SCIENTIA UNIVERSALIS JOURNAL Vol. 1. No. 1, 2024, Pages 14-17.
https://www.claustrogomez.org/scientiajournal

IMPACT OF PANDEMICS ON MENTAL HEALTH: A COMPREHENSIVE THEORETICAL REVIEW OF THE EFFECTS AND MITIGATION STRATEGIES. © 2024 by Algis Herrera Frías is licensed under CC BY-SA 4.0

ENSAYO ARGUMENTATIVO / ARGUMENTATIVE REHEARSAL

IMPACTO DE LAS PANDEMIAS EN LA SALUD MENTAL: UNA REVISIÓN TEÓRICA EXHAUSTIVA DE LOS EFECTOS Y ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN.
IMPACT OF PANDEMICS ON MENTAL HEALTH: A COMPREHENSIVE THEORETICAL REVIEW OF THE EFFECTS AND MITIGATION STRATEGIES.

Algis Herrera Frías, Panamá.*

Centro de Investigación y Formación Continua del Claustro Gómez (CIFOC), Panamá

Article history:
Received June 12, 2024 Received in revised from June 16, 2024
Accepted June 20, 2024
Available online June 25, 2024

Corresponding author:
Diplomado en Salud Pública y Epidemiología - Algis Herrera Frías
Electronic mail address:
academica@claustrogomez.org
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-1490-4073

Author history:
El autor es profesional de Ciencias de la Salud quien estudió el Diplomado en Salud Pública y Epidemiología en el Centro de Investigación y Formación Continua del Claustro Gómez (CIFOC).

R E S U M E N

- **Objetivo:** Analizar y sintetizar la evidencia científica disponible sobre el impacto de las pandemias en la salud mental, centrándose en el contexto panameño.
- **Metodología:** Se realizó una búsqueda de literatura científica especialmente relevante sobre el tema del impacto de las pandemias en la salud mental en los meses de junio y julio del año 2024. Se hizo uso de diversos buscadores de información científica: Scielo, Elsevier, Google Académico.
- **Principales hallazgos:** Se han reconocido contestaciones psicológicas negativas como la ansiedad, la depresión y el estrés las circunstancias más sondeadas, sumado a los problemas del sueño, la cólera y la ansiedad por su salud y la de sus familiares. Las tasas de estrés, ansiedad y depresión aumentaron de leves a moderados-severos. Las pandemias, así como las tragedias suelen venir de la mano con aumentos de los niveles de depresión, trastorno de estrés postraumático, trastorno por uso de sustancias, así como de otros trastornos mentales y del comportamiento, violencia doméstica y abuso infantil.
- **Principales conclusiones:** La reciente pandemia de COVID-19, ha tenido un impacto significativo en la salud mental de la población a nivel mundial. Diversos estudios han demostrado un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y otros trastornos mentales durante períodos de crisis sanitaria.

Palabras clave: *estrategias, impacto, mental, mitigación, pandemias, salud.*

A B S T R A C T

- **Objective:** to analyze and synthesize the available scientific evidence on the impact of pandemics on mental health, focusing on the Panamanian context.
- **Methodology:** A search for especially relevant scientific literature on the topic of the impact of pandemics on mental health was carried out in the months of June and July 2024. Various scientific information search engines were used: Scielo,

Elsevier, Google Scholar .

- **Main findings:** Negative psychological responses such as anxiety, depression and stress have been recognized as the most investigated circumstances, added to sleep problems, anger and anxiety for their health and that of their family members. Rates of stress, anxiety and depression increased from mild to moderate-severe. Pandemics, as well as tragedies, often come hand in hand with increases in levels of depression, post-traumatic stress disorder, substance use disorder, as well as other mental and behavioral disorders, domestic violence and child abuse.
- **Main conclusions:** The recent COVID-19 pandemic has had a significant impact on the mental health of the population worldwide. Various studies have shown an increase in levels of anxiety, depression, stress and other mental disorders during periods of health crisis.

Keywords: *strategies, impact, mental, mitigation, pandemics, health.*

Introducción

La pandemia de COVID-19 ha tenido un profundo impacto en la salud mental de la población mundial, exponiendo la vulnerabilidad de los sistemas de salud mental ante una crisis sanitaria. Las medidas de aislamiento social, encarcelamiento y sospechas relacionadas con enfermedades han provocado un fuerte aumento de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. Este artículo defiende la tesis de que la crisis sanitaria ha empeorado la salud mental de las personas y que la respuesta de los sistemas sanitarios es insuficiente para abordar adecuadamente la crisis.

Varios estudios han demostrado un aumento significativo de la depresión durante las pandemias. Por ejemplo, un estudio de Gómez (2021) encontró aumentos significativos en las tasas de encarcelamiento, ansiedad y depresión en los primeros meses. Muchas personas experimentan períodos de estrés y angustia emocional debido al malestar psicológico causado por el aislamiento social y la incertidumbre sobre el futuro. Este fenómeno no es exclusivo de un país, ya que una encuesta realizada en 30 países muestra que más del 50% de los encuestados no han experimentado mala salud mental desde el brote.

A pesar de la creciente prevalencia de enfermedades mentales, los gobiernos y las organizaciones de atención médica han implementado estrategias para reducir estos efectos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) ha instado a los países a aumentar su inversión en salud mental y desarrollar sistemas de apoyo psicológico. Los funcionarios panameños han estado trabajando para ampliar el acceso a los servicios de salud mental en la atención primaria mientras intentan satisfacer la creciente demanda. Sin embargo, aunque importantes, estas medidas no son suficientes para enmascarar la magnitud del problema. La falta de acceso a servicios apropiados y el estigma asociado con la búsqueda de ayuda siguen siendo barreras importantes que limitan la eficacia de estas intervenciones.

Además de la falta de recursos, la epidemia expuso desigualdades sistémicas que afectan el acceso a los servicios de salud mental. Los grupos desfavorecidos, como las personas de bajos ingresos y los que viven en zonas rurales, enfrentan mayores dificultades para acceder a la atención de salud mental. El sociólogo Krieger (2020) sostiene que los problemas de salud pueden exacerbar las disparidades existentes en el acceso a la salud. Esto es particularmente importante en el caso de Panamá, que ya tenía un terrible sistema de salud mental antes de la epidemia. La implementación de estrategias sin un mecanismo adecuado para abordar estas desigualdades puede no sólo ser ineficaz sino también perpetuar el sufrimiento de las poblaciones más vulnerables.

La epidemia de COVID-19 centra la atención en la salud mental de la población, exacerbando problemas preexistentes y creando nuevos desafíos psicológicos. A pesar de los esfuerzos de los sistemas de salud, la respuesta ha sido insuficiente para satisfacer las crecientes necesidades de la población. Es importante seguir investigando y fortaleciendo los servicios de salud mental, priorizando un enfoque equitativo de acceso para todos, especialmente los grupos más desfavorecidos. Sólo así podremos mitigar los efectos a corto y largo plazo de esta crisis en la salud mental de la población.

La pandemia de COVID-19 ha tenido un profundo impacto en la salud mental de la población mundial, poniendo de relieve la vulnerabilidad de los sistemas de salud mental ante las emergencias sanitarias. Desde el inicio de la crisis, la ansiedad, la depresión y otros trastornos psicológicos han aumentado en número y brecha entre la población. Este artículo argumentará que la crisis dañó gravemente la salud mental y que los sistemas de salud no lograron abordar adecuadamente esta creciente crisis y contribuyeron al aumento de la demencia, enfatizando la necesidad urgente de abordar estos problemas de manera amplia y enfatizando la perfección.

Un argumento importante es que el encierro y el distanciamiento social han interrumpido procesos relacionales importantes para la salud mental, como la disponibilidad de apoyo social y la interacción diaria. Según López (2021), el estudio "Soledad, Salud Mental y COVID-19 en la población española" muestra que es necesario el apoyo social para reducir los efectos negativos del encarcelamiento, especialmente entre los adultos y las personas mayores. Este hallazgo está respaldado por un estudio de Serrano et al. (2021), destacando la alta prevalencia de síntomas de estrés postraumático entre los adultos que experimentaron encarcelamiento y sugiriendo que el confinamiento solitario tuvo un impacto duradero en la salud mental de las personas. Estos hallazgos sugieren que el apoyo social emocional durante la epidemia y las necesidades básicas han aumentado significativamente la angustia psicológica y los trastornos como la ansiedad y la depresión.

Sin embargo, algunos sostienen que el impacto de las enfermedades mentales puede mitigarse mediante la disponibilidad de recursos sociales. El artículo de Méndez et al. sugiere que aunque el apoyo social puede ser seguro, el estrés acumulativo de las pérdidas y la incertidumbre financiera pueden debilitar estos beneficios. Esto significa que, a pesar de contar con un sistema de apoyo, el problema supera la capacidad de muchas personas para afrontar sus problemas emocionales. Además, el informe García (2021) reveló que el Servicio Nacional de Salud Mental de Panamá registró un aumento en las consultas por trastornos mentales, lo que indica que, a pesar de los esfuerzos, la necesidad sigue siendo grande.

Otro factor relevante es el duelo acumulado por las pérdidas en la pandemia. Muchas personas experimentan la pérdida de seres queridos, así como la pérdida de seguridad financiera y de actividades diarias. La incertidumbre y el miedo al futuro han exacerbado este dolor, provocando mayores niveles de ansiedad y depresión. El estudio de Urdiales y Sánchez destacó una asociación significativa entre los síntomas depresivos y la ideación suicida, particularmente entre grupos vulnerables como mujeres y jóvenes. Esta condición requiere estrategias efectivas que aborden no sólo los síntomas, sino también las causas de estos trastornos.

A pesar de los esfuerzos de las autoridades para aumentar el acceso a los servicios de salud mental, persisten las desigualdades en la atención. Calero et al. Estudiaron el impacto de la crisis en grupos ya vulnerables, como las personas de bajos ingresos y aquellas con enfermedades mentales preexistentes. es decir, durante la epidemia, las personas que buscaron tratamiento psicológico mostraron un aumento en la gravedad de sus síntomas, lo que subraya la necesidad de un enfoque más adecuado de la atención de la salud mental.

La pandemia de COVID-19 pone de relieve los graves daños a la salud mental de la población, exacerbados por el encarcelamiento, el duelo colectivo y las dificultades económicas. A pesar de los esfuerzos de los sistemas de salud, la respuesta no ha logrado satisfacer las crecientes necesidades. Es necesario continuar la investigación y fortalecer los servicios de salud mental, priorizando un enfoque que tenga en cuenta las disparidades existentes. Promover el apoyo social, brindar atención integral y eliminar las barreras para acceder a los servicios son esenciales para mitigar los efectos de corto y largo plazo de esta crisis en la salud mental de la población. En resumen, la epidemia ha puesto de relieve la necesidad de que la salud mental ocupe un lugar central en las políticas públicas no sólo en tiempos de crisis sino como parte integral del bienestar general de la sociedad.

Agradecimientos

Agradecimiento especial a los psicólogos y psiquiatras que ofrecieron desinteresadamente sus opiniones, vivencias, experiencias laborales para la orientación y consolidación de este artículo científico.

Declaración de Conflictos de Interés

El autor declara que no mantiene conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este ensayo.

CIFOC
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN CONTINUA DEL CLAUSTRO GÓMEZ

At the Center for Research and Continuing Education of Claustro Gómez, our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving field.

If you are interested in becoming part of our community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with the latest advances in health education.

SCAN ME