

Esta semana un conjunto de organizaciones de la sociedad civil, como el Núcleo Milenio para la salud mental de adolescentes y jóvenes, el Centro de Neurociencia de la UAI, Reproductive Health Research Institute, junto a otras fundaciones, lanzaron un estudio inédito que busca conocer el impacto psicológico que ha tenido la pandemia en los niños de Chile.

El objetivo de los especialistas a cargo de la investigación es ayudar a prevenir y tratar los problemas psicológicos asociados a esta situación excepcional recopilando información sobre el estado de la salud mental de los niños durante la cuarentena.

Las iniciativas como ésta comienzan a replicarse en Chile y el mundo a medida de que la salud mental de las personas se ve cada vez más afectada producto de la cuarentena y los cambios asociados a la pandemia.

En un artículo publicado por la revista de psiquiatría The Lancet, un grupo de científicos de universidades del Reino Unido y otros países de Europa manifestaron la importancia que tiene priorizar por la salud mental de las poblaciones a nivel global.

“Ya es evidente que los efectos psicológicos y sociales del Coronavirus son perversos y pueden afectar la salud mental de la población ahora y en el futuro”, señala el texto.

Los especialistas agregan que la pandemia está teniendo lugar en un contexto en el que las poblaciones ya arrastraban hacia varios años problemas de salud mental con mayor incidencia sobre todo en ciertos grupos. “Debemos destinar recursos para entender los efectos psicológicos, sociales y neurocientíficos del Covid-19.

Movilizarlos ahora nos permitirá aplicar esos conocimientos en periodos futuros de altos niveles de contagio y de aislamiento y serán cruciales para los trabajadores de primera línea y para los grupos más vulnerables de la población”. Y es que según la última encuesta Claves 2020, publicada por Ipsos, un 83% de los encuestados declara que el Covid-19 ha alterado de manera importante sus vidas pero, además, los encuestados afirman que la pandemia les ha generado emociones y sentimientos negativos: un 37% de los chilenos consultados dice sentir estrés producto del Covid-19, un 21% miedo y un 16% tristeza.

El psicólogo y director del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la UDP, Claudio Martínez, explica que en la comunidad de terapeutas en salud mental hay una preocupación en torno a los efectos psicológicos que podría tener a largo plazo la pandemia que ya viene hace un tiempo.

“Si bien parte en Europa y en Estados Unidos el tema de la salud mental a nivel social se está abordando hace un tiempo, rápidamente se ha instalado en nuestro país esta inquietud también y la mesa social de la Universidad de Chile lo ha recogido”, explica.

“Es importante tomar pasos en esa dirección, porque cuando la crisis sanitaria empiece a disminuir van a empezar a aparecer todos los efectos que esto ha venido teniendo durante todo este tiempo de cuarentena, pero además los que no hemos visto todavía y que todavía no dimensionamos porque son a más largo plazo”. El artículo publicado en The Lancet señala que dentro de las consecuencias esperables de un encierro prolongado y del distanciamiento social que estamos experimentando a nivel global se pueden esperar alzas en las tasas de suicidio, mayor incidencia de conductas como la automutilación, consumo problemático de alcohol y otras drogas, aumento de adicciones como la ludopatía, abuso doméstico e infantil y un mayor riesgo de personas que puedan caer en situación de riesgo psicosocial (desempleo, estrés financiero, bullying, quiebres de pareja, entre otros). El principal factor de riesgo para todas estas situaciones es precisamente el aislamiento al que todos estamos confinados producto del virus. La soledad, según indican los especialistas en The Lancet, “está fuertemente asociada con síntomas como ansiedad, depresión e intentos suicidas a lo largo de la vida. Por eso identificar esta condición e intervenir de forma temprana es crucial para proteger a los pacientes de problemas emocionales”. Claudio Martínez concuerda con el pronóstico de los académicos. “El mundo va a tener que prepararse para un aumento de consultas psiquiátricas y psicológicas y para un aumento de las tasas de suicidios”, explica.

“Hay una serie de efectos que podemos pensar y predecir en este momento pero que va a ser importante abordar en algún punto”. El especialista señala que hay que estar preparados para una eventual vuelta a las rutinas con medidas de prevención que parten por evaluar cuáles son las condiciones que tienen los colegios y los distintos lugares de trabajo para atender las necesidades emocionales de las personas. Y aún cuando estemos preparados en términos de salud mental, el especialista aclara que el escenario sí o sí será complejo. “El próximo año y medio va a ser duro. Porque no solo están los efectos traumáticos de la crisis sanitaria en sí sino que además van a estar todos aquellos asociados a la vuelta a un mundo distinto, que no conocemos.

Va a haber una crisis financiera muy importante y eso va a afectar a mucha gente en un país como el nuestro a quienes les va a cambiar su realidad, va a ser un cambio doloroso y muy difícil”. En otros países del mundo ya se han empezado a levantar los primeros estudios en temas de salud mental y en Chile el Ministerio de Ciencia y Tecnología hizo un llamado a un concurso de investigación en diferentes áreas pero todo bajo la temática del Covid-19. Dentro de las áreas en las que se pueden postular proyectos de investigación para obtener financiamiento del gobierno está la salud mental. “Hay una preocupación y creo que ha sido una reacción rápida. Más allá de las investigaciones que ya se están haciendo a nivel de universidades y de institutos de investigación que ya están generando estudios en torno a este tema”.

## Coronavirus y salud mental: 'El suicidio será una de las consecuencias de esta pandemia y tenemos que prepararnos'

miércoles, 6 de mayo de 2020, Fuente: Paula

Esta semana un conjunto de organizaciones de la sociedad civil, como el Núcleo Milenio para la salud mental de adolescentes y jóvenes, el Centro de Neurociencia de la UAI, Reproductive Health Research Institute, junto a otras fundaciones, lanzaron un estudio inédito que busca conocer el impacto psicológico que ha tenido la pandemia en los niños de Chile. El objetivo de los especialistas a cargo de la investigación es ayudar a prevenir y tratar los problemas psicológicos asociados a esta situación excepcional recopilando información sobre el estado de la salud mental de los niños durante la cuarentena. Las iniciativas como ésta comienzan a replicarse en Chile y el mundo a medida de que la salud mental de las personas se ve cada vez más afectada producto de la cuarentena y los cambios asociados a la pandemia. En un artículo publicado por la revista de psiquiatría The Lancet, un grupo de científicos de universidades del Reino Unido y otros países de Europa manifestaron la importancia que tiene priorizar por la salud mental de las poblaciones a nivel global. “Ya es evidente que los efectos psicológicos y sociales del Coronavirus son perversos y pueden afectar la salud mental de la población ahora y en el futuro”, señala el texto. Los especialistas agregan que la pandemia está teniendo lugar en un contexto en el que las poblaciones ya arrastraban hacia varios años problemas de salud mental con mayor incidencia sobre todo en ciertos grupos. “Debemos destinar recursos para entender los efectos psicológicos, sociales y neurocientíficos del Covid-19. Movilizarlos ahora nos permitirá aplicar esos conocimientos en periodos futuros de altos niveles de contagio y de aislamiento y serán cruciales para los trabajadores de primera línea y para los grupos más vulnerables de la población”. Y es que según la última encuesta Claves 2020, publicada por Ipsos, un 83% de los encuestados declara que el Covid-19 ha alterado de manera importante sus vidas pero, además, los encuestados afirman que la pandemia les ha generado emociones y sentimientos negativos: un 37% de los chilenos consultados dice sentir estrés producto del Covid-19, un 21% miedo y un 16% tristeza. El psicólogo y director del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia de la UDP, Claudio Martínez, explica que en la comunidad de terapeutas en salud mental hay una preocupación en torno a los efectos psicológicos que podría tener a largo plazo la pandemia que ya viene hace un tiempo. “Si bien parte en Europa y en Estados Unidos el tema de la salud mental a nivel social se está abordando hace un tiempo, rápidamente se ha instalado en nuestro país esta inquietud también y la mesa social de la Universidad de Chile lo ha recogido”, explica. “Es importante tomar pasos en esa dirección, porque cuando la crisis sanitaria empiece a disminuir van a empezar a aparecer todos los efectos que esto ha venido teniendo durante todo este tiempo de cuarentena, pero además los que no hemos visto todavía y que todavía no dimensionamos porque son a más largo plazo”. El artículo publicado en The Lancet señala que dentro de las consecuencias esperables de un encierro prolongado y del distanciamiento social que estamos experimentando a nivel global se pueden esperar alzas en las tasas de suicidio, mayor incidencia de conductas como la automutilación, consumo problemático de alcohol y otras drogas, aumento de adicciones como la ludopatía, abuso doméstico e infantil y un mayor riesgo de personas que puedan caer en situación de riesgo psicosocial (desempleo, estrés financiero, bullying, quiebres de pareja, entre otros). El principal factor de riesgo para todas estas situaciones es precisamente el aislamiento al que todos estamos confinados producto del virus. La soledad, según indican los especialistas en The Lancet, “está fuertemente asociada con síntomas como ansiedad, depresión e intentos suicidas a lo largo de la vida. Por eso identificar esta condición e intervenir de forma temprana es crucial para proteger a los pacientes de problemas emocionales”. Claudio Martínez concuerda con el pronóstico de los académicos. “El mundo va a tener que prepararse para un aumento de consultas psiquiátricas y psicológicas y para un aumento de las tasas de suicidios”, explica. “Hay una serie de efectos que podemos pensar y predecir en este momento pero que va a ser importante abordar en algún punto”. El especialista señala que hay que estar preparados para una eventual vuelta a las rutinas con medidas de prevención que parten por evaluar cuáles son las condiciones que tienen los colegios y los distintos lugares de trabajo para atender las necesidades emocionales de las personas. Y aún cuando estemos preparados en términos de salud mental, el especialista aclara que el escenario sí o sí será complejo. “El próximo año y medio va a ser duro. Porque no solo están los efectos traumáticos de la crisis sanitaria en sí sino que además van a estar todos aquellos asociados a la vuelta a un mundo distinto, que no conocemos. Va a haber una crisis financiera muy importante y eso va a afectar a mucha gente en un país como el nuestro a quienes les va a cambiar su realidad, va a ser un cambio doloroso y muy difícil”. En otros países del mundo ya se han empezado a levantar los primeros estudios en temas de salud mental y en Chile el Ministerio de Ciencia y Tecnología hizo un llamado a un concurso de investigación en diferentes áreas pero todo bajo la temática del Covid-19. Dentro de las áreas en las que se pueden postular proyectos de investigación para obtener financiamiento del gobierno está la salud mental. “Hay una preocupación y creo que ha sido una reacción rápida. Más allá de las investigaciones que ya se están haciendo a nivel de universidades y de institutos de investigación que ya están generando estudios en torno a este tema”.