



## La importancia de la salud mental durante la pandemia por COVID-19

Equipo editor de la Revista Peruana de Medicina Integrativa

La pandemia por COVID-19 ha afectado de sobremanera la vida de las personas desde el punto de vista sanitario, económico, social, cultural, entre otros; siendo la salud mental uno de los aspectos más golpeados en la población en general y de ciertos grupos en particular. Así pues, un confinamiento repentino alejó a mucha gente del contacto físico cercano de familiares y amigos y, por otro lado, obligó a muchas más personas a tener que buscar alternativas para poder salir adelante económicamente, ya que muchos negocios y trabajos no eran viables en esta situación. Además, la información casi en tiempo real sobre cómo iban aumentando los casos y los fallecimientos por esta enfermedad supuso un gran estrés sobre muchas personas, poniendo en gran riesgo la salud mental<sup>(1)</sup>.

Dentro de todo esto, existen personas que podrían considerarse en mayor riesgo de afectación de su salud mental por toda esta situación, como pueden ser los niños y adolescentes, quienes ven parte importante de su crecimiento truncado debido a la imposibilidad de socializar naturalmente de manera física con sus pares, lo cual es fundamental para desarrollar una adecuada madurez e integrar parte de la sociedad de manera saludable; por otro lado, también los adultos mayores son vulnerables en este aspecto, ya sea porque muchos de ellos tienen mayor riesgo de padecer problemas de salud mental, porque tienen cierto grado de dependencia o porque presentan comorbilidades que los hace (y hace que se perciban a sí mismos) más vulnerables ante el COVID-19; así también, otras poblaciones que también estarían en mayor riesgo de afectación de su salud mental son las personas que ya padecían de un problema mental desde antes de la pandemia o el personal de salud que labora en primera línea. Por ello es importante prestar especial cuidado a estos grupos poblacionales y priorizar el cuidado correcto de su salud mental, con tanta atención y cuidado que el que se pondría para la atención de otros problemas de salud<sup>(2,3)</sup>.

En ese sentido, muchas instituciones han fortalecido sus servicios de atención de salud mental durante esta pandemia, especialmente mediante atención remota que, si bien es cierto que tiene algunas limitaciones como la ausencia de datos de una historia clínica, evaluación del lenguaje corporal, entre otros; sigue siendo un apoyo importante durante situaciones de emergencia como la actual<sup>(3)</sup>. Esto ha sido beneficioso para muchas personas que pudieron servirse y hacer buen uso de estos canales, especialmente en un contexto donde la demanda de atención en salud en general, y de salud mental en particular, era especialmente alta. Sin embargo, es probable que, de ahora en adelante la demanda de servicios de salud mental siga aumentando, debido a que la pandemia no ha terminado del todo y a que toda esta situación ha visibilizado la importancia que tiene la salud mental para el bienestar y productividad de las personas; por lo que no solamente es necesario seguir fortaleciendo los canales remotos de atención en salud mental, sino también la atención presencial tanto en cuanto las medidas de distanciamiento lo permitan, y hacer un énfasis primordial en la prevención.

### Información del artículo

#### Correspondencia

Equipo editor de la Revista Peruana de Medicina Integrativa [rev.per.medicina.integrativa@essa-lud.gob.pe](mailto:rev.per.medicina.integrativa@essa-lud.gob.pe)

**Citar como:** Equipo editor de la Revista Peruana de Medicina Integrativa. La importancia de la salud mental durante la pandemia por COVID-19. Rev Peru Med Integrativa. 2021; 6(4):94-5.

No cabe duda, pues, que mantener una buena salud mental es indispensable para poder salir lo mejor posible de esta pandemia y, para ello, debemos prestar especial atención a los más vulnerables y trabajar desde la prevención, manteniéndonos informados correctamente y con las dosis correctas y necesarias para tomar buenas decisiones,

seguir un estilo de vida saludable, mantener contacto con nuestros entornos sociales de manera virtual o presencial siempre que las medidas de distanciamiento lo permitan, no abusar ni hacer mal uso de las redes sociales y el tiempo frente a una pantalla y, por último, prestar ayuda a los demás siempre que se nos sea posible<sup>(4)</sup>.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mejía CR, Quispe-Sancho A, Rodríguez-Alarcón F, Ccasa-Valero L, Ponce-López VL, Varela-Villanueva ES, et al. Factores asociados al fatalismo ante la COVID-19 en 20 ciudades del Perú en marzo 2020. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2021];19(2):1–13. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97808>
2. Hernández Rodríguez J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2021];24(3):578–94. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
3. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2021];37(2):327–34. doi:10.17843/rpmesp.2020.372.5419
4. Organización Mundial de la Salud. Cuidar nuestra salud mental [Internet]. #SanosEnCasa – Salud mental. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>