

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v5i1.1607>

## **Estrés y salud mental de los adultos en confinamiento por COVID 19**

### **Stress and mental health of adults in confinement by COVID 19**

Lester Wong-Vásquez

[ua.lesterwong@uniandes.edu.ec](mailto:ua.lesterwong@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6054-1958>

Byron Omar Montero-Carpio

[ma.byronomc00@uniandes.edu.ec](mailto:ma.byronomc00@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-1695-2749>

Melanie Isabel Sánchez-Mera

[ma.melanieism32@uniandes.edu.ec](mailto:ma.melanieism32@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-3194-494X>

Recepción: 10 de agosto 2021

Revisado: 15 de septiembre 2021

Aprobación: 15 de noviembre 2021

Publicación: 01 de diciembre 2021

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

## RESUMEN

**Objetivo:** Se analizó el estrés y salud mental de los adultos en confinamiento por COVID-19. **Método.** De tipo documental debido a que seleccionamos, organizamos, interpretamos y analizamos 15 artículos científicos de PubMed y Scielo. **Resultados y conclusiones:** El estrés si repercute en la salud mental de la población sometida a un periodo de cuarentena evidenciando efectos psicológicos negativos que pueden detectarse meses o años más tarde, aunque a partir de esta revisión es más preocupante de lo que parece por lo tanto se sugiere la necesidad de implementar medidas de mitigación del estrés. En este sentido, nuestros resultados no proporcionan pruebas sólidas de que ningún factor demográfico particular sea un factor de riesgo de malos resultados psicológicos después de la cuarentena y, por lo tanto, requiere atención específica.

**Descriptores:** Salud Mental; legislación & jurisprudencia; tendencias. (Fuente: DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** The stress and mental health of adults in confinement were analyzed by COVID-19. **Method.** Documentary type because we selected, organized, interpreted and analyzed 15 scientific articles from PubMed and Scielo. **Results and conclusions:** Stress does impact on the mental health of the population subjected to a quarantine period evidencing negative psychological effects that can be detected months or years later, although from this review it is more worrying than it seems therefore suggesting the need to implement stress mitigation measures. In this regard, our results do not provide strong evidence that any particular demographic factor is a risk factor for poor psychological outcomes after quarantine and therefore requires specific attention.

**Descriptors:** Mental Health; legislation & jurisprudence; trends. (Source: DeCS).

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

## **INTRODUCCIÓN**

Existe evidencia que para contener los picos de contagios de estas enfermedades asociadas a coronavirus, la sociedad fue sometida a cuarentenas que no sobrepasaron los 30 días, sin embargo, causaron diferentes trastornos mentales y un nuevo desafío para los profesionales de la salud, especialmente aquellos en el área de psicología y psiquiatría (1). Posterior a la finalización de los diferentes confinamientos, y a causa de la sintomatología que desarrollaron a lo largo del encierro como son irritabilidad, agotamiento emocional, angustia e insomnio, los casos de trastornos de salud mental como ansiedad, depresión se integran dentro del desarrollo de un cuadro de estrés crónico (2) (3) (4) (5).

Se analizó el estrés y salud mental de los adultos en confinamiento por COVID-19.

## **MÉTODO**

De tipo documental debido a que seleccionamos, organizamos, interpretamos y analizamos 15 artículos científicos de PubMed y Scielo. Para hacer una selección exhaustiva de los artículos a usar en esta revisión bibliográfica se realizó el siguiente tipo de filtrado: en cuanto a la disponibilidad del texto se escogió la opción "Free Full Text", eligiendo los idiomas inglés y español como preferencia, en cuanto al tipo de artículo seleccionado se filtró tomando en cuenta revisiones y documentos, excluyendo ensayos clínicos debido a la ausencia de investigaciones que arrojen datos cuantitativos acerca de confinamientos y sus repercusiones en la salud mental de la población, obteniendo así 15 artículos.

## **RESULTADOS**

El miedo al contagio, la ansiedad por las medidas preventivas, el aislamiento, el estrés (6) (7), pueden mantenerse aún terminado el tiempo de cuarentena, pueden surgir estresores durante la cuarentena tales como: duración de la cuarentena (siendo

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

entendida como el efecto negativo que puede aparecer en las relaciones interpersonales), miedo a la infección (los participantes en un estudio mostraron miedo a infectarse con el virus o a infectar a otros y provocar la muerte de otro individuo y la culpabilidad que esto conlleva), frustración y aburrimiento (el confinamiento, la pérdida de la rutina normal, ha demostrado frustración y aburrimiento, siendo el internet y otros los medios para evitar estos efectos) (8) (9). Los suministros e información inadecuada como la falta de recursos para sustentar al área de salud preocupan a la sociedad ante un posible desbordamiento, la información que maneja el estado acerca de cifras de contagiados, muertes y recuperados también alarma a la población (10).

A parte de estos efectos se plantea la aparición de otros llamados efectos post-cuarentena, y se encuentran relacionados con los problemas económicos, el estigma y rechazo por haber sido contagiado por el virus. Otros estresores de interés, fueron el maltrato intrafamiliar, el abuso, las pérdidas familiares son otros de los temas que nos llevan a pensar en otro tipo de pérdida psíquica, la depresión, que está dada por factores como el estrés y el duelo, dado que la pérdida de un familiar víctima del virus, supone un duelo que sumado a los estresores ya descritos anteriormente suponen el lugar propicio para desarrollar depresión asociado a trastornos del sueño, es por eso que la mayoría de la población ha incrementado el uso de fármacos inductores del sueño (11) (12).

Además, se ha asociado mayor consumo de tabaco y otras sustancias para disminuir el estrés. Por estas razones se sugiere la implementación de medidas de mitigación de los efectos producidos por el estrés originado por la pandemia; mientras más rápido se apliquen medidas para contrarrestar los efectos psicológicos negativos de la cuarentena mejor serán los resultados en el sistema de salud pública para atender este tipo de afecciones (13).

Se especifica que la respuesta fisiológica al estrés incluye la activación de neuronas hipotalámicas que producen la hormona liberadora de corticotropina (CRH) que activa la estimulación de la adrenocorticotropina por la hipófisis lo que a su vez estimula la síntesis

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

de adrenalina por la médula suprarrenal. La liberación de adrenalina incrementa la frecuencia cardíaca, la respiración y la vasoconstricción. En el tallo cerebral el locus coeruleus libera noradrenalina lo que favorece la hipervigilancia. Lo que supone menos horas de sueño otra alteración de la salud mental en adultos. Sin embargo, si el estrés se mantiene por tiempo prolongado se produce una alteración en la liberación de glucocorticoides que conllevan a la pérdida de homeostasis y a largo plazo a la enfermedad y a la muerte (14) (15).

## **CONCLUSIONES**

La cuarentena ha demostrado ser una medida preventiva necesaria para disminuir el riesgo de contagio durante el brote de una enfermedad a escala mundial, sin embargo, en esta revisión se afirma que los efectos de ésta pueden ser colaterales produciendo así afectaciones en la salud mental de los individuos.

La ansiedad, la depresión, la preocupación, el estrés postraumático que se asocian a una experiencia de cuarentena negativa supone que las consecuencias a corto y a largo plazo pueden recaer no solo en la población sometida a cuarentena sino para el personal de salud y funcionarios públicos que administraron la cuarentena.

El estrés si repercute en la salud mental de la población sometida a un periodo de cuarentena evidenciando efectos psicológicos negativos que pueden detectarse meses o años más tarde, aunque a partir de esta revisión es más preocupante de lo que parece por lo tanto se sugiere la necesidad de implementar medidas de mitigación del estrés. En este sentido, nuestros resultados no proporcionan pruebas sólidas de que ningún factor demográfico particular sea un factor de riesgo de malos resultados psicológicos después de la cuarentena y, por lo tanto, requiere atención específica.

## **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación del artículo.

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

## FINANCIAMIENTO

No monetario.

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes; por apoyar el desarrollo de la investigación.

## REFERENCIAS

1. Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes-Luzardo, D. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 [Psychological consequences of quarantine and social isolation during the COVID-19 pandemic]. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(1), e2488. <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#>
2. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Saude Publica*. 2020;36(4):e00054020. Published 2020 Apr 30. doi:[10.1590/0102-311X00054020](https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020)
3. Shi L, Lu ZA, Que JY, et al. Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 2020;3(7):e2014053. Published 2020 Jul 1. doi:[10.1001/jamanetworkopen.2020.14053](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.14053)
4. Ma Z, Zhao J, Li Y, et al. Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2020;29:e181. Published 2020 Nov 13. doi:[10.1017/S2045796020000931](https://doi.org/10.1017/S2045796020000931)
5. Picaza Gorrochategui M, Eiguren Munitis A, Dosil Santamaria M, Ozamiz Etxebarria N. Stress, Anxiety, and Depression in People Aged Over 60 in the COVID-19 Outbreak in a Sample Collected in Northern Spain. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2020;28(9):993-998. doi:10.1016/j.jagp.2020.05.022

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

6. Tong X, Ning M, Huang R, et al. Surveillance of SARS-CoV-2 infection among frontline health care workers in Wuhan during COVID-19 outbreak. *Immun Inflamm Dis.* 2020;8(4):840-843. doi:[10.1002/iid3.340](https://doi.org/10.1002/iid3.340)
7. Dev N, Kumar V, Sankar J. COVID-19 infection outbreak among health care workers: perspective from a low-middle income country. *Monaldi Arch Chest Dis.* 2020;90(3):10.4081/monaldi.2020.1474. Published 2020 Jul 13. doi:[10.4081/monaldi.2020.1474](https://doi.org/10.4081/monaldi.2020.1474)
8. Badahdah AM, Khamis F, Mahyijari NA. The psychological well-being of physicians during COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry Res.* 2020;289:113053. doi:[10.1016/j.psychres.2020.113053](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113053)
9. Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open.* 2020;3(3):e203976. Published 2020 Mar 2. doi:[10.1001/jamanetworkopen.2020.3976](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976)
10. Odusanya OO, Odugbemi BA, Odugbemi TO, Ajisegiri WS. COVID-19: A review of the effectiveness of non-pharmacological interventions. *Niger Postgrad Med J.* 2020;27(4):261-267. doi:[10.4103/npmj.npmj\\_208\\_20](https://doi.org/10.4103/npmj.npmj_208_20)
11. Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(5):2470. Published 2021 Mar 3. doi:[10.3390/ijerph18052470](https://doi.org/10.3390/ijerph18052470)
12. Iqbal Yattoo M, Hamid Z, Parray OR, et al. COVID-19 - Recent advancements in identifying novel vaccine candidates and current status of upcoming SARS-CoV-2 vaccines. *Hum Vaccin Immunother.* 2020;16(12):2891-2904. doi:[10.1080/21645515.2020.1788310](https://doi.org/10.1080/21645515.2020.1788310)
13. Saurabh K, Ranjan S. Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian J Pediatr.* 2020;87(7):532-536. doi:[10.1007/s12098-020-03347-3](https://doi.org/10.1007/s12098-020-03347-3)
14. Alsharif W, Qurashi A. Effectiveness of COVID-19 diagnosis and management tools: A review. *Radiography (Lond).* 2021;27(2):682-687. doi:[10.1016/j.radi.2020.09.010](https://doi.org/10.1016/j.radi.2020.09.010)

Lester Wong-Vásquez; Byron Omar Montero-Carpio; Melanie Isabel Sánchez-Mera

15. Wells CR, Townsend JP, Pandey A, et al. Optimal COVID-19 quarantine and testing strategies. *Nat Commun.* 2021;12(1):356. Published 2021 Jan 7. doi:10.[1038/s41467-020-20742-8](https://doi.org/10.1038/s41467-020-20742-8)

2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).