

# Alcances sobre Salud Mental y Pandemia COVID-19

Dra. Verónica Larach

Profesor Titular

Jefe de Departamento de Psiquiatría

Dr. Luis F. Varela Espinoza, MSc

Profesor Asistente

Jefe Unidad de Corta Estadía – Hospital El Pino



# A diferencia de otro tipo de situaciones de desastre...

Desastres naturales



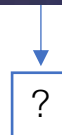
Accidentes



Guerras



COVID - 19



Fiorillo A, Gorwood P. (2020) The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry* 63(1).

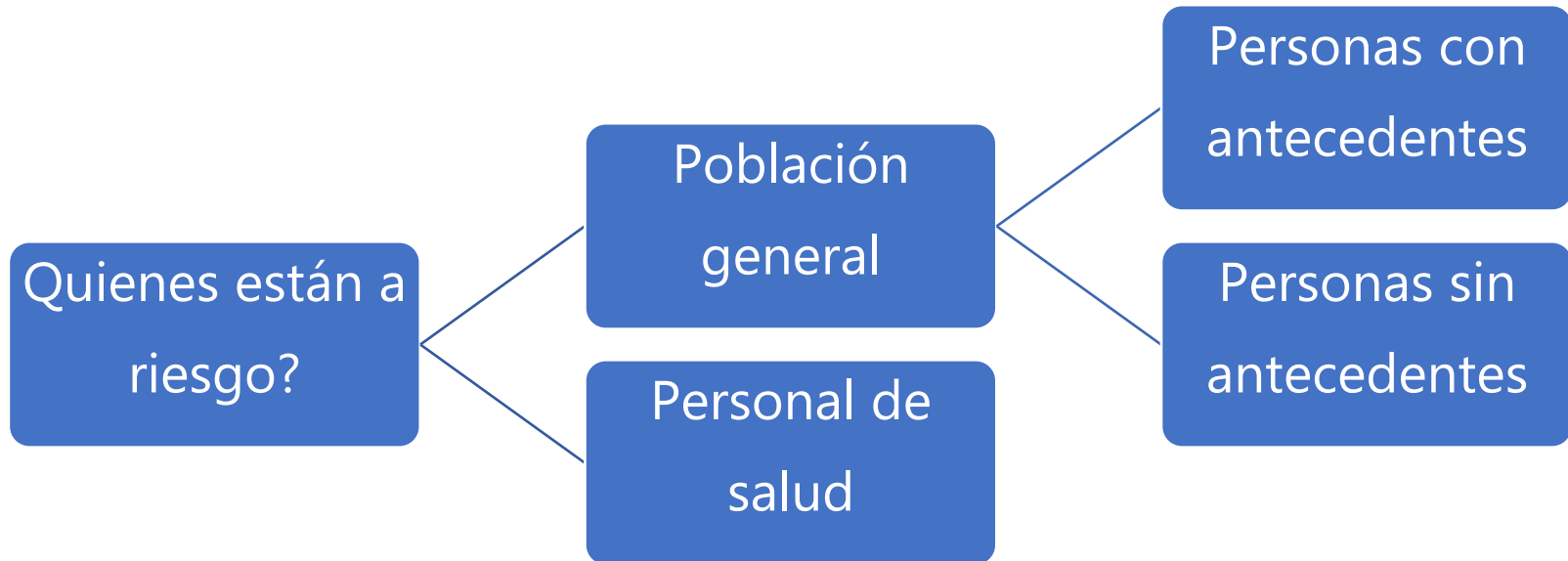
# Situación de Pandemia

- Esta Pandemia, como situación global, **nos** sitúa frente a un “enemigo” que *no es inteligente* como lo entendemos habitualmente
- Su objetivo (como todo ser vivo) es conquistar un *territorio celular* que le permita reproducirse **y eso es lo que somos los humanos como especie**
- Por que somos “*convenientes*” para el virus? Porque, como **especie social**, prácticamente en todas las culturas vivimos en grupos
- Además el virus, con una letalidad relativamente baja, se provee de una cantidad de huéspedes vivos para seguir reproduciéndose, avanzar o mantenerse



# Pandemia y Salud Mental

Todos involucrados: No hay *“los otros”*



# Salud mental - definición

La salud mental es un estado dinámico de equilibrio interno que habilita a las personas para usar sus habilidades en armonía con los valores universales de la sociedad.

Componentes:

- Habilidades sociales y cognitivas básicas
- Capacidad para reconocer, expresar y modular las emociones propias y empatizar con otros
- Flexibilidad y habilidad para enfrentar y lidiar con los eventos adversos
- Relación mente / cuerpo armoniosa

# Pandemia: Las condiciones que afectan la Salud Mental

- Incertidumbre / Miedo / Temor / Acoso
- El duelo de “mi vida como era”
- La paradoja del encierro / protección y sus efectos adversos
- Daño tejido social
- Flexibilidad personal y el ejercicio de la adaptación
- Como nos mantenemos hacia una “nueva normalidad” o “retorno seguro”
- Vislumbrar la luz al otro lado del túnel



# Pandemia: Las condiciones que afectan la Salud Mental

## Incertidumbre / Miedo / Temor / Acoso

- Estrés sostenido
- Angustia que trae a un primer plano el **riesgo de morir** (todos. Uno y nuestros cercanos)
  - Visiones apocalípticas de distinta magnitud (ej. Fosa común en Nueva York, miles de fallecidos al día en Europa, etc.)
- Sensación de pérdida de control por la **omnipresencia** en todos los espacios de posible “contaminación” / contagio
- Prácticamente hay ausencia de **espacios seguros** (como no sea el aislamiento) [siempre que no haya llegado Cornershop...]
- Temor a la invasión, tanto del entorno exterior, como del espacio interno de intimidad biológica
- Aumento de la incertidumbre por la saturación de información (a veces contradictoria, múltiples teorías acerca de la fisiopatología y soluciones hasta el absurdo...) de los medios de comunicación y redes sociales



# Pandemia: Las condiciones que afectan la Salud Mental

## El duelo de “mi vida como era” (1)

- El impacto es distinto en las distintas **etapas del ciclo vital**
  - **Niñez:** Colegio, amigos, juegos, actividades grupales
  - **Adolescencia**
    - Termina de enseñanza media
    - Inicio de la educación superior
  - **Adulto joven**
    - Pérdida de proyectos
      - Trabajo
      - Estadías académicas
      - Viajes planificados
      - Asistencia a eventos (Congresos académicos, actividades recreativas)
  - **Adulto mediana edad**
    - Consolidación de proyecto de vida
      - Familia,
      - Logros y reconocimiento
      - Empleo / empobrecimiento
  - **Adulto mayor**
    - Soledad
    - Vulnerabilidad
    - Aislamiento forzado prolongado (aunque los demás puedan salir...)





# Pandemia: Las condiciones que afectan la Salud Mental

## El duelo de “mi vida como era” (2)

- **Muertes**

- Inesperadas
- Sin despedida
- Sin poder reunirse y sentir el calor físico de los demás

- **Negación y sus consecuencias**

- Frente a tanto sufrimiento, angustia e incertidumbre aparece la negación como **mecanismo de defensa** que se puede manifestar como:
  - Sentimientos de omnipotencia
    - Sobre-exposición a riesgos e hiperactividad sin resguardos mayores
    - Falta de empatía con el resto del entorno
    - Infatuación como autoridad (ej. recomendaciones peligrosas e insensatas)
  - Impulsividad
  - Irritabilidad



# Pandemia: Las condiciones que afectan la Salud Mental

## La paradoja del encierro / protección y sus efectos adversos

- Sobre-exposición intramural / desaferentación extramural
- Consumo de sustancias
- Violencia
- Irritabilidad
- Sentimientos paranoides

# Ser Social / Cognición Social

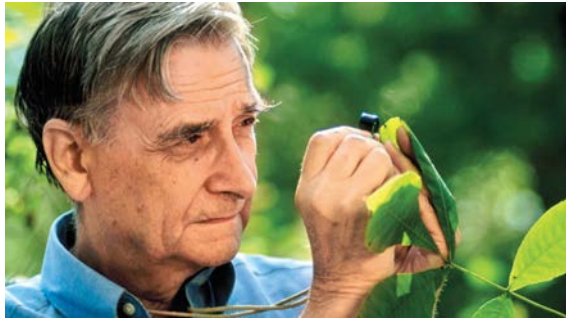
Verónica Larach Walters.

Universidad Andrés Bello



Mark Kostabi, *Bit by Bit*, 1992





Edward Wilson, Harvard, Biólogo Social, Harvard PhD , Premio Pulitzer (entre muchos otros....)

- “Estudios de biología comparada han determinado que ***el origen de la conducta social avanzada en los humanos, ha sido similar a la que ha ocurrido en en otras especies en el reino animal.***”
- De ***los cientos de miles de líneas evolutivas de los animales sobre la tierra*** en los ***últimos 400 millones de años***, hasta donde podemos determinar, **solamente se ha observado este tipo de organización social 19 veces** (entre insectos crustáceos marinos y roedores subterráneos)
- ***Si incluimos a los seres humanos este número se eleva a 20***

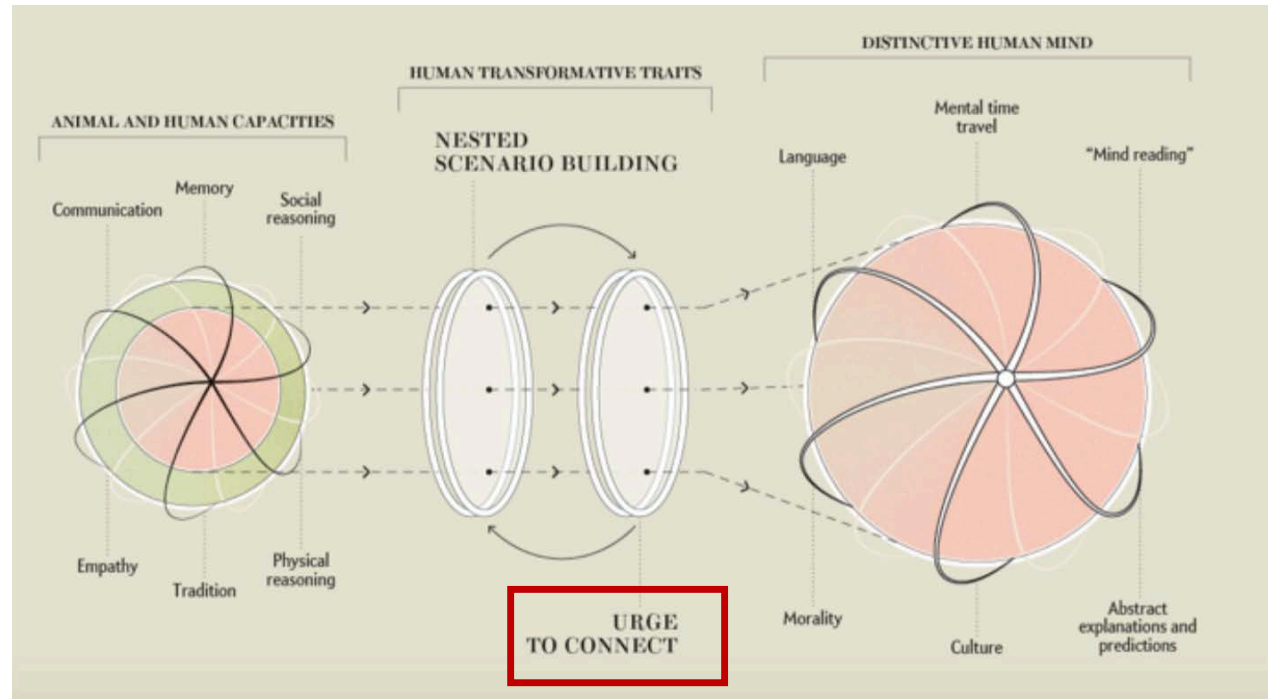
“The Meaning of Human Existence”, de Edward O. Wilson, 2014

# Comunicación y rasgos humanos únicos

Una característica distintiva de la comunicación humana es la capacidad de uso de escenarios imaginados /mentales que permiten *visualizar y manipular muchas situaciones posibles y anticipar distintos resultados*

La segunda característica es nuestro impulso o pulsión a **intercambiar** nuestros pensamientos con otros

*La emergencia de estas dos características ha llevado a un camino de permanente cambio y progreso*

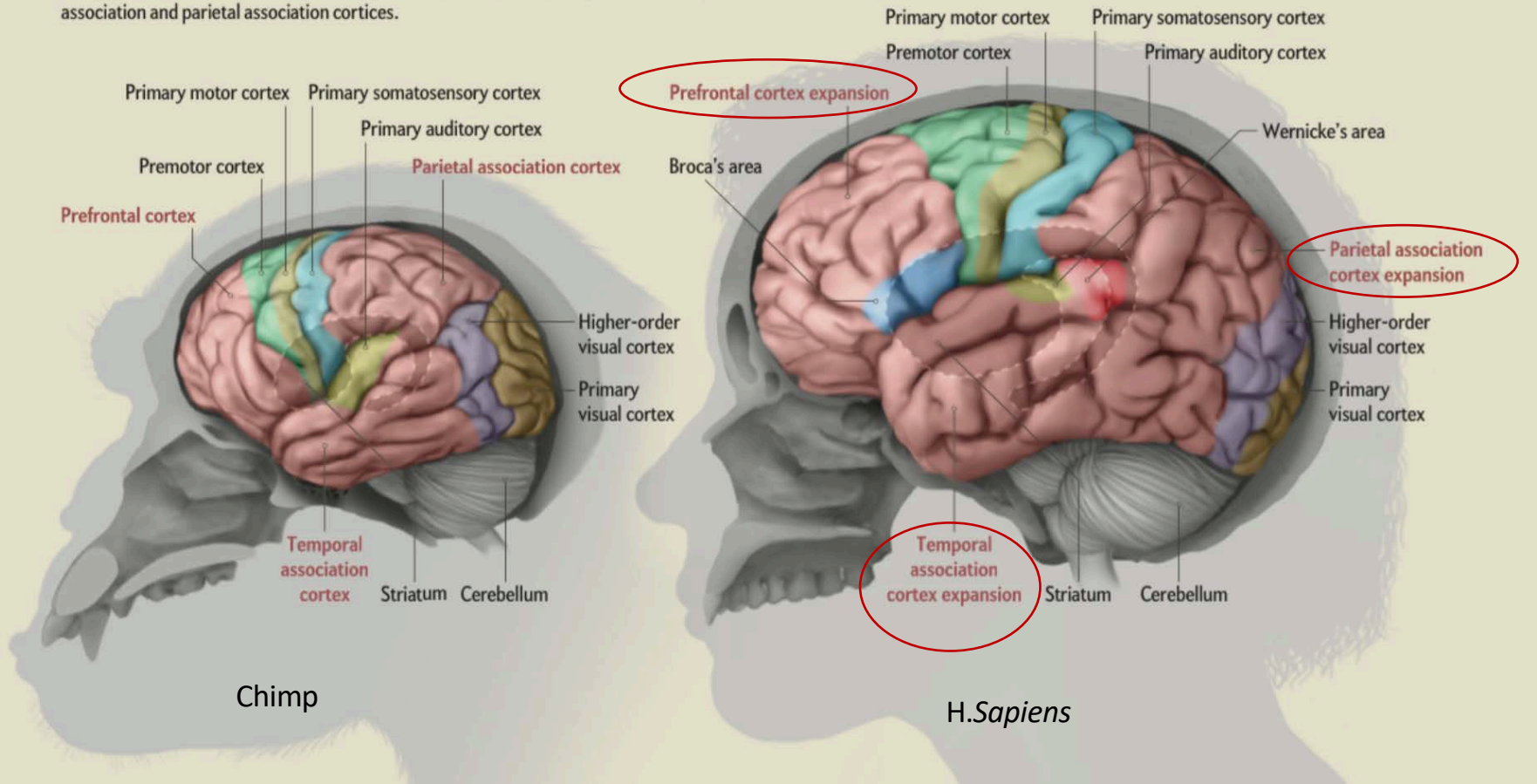


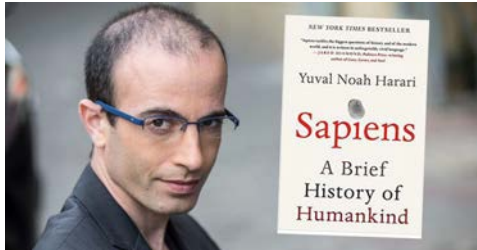
Suddendorf T. The Gap: the Science of what separates us from other animals, 2013

El cerebro de los mamíferos ha crecido mas allá de lo estrictamente necesario para la supervivencia

### REGIONAL EXPANSION

Brain areas responsible for higher cognitive functions grew disproportionately in humans compared with the same regions in chimpanzees—among them, the prefrontal, temporal association and parietal association cortices.





- **La característica única de nuestro lenguaje es que no es sólo su habilidad que transmitir información acerca de los hombres y leones, sino *la habilidad de transmitir información acerca de cosas que no existen en forma tangible***
- ***Hasta donde sabemos solamente el Homo Sapiens puede hablar acerca de clases de entidades que nunca han sido vistas tocadas u olidas***
- ***La ficción/ imaginación nos ha permitido no solamente imaginamos cosas sino hacerlo colectivamente.***
- ***Los humanos podemos crear y tener mitos compartidos, como el del nacionalismo de los estados modernos.***
- ***Los mitos han permitido con una habilidad nunca antes observada de cooperar en forma flexible en grandes números***

"Sapiens: A Brief History of Humankind", Yuval Noah Harari

# Aislamiento social

- En 2018, Reino Unido creó el **Ministerio de la Soledad**, la que afectaba a 9 millones de personas (13,7% % de la población)
  - 75% de los adultos mayores viven solos
- El déficit crónico de **contacto social** (objetivo y subjetivo [sentimiento de soledad]) ha sido identificado como un **factor de riesgo de morbilidad y de mortalidad prematura** (en especial en personas menores de 65 años)
- Déficit en el estado general
  - Nutrición
  - Salud dental
  - Consumo de sustancias (cigarrillo y alcohol)
- Difícil rehabilitación de habilidades sociales

- Holt-Lunstad J., et al (2015) Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. Perspectives on Psychological Science  
- Pimlott N. The ministry of loneliness (2018) Can Fam Physician. Mar;64(3):166.



# Aislamiento social

## Cuarentena – Fuente de estrés

- **Previo a la cuarentena**
  - Factores de riesgo -> Antecedentes de enfermedades psiquiátricas
- **Durante la cuarentena**
  - Duración
    - Sobre 10 días habría un aumento en síntomas post-traumáticos, angustia y conductas evitativas
  - Miedo a la infección (contagiarse o contagiar)
  - Frustración y aburrimiento
  - Abastecimiento insuficiente
  - Información inadecuada
  - Estigma
    - Distanciamiento de personas cercanas
    - Discriminación explícita
    - Agresiones

Brooks SK, et al (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Mar 14;395(10227):912–20.

# Aislamiento social

## Cuarentena – Fuente de estrés

- Post – cuarentena
  - Problemas financieros
    - Pérdida de trabajo
    - Pérdida de ahorros
    - Dependencia de familiares
    - Afecta con mas fuerza a clases medias
  - Manejo de los duelos

Brooks SK, et al (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Mar 14;395(10227):912–20.

# Pandemia: Las condiciones que afectan la Salud Mental

## Daño del tejido social asociado con la distancia

- Volveremos algún día a vernos en persona?
  - Jugar juntos?
  - Trabajar juntos?
  - Tocarnos?
  - Abrazarnos?
  - Besarnos?
  - Etc.
- Temor a volvernos fríos y distantes, flemáticos
  - Pérdida de la identidad (calor latino)
- Como manejamos el temor del regreso y/o reencuentro cuando ya *nada es ni será igual*



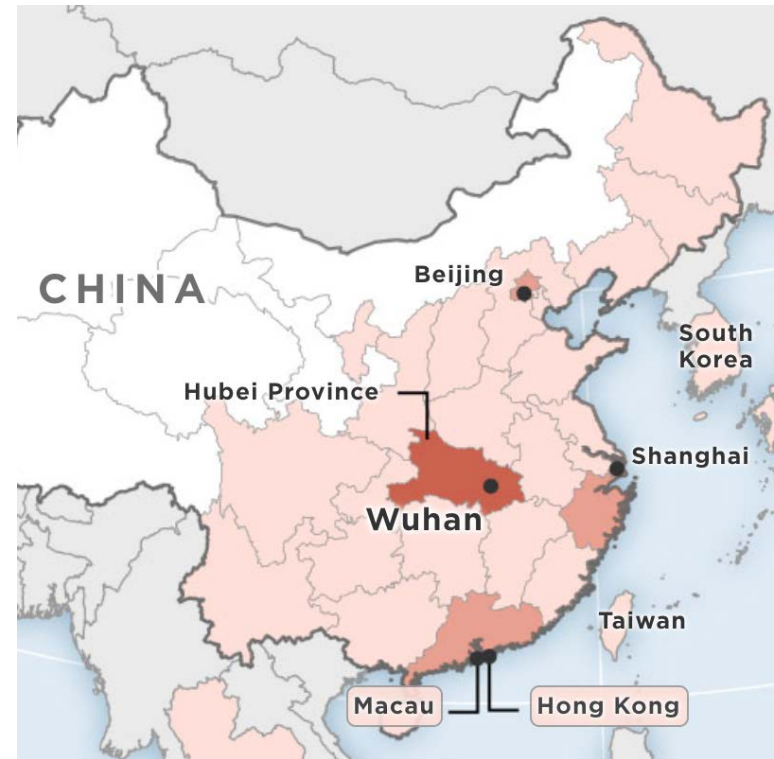
# Flexibilidad personal y el ejercicio de la adaptación

## El inevitable estar consigo mismo

- Esto lleva a una reflexión, mayor o menor, respecto a mi propia persona y su estar en la vida:
  - Descubrir que estamos solos *pero* podemos dejar de estar tan solos
    - Habilidades sociales
- **Las estrategias de coping (o afrontamiento)**
  - Salir desde mí hacia los otros (empatía, generosidad, ceder el primer lugar, etc.)
  - Mi capacidad de compartir mis sentimientos, pensamientos, experiencias.
  - Capacidad de pedir ayuda
  - Capacidad de escuchar, consolar y contener
- **Capacidad creativa**
  - Laboral
  - Recreación
  - Encuentro social virtual

# Resultados de salud mental en trabajadores de la salud expuestos a pacientes COVID

- Se evaluaron a 1257 trabajadores de primera línea de 34 hospitales en China (60% Enfermería, 40% Médicos)
- Presencia de síntomas en el **total** de la muestra de profesionales
  - Depresión (50%)
  - Ansiedad (45%)
  - Insomnio (34%)
  - Distress (72%)
- Mayor riesgo de síntomas severos en
  - Sexo femenino, trabajar en enfermería, trabajo en atención directa de pacientes COVID +



Lai J, et al (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020 Mar 2;3(3):e203976–e203976.

# Recomendaciones para mantenerse en buena forma hacia *“la nueva normalidad”*

- Cómo nos mantenemos hacia una “nueva normalidad” o “retorno seguro”?
- **Cuidado de uno mismo**
  - Levantarse (en horario), asearse y vestirse como si uno fuera a ser visto por terceros
  - Comer en forma sensata y saludable
    - Darse algunos gustos programados con cierta frecuencia
  - Hacer ejercicio regular, tanto de piso como de caminata o bicicleta
  - Programar horarios laborales y de recreación
  - Darse el gusto de completar tareas pendientes
  - No confundir la distancia física con la distancia social
    - **Ser proactivo**
      - Llamar frecuentemente a los habituales (y alguna vez a los no habituales)



# Recomendaciones para mantenerse en buena forma hacia *“la nueva normalidad”*

- Si Ud. tiene una condición de salud mental, la tuvo o siente que puede estar desarrollando una y necesita apoyo:
  - NO SE AUTOMEDIQUE
  - Consulte presencialmente o por telemedicina
  - No consuma alcohol, tabaco o marihuana para el manejo de la ansiedad



# Recomendaciones para mantenerse en buena forma hacia *“la nueva normalidad”*

## La otra cara del encierro

- Descubrimiento o redescubrimiento de cosas que estaban ahí...
  - Cocina
  - Jardinería
  - Gimnasia
  - Pasatiempos
  - Etc.
- Actualización de relaciones
  - Antiguos compañeros
  - Ligas





# Vislumbrar la luz al otro lado del túnel

- Esto va a pasar

*“No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que la soporte”*

- Por otra parte...
  - Las condiciones culturales actuales de convivencia social y con el medio ambiente, hacen del todo posible que vuelvan a aparecer otras pandemias.
  - Es una gran oportunidad para el desarrollo de la ciencia, la epidemiología y la investigación hacia una protección futura y progreso en los cuidados médicos



# We all have Schrödinger's Virus now.

- Because we cannot get tested, we can't know whether we have the virus or not.
- We have to act as if we have the virus, so that we don't spread it to others.
- We have to act as if we don't have the virus because if we didn't have it, we're not immune.
- Therefore, we both have and don't have the virus.

## Thus, Schrödinger's Virus.

If you don't understand this joke, you're never allowed to talk about science again.



# Gracias por su atención!

[vlarach@unab.cl](mailto:vlarach@unab.cl)

[luis.varela@unab.cl](mailto:luis.varela@unab.cl)

