

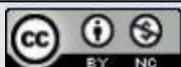
Contra la pandemia¹

Palabras clave: Covid-19, salud mental, nueva realidad y Colombia.

A finales del año 2019, la noticia sobre el brote de un nuevo virus en la ciudad de Wuhan desencadenó la hoy conocida pandemia de Covid-19, una de las crisis mundiales más catastróficas alguna vez enfrentadas por la humanidad (Organización de las Naciones Unidas, 2020). Respecto a esto, algunas investigaciones señalan que la pandemia ha traído secuelas emocionales que han hecho a los individuos más vulnerables ante la posibilidad de desarrollar trastornos mentales, como lo son la ansiedad y la depresión (Caballero y Campo, 2020). En igual forma, si se trata más específicamente de Colombia, en comparación a cifras previas a la pandemia, “se encontró entre 2,5 y 2,8 veces más personas con síntomas de ansiedad (...)” (Sanabria et al., 2021, p. 166). Por tal motivo, la salud mental es un tema frente al cual es necesario educar a la sociedad colombiana, así como también amplificar las medidas de intervención, para poder dar respuesta urgente a las consecuencias generadas por la pandemia del COVID-19, y evitar sus repercusiones en el bienestar personal y del país a futuro. Lo anterior, puede ser explicado mediante seis puntos principales.

En primer lugar, es pertinente mencionar que Colombia, dado a sus circunstancias políticas, económicas y sociales, es un país que no ha ofrecido las condiciones más favorables para la salud mental de sus habitantes. En realidad, la violencia, la pobreza, el consumo de sustancias ilícitas y los desastres naturales han podido destacarse como factores de riesgo para esta misma a lo largo de la historia (Arango et al., 2008). De acuerdo con el Estudio Nacional de Salud Mental Colombia realizado en 2003, “el 40,1% de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido, está sufriendo o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno psiquiátrico diagnosticado” (Posada, 2003, como se citó en Arango et al., 2008, párr. 9). Es entonces evidente que la salud mental en Colombia antes de la pandemia ya

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Mag. Guillermo Hernández Ochoa.



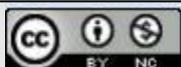
era precaria, lo que hace al país aún más vulnerable ante la llegada de esta pandemia que solo ha terminado por agravar la situación.

En segundo lugar, la pandemia causada por el COVID-19 abrió las puertas ante una nueva realidad cuyos cambios bruscos y repentinos en la forma de vivir sacudieron el bienestar físico y emocional de millones de personas alrededor del mundo. Para ejemplificar tal consideración, la psicóloga Sasha Rudenstine y otros, explican que el aislamiento obligatorio fue un importante detonador de estresores emocionales también identificados como factores de riesgo en casos de ansiedad y depresión (Rudenstine et al., 2022). Algunos de estos estresores incluyen las muchas restricciones para encontrarse con amigos y familiares, la pérdida de trabajo, el fallecimiento de seres queridos, o el trabajo y educación remota, que alentaron la posibilidad de los individuos para presentar por primera vez, o volver a recurrir, en trastornos mentales preexistentes (Rudenstine et al., 2022).

En igual forma, el temor diario hacia un posible contagio del virus SARS-CoV-2, del cual aún existen tantas preguntas e incertidumbre, ha sido causante de fuertes y continuos sentimientos de preocupación y frustración característicos de la ansiedad (Caballero y Campo, 2020). Siendo así, y tomando en consideración que los problemas de salud mental pueden generar un deterioro significativo en el ámbito individual, social y laboral de una persona (Sanabria et al., 2021), ahora más que nunca es indispensable implementar medidas de mitigación y contención de enfermedades mentales para asegurar el bienestar de la población colombiana y del país a futuro.

Es necesario recordar que cualquier tipo de daño mental o emocional repercute en las relaciones del individuo con su entorno y consigo mismo, así como también en su buen desempeño a nivel laboral, académico y social (Sanabria et al., 2021). Respecto a esto, un artículo escrito por los médicos psiquiatras César Augusto Arango, Juan Carlos Rojas y Mauricio Moreno para la Revista Colombiana de Psiquiatría, explica que:

“Los trastornos mentales en Colombia afectan especialmente a niños, adolescentes y adultos jóvenes, situación que empeora en gran medida el pronóstico, la productividad académica y económica de la población y, en últimas, el capital global, que incluye los factores personales, simbólicos, culturales y relacionales” (Arango et al., 2008, pár. 11)



De la misma forma, la anterior investigación estimó que, en Colombia, las enfermedades mentales representan una pérdida de la productividad equivalente a entre 30 y 80 días hábiles anuales (Arango et al., 2008). Todo esto justifica la necesidad de que las entidades de salud y educación en el país promuevan la prestación de servicios psicológicos para la intervención en crisis post pandemia. Esto último, comenzando por los más pequeños, aquellos que son el futuro del país, de tal forma que puedan crecer con los conocimientos necesarios para afrontar las distintas experiencias y dificultades que se presenten en el camino, sin descuidar su bienestar psicológico, y por tanto su estabilidad en los distintos ámbitos de la vida.

Para terminar, según La Organización Mundial de la Salud, “la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2022, pár.1). Por todo lo dicho, es posible concluir que las afectaciones causadas por la pandemia de COVID-19 constituyen una gran problemática, no solo para la calidad de vida de cada colombiano, su prosperidad, bienestar y seguridad, sino también para la del país. Por tal motivo, ahora más que nunca es crucial que se concreten acciones para educar y facilitar prácticas de prevención, identificación y tratamiento de enfermedades mentales que permitan poner frente a la pandemia, así como también curar aquellas heridas del pasado que puedan llegar a dificultar esto mismo, y que han representado un obstáculo para la estabilidad del país a lo largo de la historia.



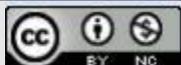
Gabriela Castro Arias

Psicología

Correo: gabrielacaar@unisabana.edu.co

Referencias

Arango-Dávila, C. A., Rojas Fernández, J. C., & Moreno, M. (2008). Análisis de los aspectos asociados a la enfermedad mental en Colombia y la formación en psiquiatría. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(4), 538-563.



Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1-3.

Organización de las Naciones Unidas. (15 de abril 2020). *Cronología de la pandemia del coronavirus y la actuación de la Organización Mundial de la Salud*. <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472862>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://bit.ly/2uCYyJH>

Rudenstine, S., Schulder, T., Bhatt, K. J., McNeal, K., Ettman, C. K., & Galea, S. (2022). The capacity to adapt: Documenting the relationship between stressors and probable depression, anxiety, and posttraumatic stress at two time points during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*.

Sanabria-Mazo, J. P., Useche-Aldana, B., Ochoa, P. P., Rojas-Gualdrón, D. F. y Sanz, A. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia. Editorial CES

