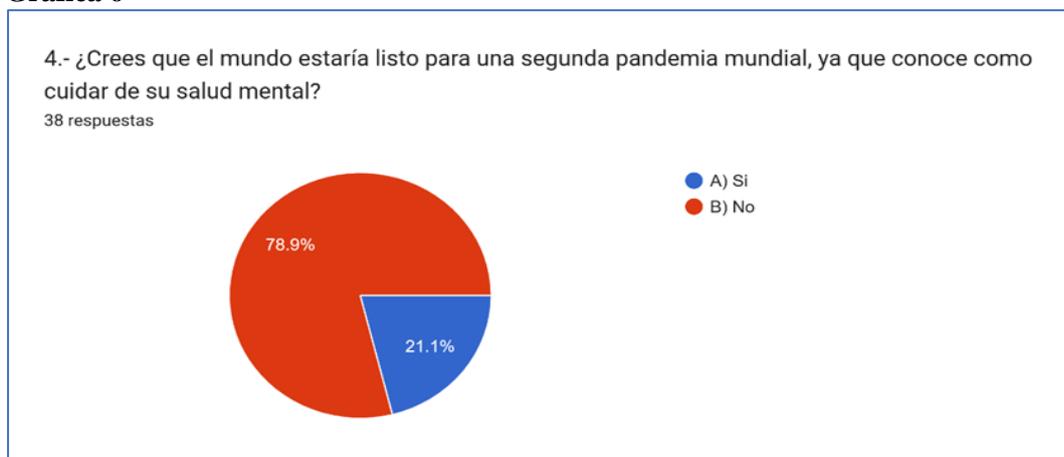
Grafica 5



En la tercera pregunta se muestra una cifra elevada de un poco menos de la mitad que ha decidido el

acudir a terapia. Mientras que el 65.8% muestra como aún se necesita seguir creando la conciencia de acudir a terapia psicológica y la importancia de ella. Esto puede explicar cómo las personas pueden padecer un trastorno y no lo saben, por ejemplo, el trastorno de estrés postraumático, el cual es una afección que las personas desarrollan después de un evento traumático. Este puede desarrollarse debido a eventos como la muerte de un familiar o alguien querido, desastres naturales, agresiones, accidentes, etc. Esto lleva a la persona a sentir miedo durante y después de la situación traumática. (MedlinePlus, 2023)

Grafica 6



En la cuarta pregunta podemos observar cómo aun teniendo las herramientas necesarias en la actualidad e información, la gente aun muestra obstinación ante el estar preparado y atenderse. Por lo cual una consecuencia sería el volver a pasar caos y resistencia ante una situación de vulnerabilidad en varios factores como la que se pasó y pasa a diario en la vida personal.

Grafica 7



Acorde a (UNILA Universidad Latina, n.d.) la psicología es una ciencia destinada a ayudar al comportamiento de los seres humanos, analiza lo que necesita, para interactuar y resolver problemas. Lo cual nos lleva a entender la importancia de ella en la vida del ser humano.

En la última pregunta se muestra como el público encuestado si se ha tomado más importancia a la psicología después de la pandemia, sin embargo, como se mencionó antes, sigue habiendo resistencia al atenderse aun sabiendo la problemática existente. Podemos observar de igual manera que el otro 26% muestra el que aún no se le a tomado la importancia necesaria a la psicología incluso después de haber pasado por una pandemia que llevo a diferentes puntos de desesperación, miedo, ansiedad y depresión a las personas por todo lo que pasaba en el mundo.

CONCLUSIONES

Acorde al estudio realizado por (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, n.d.-a) sobre el impacto de la pandemia COVID 19 en la salud mental, se obtuvo resultados de encuesta realizada en el 2021 en 30 países donde muestra que la salud mental de las personas había empeorado a raíz del comienzo de la pandemia, superando así el promedio global del estudio de 45%. Desafortunadamente, dicho estudio revela que incluso después de la pandemia del 20% al 70% de la población sigue sufriendo de ansiedad y depresión.

Esto dándonos un estimado preocupante, en el cual nos muestra que tenemos que seguir concientizando a la población sobre el cuidado de la salud mental y cuan necesario es este. La realización de programas para concientizar y así al mismo tiempo brindar herramientas al alcance de las personas, haría que tal cifra vaya disminuyendo poco a poco.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Colino, S. (2022, October 18). *Depresión post-COVID: qué es, quiénes la padecen y por qué se produce.*

Depresión Post-COVID: Qué Es, Quiénes La Padecen y Por Qué Se Produce.

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/10/depression-post-covid-que-es-quienes-la-padecen-y-por-que-se-produce>

COMMUNIDAD UHEALTH. (2021, April 15). *La relación entre la COVID-19 y el sueño.* La Relación Entre La COVID-19 y El Sueño.

<https://news.umiamihealth.org/es/la-relacion-entre-la-covid-19-y-el-sueno/>



- Ginebra. (2022, March 2). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. OPS. [https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo#:~:text=Ginebra%2C%20de%20marzo%20de,de%20la%20Salud%20\(OMS\)](https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo#:~:text=Ginebra%2C%20de%20marzo%20de,de%20la%20Salud%20(OMS))
- MedlinePlus. (2023, October 18). *Trastorno de estrés postraumático*. Trastorno de Estrés Postraumático. <https://medlineplus.gov/spanish/posttraumaticstressdisorder.html>
- Naciones Unidas. (2021, November 25). *El efecto devastador del COVID-19 en la salud mental*. El Efecto Devastador Del COVID-19 En La Salud Mental. <https://news.un.org/es/story/2021/11/1500512>
- National Heart, L. and B. institute. (2022, June 15). *Cómo el sueño afecta la salud*. Cómo El Sueño Afecta La Salud. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/health-effects#:~:text=Si%20tiene%20deficiencia%20de%20sue%C3%B1o,suicidio%20y%20las%20conductas%20riesgosas>
- Organización Mundial de la Salud. (2023a, March 28). *Información básica sobre la COVID-19*. Información Básica Sobre La COVID-19. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. (2023b, March 31). *Depresión*. Depresión. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwIN6wBhCcARIsAKZvD5jymcO9TFVP0ANMMww9C724Yl2YsLAukHWrFciomMJV2r86JcZ-eAaAgawEALw_wcB
- Organización Mundial de la Salud. (2023c, September 27). *Trastornos de ansiedad*. Trastornos de Ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, March 2). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. Organización Mundial de La Salud (OMS). <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

- Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (n.d.-a). *Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población*. El Impacto de La Pandemia COVID-19 En La Salud Mental de La Población. Retrieved May 19, 2024, from <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
- Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (n.d.-b). *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)*. Enfermedad Por El Coronavirus (COVID-19). Retrieved May 19, 2024, from <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- REDACCIÓN NATIONAL GEOGRAPHIC. (2022, October 10). *Cómo la COVID-19 afectó a la salud mental en Latinoamérica*. Cómo La COVID-19 Afectó a La Salud Mental En Latinoamérica. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/10/como-la-covid-19-afecto-a-la-salud-mental-en-latinoamerica>
- Romo, A., Silva, V., & Cabrera, I. (2022). Identificación de usuarios ansiosos para detectar condiciones de salud mental en la población tuitera de México. *REALIDAD, DATOS Y ESPACIO REVISTA INTERNACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA*, 122–141. <https://rde.inegi.org.mx/index.php/2022/10/13/identificacion-de-usuarios-ansiosos-para-detectar-condiciones-de-salud-mental-en-la-poblacion-tuitera-de-mexico/>
- Ruiz-Healy, E. (2024, February 29). *La otra pandemia: la salud mental en un México feliz*. La Otra Pandemia: La Salud Mental En Un México Feliz. <https://www.economista.com.mx/opinion/La-otra-pandemia-la-salud-mental-en-un-Mexico-feliz-20240229-0010.html>
- Solanilla Salamero, E., Trucharte Álvarez, C., & Guerrero García, C. (2022). [The impact of COVID-19 on adolescents' mental health and its relation with social media]. *Atencion Primaria*, 54(1), 102149. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102149>
- Suárez, A. (2020). LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE LA COVID-19. *Revista España Salud Pública*, 94: 9, 1–4. https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VO_L94/EDITORIALES/RS94C_202010126.pdf
- TecSalud. (2023, January 25). *Sueño, fatiga y long COVID*. TecSalud.

<https://blog.tecsalud.mx/sueno-fatiga-y-long-covid>

UNILA Universidad Latina. (n.d.). *¿Cómo influye la psicología en la sociedad? ¿Cómo Influye La Psicología En La Sociedad?* Retrieved May 22, 2024, from

<https://www.unila.edu.mx/como-influye-psicologia-sociedad/#:~:text=Esta%20ciencia%20se%20encuentra%20destinada,una%20soluci%C3%B3n%20a%20nuestros%20problemas>

