

Resiliencia y salud mental en tiempos de COVID-19

Resilience and mental health in times of COVID-19

Liesel Marie Ludowieg Cassinelli^{1, a}

¹ Hospital Víctor Larco Herrera. Departamento de Hospitalización. Servicio de Psiquiatría de Agudos.

^a Médico psiquiatra.

Correspondencia:

e-mail: liesel.ludowieg@gmail.com

Conflicto de intereses: La autora declara no tener conflictos de interés.

Señor Editor:

La COVID-19 es la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, la cual se inició a fines del año 2019, en la ciudad de Wuhan, China. Esta se ha esparcido por todos los continentes de forma rápida, siendo declarada como pandemia en el mes de marzo del 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ha causado altas tasas de infección y muerte¹, generando una saturación de los servicios de la salud y un gran impacto en la salud mental de los trabajadores de la salud, sobre todo en aquellos que se encuentran laborando en la primera línea, surgiendo como necesidad fortalecer los factores protectores de la salud mental buscando disminuir el impacto de esta pandemia.

La pandemia por la COVID-19 ha traído consigo grandes cambios económicos y sociales, por consiguiente en nuestras rutinas diarias. Nos hemos visto en la necesidad de realizar cuarentenas, distanciamiento social, usar mascarillas y protectores faciales, llevando a que exista un incremento del estrés, la frustración, los trastornos de ansiedad, depresión y el burnout, todo ello exacerbado por el distanciamiento social y el inevitable aislamiento que este genera. Como consecuencia de este último punto, se ha vuelto más complicado realizar intervenciones psicosociales adecuadas y oportunas, incrementando aún más el riesgo sobre la salud mental (2).

Cuando nos encontramos en situaciones de emergencia sanitaria, como la que estamos viviendo, necesitamos que los servicios de salud respondan de forma inmediata y con alta intensidad, lo cual genera que miles de trabajadores de la salud brinden cuidados, directos o indirectos, a los pacientes afectados. Muchos de los trabajadores de la salud se encuentran laborando en la primera línea de atención, lo cual implica que están expuestos a una serie de situaciones adversas, como son la disminución de recursos humanos, turnos prolongados, limitaciones en la capacidad resolutoria, entre otros, lo cual genera un impacto físico y psicológico en el personal sanitario, incluso pudiendo llegar a ser fuente de dilemas de índole moral (3,4). Estas adversidades se relacionan con un mayor riesgo de sufrir trastornos mentales, como son los trastornos depresivos, de ansiedad, de estrés postraumático, por uso de sustancias, las alteraciones del sueño, el incremento del riesgo suicida, entre otros, impactando negativamente en el bienestar de la persona y afectando su capacidad de realizar un afrontamiento efectivo de la emergencia sanitaria, comprometiendo su labor profesional, lo cual ya ha sido evidenciado en epidemias anteriores (3).

En estudios realizados durante la pandemia por la COVID-19 se ha reportado que uno de cada cinco trabajadores de la salud presenta ansiedad y/o depresión y dos de cada cinco, insomnio. Por otro lado, contamos con estudios en los que se ha reportado que los trabajadores de la salud tienen tasas más altas de alteraciones del sueño, ansiedad y depresión que la población general (4).

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien ante la adversidad, ésta ha sido identificada como un factor protector que actúa como un amortiguador del estrés sobre el estado de salud mental, pudiendo disminuir su impacto negativo y por lo tanto, reduciendo el riesgo de trastornos mentales⁵. Ante situaciones como las que nos encontramos viviendo, resulta primordial potenciar aquellos factores que promuevan la resiliencia, tomando una gran importancia el soporte social y el vínculo con otros, el optimismo, evitar el consumo excesivo de información en medios de comunicación, así como la búsqueda de distractores, actividades de ocio y la disminución del aislamiento social recurriendo a medios de comunicación en línea. Buscando aminorar el impacto de esta pandemia sobre la salud mental (1).

No sabemos cual es el nivel de resiliencia de los trabajadores de la salud dadas las circunstancias de estrés extremo que estamos viviendo producto de la coyuntura actual. Este grupo poblacional se encuentra expuesto a múltiples factores de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales, por lo que debemos implementar estrategias para mitigar su impacto. Es así, que realizar programas de intervención para mejorar la resiliencia y conseguir aumentar el bienestar personal, a la vez que identificamos tempranamente a personas que se encuentran en mayor riesgo de sufrir trastornos mentales y brindamos intervenciones psicosociales oportunas por medio de servicios virtuales implementados para este fin, podremos conseguir mejorar la salud mental de nuestros trabajadores de la salud, generando mayor bienestar

y optimizando su capacidad para actuar de forma apropiada y oportuna en el desempeño de sus labores profesionales, lo que generaría un beneficio no solo individual, sino también comunitario.

Conclusión

Actualmente nos encontramos enfrentado una situación sanitaria para la cual no estábamos preparados, generando una sobrecarga de los servicios de salud y afectado a sus trabajadores de forma importante. Con la implementación de programas que mejoren la resiliencia dirigidos a trabajadores de salud, promoveríamos factores protectores de la salud mental, con una intervención sencilla y de bajo costo, lo cual mejoraría la calidad de vida de los trabajadores, así como su desempeño laboral, impactando positivamente en la calidad de la atención en salud.

Referencias bibliográficas

1. Chen S, Bonanno GA. Psychological Adjustment During the Global Outbreak of COVID-19: A Resilience Perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020;12:51–4.
2. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [Internet]. 2020 Apr 21;37(2):327–34.
3. Greenberg N. Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology* [Internet]. 2020;16(8):425–6.
4. Muller AE, Hafstad EV, Himmels JPW, Smedslund G, Flottorp S, Stensland SØ, et al. The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: A rapid systematic review. *Psychiatry Research* [Internet]. 2020;293 (September):113441.
5. Kimhi S, Marciano H, Eshel Y, Adini B. Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Social Science and Medicine* [Internet]. 2020;265(September):113389.