

Una de las mayores dificultades con las que nos encontramos los profesionales es la falta de tiempo para acceder a la información y estar al día de los avances en cuidados, los abordajes clínico-terapéuticos y las líneas de investigación, así como de los resultados derivados de las investigaciones biomédicas.

La evolución de los acontecimientos derivados de la pandemia de la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) y el esfuerzo conjunto de la comunidad científica mundial están generando una gran cantidad de información, que se modifica rápidamente a medida que se forja nueva evidencia. Esta sección pretende que, con su lectura rápida, pueda conocerse la evidencia científica disponible en torno a: riesgo de suicidio, psicoterapia por videoconferencia y consumo de alcohol y tabaco durante el período de la pandemia de la COVID-19.

M.^a Nieves Moro Tejedor

Responsable de la Unidad de Apoyo a la
Investigación en Enfermería.
Hospital General Universitario Gregorio Marañón.
Madrid.

Riesgo de suicidio en tiempos de COVID-19

Impacto de la pandemia de COVID-19 en las tasas de suicidio. La crisis vivida puede aumentar las tasas de suicidio durante y después de la pandemia. Es probable que las consecuencias para la salud mental, incluido el comportamiento suicida, estén presentes durante mucho tiempo y alcancen su punto máximo más tarde que la pandemia real. Para reducir los suicidios durante la crisis de la COVID-19, es imprescindible disminuir el estrés, la ansiedad, los temores y la soledad en la población. QJM. 2020 Jun 15; hcaa202. doi: 10.1093/qjmed/hcaa202.

Riesgo de suicidio y prevención durante la pandemia de COVID-19. Las consecuencias de la pandemia relacionadas con el suicidio pueden variar dependiendo de las medidas de salud pública de los países, las estructuras socioculturales y demográficas, la disponibilidad de alternativas digitales a la consulta presencial y los apoyos existentes. Los efectos podrían ser peores en entornos con recursos escasos, donde la adversidad económica se ve agravada por los apoyos inadecuados. La pandemia dejará a muchas personas vulnerables a problemas de salud mental y comportamiento suicida. La evidencia generada por la investigación y la experiencia de las estrategias nacionales deben proporcionar una base sólida para la prevención del suicidio. Lancet Psychiatry. 2020;7(6):468-71.

Pandemia de COVID-19 y manejo de conductas suicidas: desafío y perspectivas. El distanciamiento social y la cuarentena podrían aumentar la sensación

de desconexión y la percepción de dolor social en personas vulnerables. Algunas poblaciones con alto riesgo de suicidio podrían verse especialmente afectadas por la pandemia actual: los ancianos, el personal sanitario y las personas expuestas a la inseguridad económica. El confinamiento a gran escala es una oportunidad para establecer métodos individuales e innovadores para la prevención de conductas suicidas, que pueden llevarse a cabo de forma remota: e-Health e inteligencia artificial, monitorización con dispositivos como Vigilans, terapia cognitiva y conductual e implementación de actividades artísticas que ofrecen posibilidades para la expresión y regulación de las emociones. *Encephale*. 2020;S0013-7006(20)30085-3.

Mortalidad por suicidio y COVID-19: ¿una tormenta perfecta? La convergencia entre los factores de riesgo de suicidio, las medidas de salud pública para contener la pandemia de COVID-19, junto con las exigencias de distanciamiento social, las órdenes de quedarse en casa y el estrés por la pérdida de empleo están creando una «tormenta perfecta» de condiciones que pueden desembocar en un aumento del número de suicidios en un futuro próximo. Se hace necesario implementar políticas integrales de prevención, monitorizar semanalmente las tendencias y estudiar el impacto de la pandemia en poblaciones especialmente vulnerables. *JAMA Psychiatry*. 2020 Apr 10. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.1060.

Psicoterapia por videoconferencia en tiempos de COVID-19

Actitudes de los psicoterapeutas hacia la terapia *on-line* durante la pandemia de COVID-19. Dentro del contexto de esta transición forzada por la pandemia, muchos psicoterapeutas comenzaron a utilizar terapias *on-line* por videoconferencia. Prepararse para el cambio con colegas y pacientes puede pro-

porcionar ayuda práctica y orientación en esta transición, disminuir la ansiedad y aumentar la tranquilidad y el control de los profesionales. A pesar de los múltiples problemas técnicos y de comunicación identificados, las actitudes positivas de los psicoterapeutas se asociaron a la experiencia terapéutica positiva del paciente. Los psicoterapeutas que se sentían más cansados, menos competentes y decían encontrarse menos conectados con el paciente durante las sesiones *on-line* refirieron actitudes más negativas hacia la psicoterapia *on-line*. *J Psychother Integr*. 2020;30(2):238-47.

Psicoterapia por videoconferencia en la pandemia de COVID-19. La videoconferencia es una opción accesible para muchas personas, pero no para todas, y requiere acceso a banda ancha y un dispositivo electrónico o un teléfono inteligente. El contexto de cada persona es diferente y las enfermeras se han enfrentado a problemas sociales y culturales en la prestación de atención en estos tiempos de pandemia. A medida que volvemos a la «nueva normalidad», debemos ser conscientes y evaluar el efecto de los nuevos modos de prestación de servicios. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2020 May. doi: 10.1111/jpm.12659.

Tratamiento familiar a través de videoconferencia: recomendaciones clínicas durante la COVID-19 y más allá. La necesidad de emplear métodos a distancia para brindar atención continua a niños y adolescentes con anorexia y bulimia nerviosas durante la pandemia de COVID-19 representó un cambio drástico y urgente. Los beneficios potenciales que ofrece TeleHealth, como un mayor acceso a tratamientos psicológicos especializados y el tratamiento individual e intervenciones basadas en la familia, se extienden más allá de la actual crisis. Es necesaria la investigación adicional sobre la viabilidad, aceptabilidad y eficacia de las intervenciones de TeleHealth. Los futuros estudios deben centrarse en la adaptación e implementación de los tratamientos existentes para

las plataformas de TeleHealth, aumentar el acceso y eliminar las barreras. *Int J Eat Disord.* 2020 Jun 13. doi: 10.1002/eat.23326.

Recomendaciones prácticas de telepsicoterapia y la E-Mental Health.

Para muchos psicoterapeutas y pacientes, la situación de pandemia ha supuesto su primera experiencia con la salud mental *on-line* y la telepsicoterapia u otros medios tecnológicos para proporcionar o recibir atención, respectivamente. En este artículo, se describe cómo crear el mejor contexto posible y se proporcionan recomendaciones para todas las partes implicadas en el proceso: a) psicoterapeutas: cómo hacer un uso óptimo de la tecnología en la práctica psicoterapéutica; b) servicios de salud: cómo integrar la E-Mental Health en el sistema de salud para permitir un entorno seguro, transparente y efectivo; y c) desarrolladores: cómo diseñar aplicaciones de E-Mental Health. *J Psychother Integr.* 2020;30(2):160-73.

Consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19

Cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante la pandemia de COVID-19. El confinamiento vivido podría generar respuestas emocionales desadaptativas como estrés o depresión, e incrementar comportamientos poco saludables como el consumo excesivo de alcohol o tabaco. Debe tenerse en cuenta que las personas sometidas a situaciones de estrés y aislamiento recurren con mayor frecuencia al consumo de sustancias para aliviar las emociones negativas.

Además, las personas con un trastorno por abuso de sustancias en período de remisión han tenido que enfrentarse a las tensiones y al deseo por consumir de forma más intensa, por lo que podría existir un mayor riesgo de recaída. *Adicciones.* 2020; 32(2):85-9.

Uso y abuso del alcohol durante la pandemia de COVID-19: ¿una potencial crisis de salud pública?

El factor de riesgo para la aparición y el mantenimiento del consumo de alcohol es la impulsividad de los rasgos. Este período de aislamiento podría dar lugar a un aumento del abuso del alcohol, recaídas en el consumo y, potencialmente, a la aparición de trastornos por consumo de alcohol en personas en situación de riesgo. Esto supondría una carga adicional para los servicios de salud durante y después de la pandemia. Los autores sugieren que los gobiernos deben informar a la población sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol durante el confinamiento. *Lancet Public Health.* 2020;5(5):e259.

Depresión, ansiedad y estrés durante la pandemia de COVID-19: asociaciones con cambios en la actividad física, el sueño, el consumo de tabaco y alcohol en adultos australianos.

Estudio descriptivo en el que participaron 1491 adultos con una edad de $50,5 \pm 14,9$ años, y de los cuales, el 67 % eran mujeres. Se registró un cambio negativo en la actividad física (48,9%), el sueño (40,7%), el consumo de alcohol (26,6%) y el tabaquismo (6,9%) desde el inicio de la pandemia de COVID-19. Los cambios negativos se asociaron a mayores síntomas de depresión, ansiedad y estrés. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(11):E4065.

Revistas:

Adicciones, Encephale, International Journal of Eating Disorders, International Journal of Environmental Research and Public Health, JAMA Psychiatry, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, Journal of Psychotherapy Integration, Lancet Psychiatry, Lancet Public Health, QJM: an International Journal of Medicine.