



## LA COVID-19 Y LAS FUENTES DE INFORMACIÓN FIABLES PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL



### JOAN CARLES MARCH CERDÀ

Profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública.  
Codirector de la Escuela de Pacientes de Andalucía.

En esta pandemia de la enfermedad por coronavirus de 2019 o COVID-19 (por el acrónimo en inglés de: *coronavirus disease-2019*), difícil es abstraerse de la sobrecarga informativa que encontramos con motivo de la expansión mundial del virus SARS-CoV-2. Tan difícil como saber seleccionar las fuentes adecuadas para disponer de un termómetro informativo apropiado que favorezca establecer opiniones con criterio, a partir del contraste de puntos de vista<sup>1</sup>. A medida que continúa la pandemia de COVID-19, la necesidad de fuentes fiables de información sobre el virus y la crisis resultante es más importante que nunca<sup>2</sup>.

Cientos de noticias falsas han circulado en la opinión pública procedentes de los medios de comunicación y las redes sociales, generando una «infodemia». Contrastar y acudir a fuentes oficiales, primarias, y a fuentes que basan su contenido en la evidencia científica encontrada hasta ese momento es la base para no caer en bulos o *fake news*<sup>3</sup>. La comunicación tiene que ser un arma contra el «virus» de la desinformación. Y es muy poderosa si se usa bien o puede tener efectos negativos si se emplea mal. Lidar con ello exige una difícil ponderación entre la necesidad de articular respuestas y la de desactivar temores. Hay que combinar realidad y mensaje como regla de la comunicación de crisis que quedará tras esta alarma sanitaria<sup>4</sup>.

Espacios web o canales de comunicación creados y difundidos por científicos y expertos en salud pública pueden ofrecer información fiable basada en la evidencia. Las fuentes de información más fiables en esta pandemia según diversas instituciones<sup>2</sup> han sido la Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>), el Centro Europeo para el Control y Prevención de Enfermedades (ECDC) (<https://www.ecdc.europa.eu/en>) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) de los Estados Unidos (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>). También han sido destacadas, a nivel internacional, la búsqueda de información de la Comisión



Europea ([https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response\\_es](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response_es)), el mapa de casos globales de COVID-19 de la Universidad Johns Hopkins (JHU) (<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>) y la página dedicada al coronavirus de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD) (<http://www.oecd.org/coronavirus/en/>). Y en España destacan el Ministerio de Sanidad (<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/situacionActual.htm>), el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), con su guía de salud y recursos web de calidad contrastada (<https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/Biblioteca/Paginas/Guia-COVID.aspx>), y la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) (<https://www.aemps.gob.es/la-aemps/ultima-informacion-de-la-aemps-acerca-del-covid%E2%80%9119/>). De todas formas, la fiabilidad depende, en muchos casos, del receptor de la noticia. Así lo demuestra una encuesta realizada en la primera semana de abril de 2020. Según esta, el Gobierno central recibía una puntuación media de casi seis puntos sobre 10 por parte de los participantes de izquierda o extrema izquierda, mientras que, en el caso de los encuestados con una ideología política declarada totalmente opuesta, la fiabilidad de esta fuente era valorada por debajo de los 2,7 puntos<sup>5</sup>.

Junto a ellas, cabe destacar, la información de las consejerías de salud de las comunidades autónomas, las de las sociedades científicas y, en menor medida, la de los colegios profesionales. También han contribuido en la publicación de páginas fiables las instituciones como la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) (<https://www.easp.es/coronavirus-easp/>) o la Escuela de Pacientes (<https://escueladepacientes.es/mi-enfermedad/covid-19>), creando esta incluso un Aula COVID-19. A nivel científico, las búsquedas en PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>) o en revistas científicas como *BMJ*, *The Lancet*, *Science*, *The New England Journal of Medicine* o *JAMA* han sido muy seguidas<sup>6</sup>.

En ese entorno, una buena información ayuda a una mejor salud mental. En la mayoría de estudios, se señala que la falta de información por parte de las autoridades es fuente de estrés importante, como la falta de información sobre la gravedad de la epidemia y no explicar con claridad el propósito de la cuarentena, la falta de directrices claras sobre lo que las personas tienen que hacer y la dificultad para seguir los protocolos establecidos, la mala coordinación entre las autoridades implicadas o la falta de información sobre los niveles de riesgo, lo que lleva a las personas a «temer lo peor»<sup>7</sup>. La revista *The Lancet*<sup>8</sup> ha publicado una revisión de la evidencia sobre el impacto psicológico de las cuarentenas en distintos países del mundo, realizada por un equipo del King's College de Londres, cuyos resultados describen secuelas importantes en los colectivos estudiados, que permanecen incluso tres años después de sufrir esta experiencia. Síntomas de estrés post-traumático, como confusión, ira, ansiedad, depresión, insomnio, fobia social, estado de hipervigilancia, miedo y sentimientos de culpa son los efectos más comunes. Las personas con enfermedades psiquiátricas previas fueron las más afectadas por las experiencias de cuarentena. Asimismo, el personal sanitario resulta especialmente vulnerable a esta medida de aislamiento. Muchos de los estudios revisados revelan que los profesionales sanitarios sometidos a cuarentenas sufrieron trastornos de estrés posttraumático. Entre los síntomas descritos, se señalan: agotamiento, ansiedad ante pacientes febriles, irritabilidad, insomnio, falta de concentración, deterioro del rendimiento, dificultad para la toma de decisiones, abuso de alcohol, deseos de dejar de trabajar e, incluso, renuncias.

Por lo tanto, es necesaria más evidencia para disponer de la información más adecuada y no caer en la «infodemia» ni en problemas de salud mental, tan frecuentes en etapas posconfinamiento.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Soma Comunicación. Coronavirus y fuentes informativas [Internet]. Disponible en: <https://somacomunicacion.com/coronavirus-y-fuentes-informativas/>
2. Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). La Agencia SINC seleccionada por el European Science Media Hub como fuente fiable sobre COVID-19 [Internet]. 20 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.fecyt.es/es/noticia/la-agencia-sinc-seleccionada-por-el-european-science-media-hub-como-fuente-fiable-sobre>
3. Martín A, López M, Luque N, March JC. Fake news y bulos contra la seguridad y la salud durante la crisis del coronavirus [Internet]. Escuela Andaluza de Salud Pública. 15 de abril de 2020. Disponible en: <https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/fake-news-y-bulos-contra-la-seguridad-y-la-salud-durante-la-crisis-del-coronavirus/>
4. March JC. 17 Medidas para una Estrategia de Comunicación de una alarma sanitaria jamás vivida [Internet]. Escuela Andaluza de Salud Pública. 6 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/17-medidas-para-una-estrategia-de-comunicacion-de-una-alarma-sanitaria-jamas-vivida/>
5. Orús A. COVID-19: fiabilidad de las fuentes de información por ideología en España 2020 [Internet]. Statista. 23 de junio de 2020. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1127567/covid-19-fiabilidad-de-las-fuentes-de-informacion-por-ideologia-en-espana/>
6. Asociación Española de Comunicación Científica (AECC). Lista de fuentes fiables sobre el nuevo coronavirus [Internet]. AECC. 8 de abril de 2020. Disponible en: <https://www.aecomunicacioncientifica.org/lista-de-fuentes-fiables-sobre-el-nuevo-coronavirus/>
7. Prieto Rodríguez MA. ¿Afectará el confinamiento a la salud mental de millones de personas? ¿Estamos a tiempo de minimizar su impacto? [Internet]. Escuela Andaluza de Salud Pública. 27 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/afectara-en-confinamiento-a-la-salud-mental-de-millones-de-personas-estamos-a-tiempo-de-minimizar-su-impacto/>
8. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20.