

Comunicado 070
Ciudad de México, 18 de abril de 2021

SERÁ UN RETO RECUPERAR LA SALUD MENTAL DESPUÉS DEL COVID-19: EXPERTO IPN

- *Durante el confinamiento, se ha atravesado por varios niveles de estrés: agudo, crónico y postraumático*
- *Más de 30 por ciento de la población mundial presenta algún trastorno del sueño*
- *Es necesario organizar las actividades por ciclos y respetar la hora de dormir, desayunar y comer*

El confinamiento por COVID-19 ha marcado psicológicamente a la humanidad, la cual ya atravesó por varios niveles de estrés: agudo, crónico y postraumático, que han sido más evidentes en el personal de salud, particularmente en los encargados de atender a pacientes a punto de morir, lo que ha dado lugar a otra pandemia que amenaza directamente a la salud mental, bienestar y calidad de vida de la población, alertó el doctor Víctor Aguilera Sosa, profesor e investigador del Instituto Politécnico Nacional (IPN).

De acuerdo con el docente de la Sección de Estudios de Posgrado e Investigación (SEPI), del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Santo Tomás, más de 30 por ciento de la población mundial presenta algún trastorno del sueño, varios tipos de insomnio: fase de sueño atrasada, microdespertares, fase inversa del dormir o hipersomnolencia (mucho sueño durante el día), fenómeno relacionado con la depresión.

El Doctor en Ciencias en Investigación en Medicina, por la Escuela Superior de Medicina (ESM), externó que también aparecieron otros fenómenos del comportamiento, como la "anticipación a la pérdida", que es la percepción constante de que se perderá algo, lo que le genera elevados niveles de ansiedad, angustia, depresión, indefensión y aumento de ideación suicida.

"La cantidad de pérdidas y despedidas que los médicos internistas tuvieron que presenciar, aunado al mínimo contacto social que tuvieron desde el inicio de la pandemia, los llevó a generar estados crónicos de frustración, malestar, agotamiento mental, emocional y físico, de manera particular en el personal femenino", explicó.





El especialista en Medicina del Sueño señaló que, aunque el personal de salud fue el receptor directo de estas emociones y traumas psicológicos, el temor y el miedo comenzaron a generalizarse en todo el mundo, sobre todo cuando comenzaron a aumentar las multipérdidas y los multitudes, que incluyeron no sólo a seres queridos sino también trabajos, escuela, redes de apoyo y rituales sociales.

Resaltó que después del largo confinamiento hay una respuesta psicológica conocida como el "síndrome de la cabaña", fenómeno por el que las personas sienten protección excesiva en casa y por otro lado, el grupo de los "súpercontagadores" conformado por lo jóvenes, que quedaron al frente de familias desintegradas o por su situación económica, incluso por la creencia de su "fortaleza superior" ante la enfermedad, salen sin los mínimos cuidados sanitarios.

Ante este panorama, el especialista politécnico advirtió que es necesario organizar las actividades por ciclos diarios, semanales y mensuales, cuidar la hora de dormir y levantarse, respetar los horarios para desayunar, comer y cenar. Buscar apoyo psicológico entre la oferta de especialistas, páginas informativas, blogs y canales virtuales. También se debe evitar la comida ultraprocesada, realizar actividad física, así como tener salidas a los parques en horarios poco concurridos y establecer un horario para el "homeoffice".

"En cada etapa de la historia de la humanidad hay un rompimiento de lo establecido y después de la crisis viene el aprendizaje y la resiliencia. Muchos de los grandes avances sociales, económicos, culturales, políticos y científicos vinieron después de una pandemia. Tal vez, ahora haya un segundo renacimiento, no sólo tecnológico, también de conciencia, en el que podamos recuperarnos como especie y recuperar nuestro entorno" destacó el docente politécnico.

--o0o--

