

# Covid-19 y salud mental

---

**Publicado el:** 12-01-2021

La fatiga psicológica está haciendo mella en la sociedad. Entre las muchas secuelas que el coronavirus va a dejar en todas las esferas de la vida hay una que no debería ser ignorada: la de los efectos sobre la salud mental.

La prevención de los contagios y la atención sanitaria de los afectados por la covid-19 han centrado hasta ahora las prioridades asistenciales, pero la persistencia de la amenaza y los constantes retrocesos en el control de la pandemia están teniendo graves consecuencias mentales que hay que atender con urgencia para evitar que se cronifiquen.

El aislamiento social, el temor al contagio, la incertidumbre, la angustia financiera, el miedo o los duelos mal resueltos están minando la salud mental de muchas personas. Un metanálisis de 55 estudios publicados constata un aumento de los trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático. También muestra un importante incremento de los casos de insomnio, con un dato especialmente preocupante: su incidencia es dos veces más alta entre el personal sanitario, lo que constituye un indicador del impacto que tiene en ellos el sobre esfuerzo y la tensión acumulada. Es urgente desarrollar mecanismos de prevención, seguimiento y refuerzo psicológico de los trabajadores sanitarios, especialmente ahora que afrontan una nueva situación de extrema presión asistencial.

La OMS ya advirtió en octubre que la pandemia había paralizado o reducido los dispositivos de salud mental justo cuando más necesarios eran para atenuar los efectos sobre las personas con trastornos mentales y la población general. Para empezar, una parte considerable de los afectados por la covid-19 sufre secuelas mentales que deben ser atendidas. La pandemia ha descompensado también a muchos enfermos mentales en tratamiento, que han sufrido recaídas al no poder recibir asistencia presencial o mantener la terapia de grupo. A todo ello hay que añadir la sintomatología que está desencadenando en personas que han sufrido pérdidas cercanas y no han podido hacer el duelo, que han perdido el trabajo o están solas en un momento de tanta incertidumbre.

Durante la primera oleada de la pandemia ya se observó un aumento del consumo de medicamentos para tratar la ansiedad, la depresión y el estrés. En concreto, entre enero y septiembre la venta de estos fármacos creció en España un 4%, unos 4,4 millones de envases más, hasta superar los 110 millones dispensados. El peligro es que una parte de las afectaciones mentales de carácter reactivo se cronifiquen si no reciben la atención adecuada y deriven en patología mental persistente. Es preciso, por tanto, reforzar los dispositivos de salud mental de manera que puedan hacer frente a las necesidades no atendidas y afrontar el previsible de la demanda.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>