

Ansiedad, depresión y miedo a enfermarse: los efectos pospandemia en la salud mental

Ya pasaron más de dos años desde que se decretó la emergencia sanitaria en nuestro país. Con el plan de vacunación avanzado y el retorno a las actividades habituales, parece que las cosas finalmente empiezan a acomodarse. Sin embargo, **el aumento en las consultas psicológicas y de los trastornos de ansiedad en la población confirman que la pandemia dejó a su paso secuelas a las que es importante prestarles atención.**

En ese sentido, conversamos con el **Doctor Patricio Rey**, psiquiatra del Hospital de Clínicas, **sobre los efectos que tuvo y tiene en nuestra salud mental** y por qué es importante acudir a un profesional.

¿Qué consecuencias trajo el haber estado durante más de un año en alerta con nuestros síntomas?

La cuestión de estar pendientes de la propia sintomatología todo el tiempo es un círculo vicioso que aumenta el estrés y lo retroalimenta. La percepción de peligro inminente frente al posible contagio personal y de nuestra familia genera una sensación constante de **miedo**.

Esto, sumado al aislamiento social, el cambio en nuestras rutinas y los problemas socioeconómicos, **desencadenó el disparo de patologías y síntomas:** los trastornos de ansiedad, los problemas en el sueño, la depresión y los trastornos por abuso de sustancias fueron las que más aumentaron. Después de la pandemia hubo un incremento del **50% en consultas de salud mental** - advierte Patricio-. En este sentido, **las personas más perjudicadas fueron adolescentes** porque están en una edad en la que necesitan salir, socializar y tener contacto permanente con otra

gente. La población en general también se vio afectada. Es por eso que **hoy en día hay una alta demanda de consultas en psiquiatría para jóvenes y adultos.**

¿Qué rol tienen los medios de comunicación y la constante sobreinformación sobre COVID-19?

Si bien la información sirve para la psicoeducación y el cuidado personal, **la sobreinformación, lejos de fomentar el cuidado, resulta dañina porque incrementa el miedo, la situación de peligro y todo lo asociado al estrés.** Todas las conductas que antes de la pandemia eran normales, como ir a trabajar, hacer las compras, tener una rutina social y demás, empiezan a tener un sesgo negativo.

La sobreinformación genera esto, que la realidad se transforme en una situación amenazante y, por lo tanto, contribuya al incremento de las patologías que mencionamos antes. La falta de contacto social colabora con esta situación, porque es el factor más determinante en el desarrollo de la depresión. La socialización, por el contrario, es lo que nos protege de los trastornos mentales y de la depresión en particular.

¿Cómo podemos detectar si estamos ante una fobia o miedo excesivo de contraer COVID-19?

La fobia es un tipo de trastorno de ansiedad: un miedo patológico, irracional y sobredimensionado. Distinto es el miedo que podemos tener normalmente, que es adaptativo y acorde a la situación.

Síntomas que se manifiestan cuando se trata de una fobia:

- Palpitaciones, taquicardia, sudoración, dolor de pecho o falta de aire.
- Náuseas, vómitos, diarrea, mareos o zumbidos en los oídos.
- Problemas de concentración y memoria.

- Trastornos del sueño.
- Depresión.
- Dolores de cabeza.
- Fatiga crónica.
- Apatía.
- Tristeza o pesimismo constante.

¿En qué casos es necesario acudir a un profesional de la salud mental?

En el plano de lo físico, **cuando padecemos de manera constante varios de estos síntomas y se ve comprometida nuestra autonomía.** Por ejemplo, **no poder cumplir con tareas básicas como trabajar, estudiar, socializar o mantener el cuidado del cuerpo y entorno.** También puede suceder que el prestar atención se transforme en una obsesión, una cuestión fija que no podemos dejar de hacer. Hay una idea de preocupación respecto a **problemas que son reales pero están sobredimensionados.** A esto se le suma la **ansiedad anticipatoria: la convicción de que me va a pasar algo,** del riesgo inminente de mi integridad. **En ambos casos es importante consultar y pedir ayuda para iniciar un tratamiento cuanto antes.** Con respecto a la adolescencia, **hay que prestar atención al rendimiento académico, la retracción social, las alteraciones en la conducta y los cambios de humor bruscos.**

¿Cómo podemos ayudar a una persona que está pasando por esa situación?

Si un ser querido o cercano está manifestando algunos de estos síntomas, la mejor forma de ayudar es **no transformarse en psicólogo de la persona. Lo fundamental es poder acompañarla y motivarla para que concrete una consulta con un profesional de la salud mental.** Muchas veces, es difícil darse cuenta de que estás en esa situación. Un buen punto de partida puede ser hacer una primera consulta con un médico clínico y luego obtener una derivación con un psiquiatra o psicólogo.

Consejos para evitar el estado de alerta excesivo sin dejar de cuidarse

Realizá tus actividades diarias con normalidad y sostené los cuidados recomendados. No te ausentes del trabajo o suspendas tus estudios por miedo a contagiarte.

Mantené una rutina ordenada. Establecé horarios para comer, realizar tus tareas habituales e irte a dormir.

Hacé alguna actividad física que sea en grupo. El ejercicio compartido con otras personas te va a ayudar a sentirte mejor en cuerpo y mente.

Sostené el contacto con tus seres queridos. Podés establecer un día a la semana para comer con tus amistades o familiares.

-Fuente:

Dr. Patricio Cristóbal Rey. Jefe División Docencia e Investigación. Dpto de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital de Clínicas. Fac., de Medicina. UBA.