

Artículo Original

Salud Mental Post – Pandemia Covid – 19

Mental Health Post – Pandemic Covid – 19

Jonatan Ariel Martínez Cabaña¹

¹ Universidad de la Integración de las Américas, Facultad de Salud, Carrera de Enfermería. Asunción, Paraguay.

RESUMEN

Primeramente, se debe tener claro un concepto; el de la “salud. La OMS la define como el completo bien estar físico, mental y social y no solo la ausencia de la enfermedad (1, 2, 4). Por ende, el estado emocional o salud mental es de suma importancia para que nuestra salud sea integral. Hablando de la persona con buena salud mental se hace relación al funcionamiento de manera cómoda y la satisfacción que sienten con sus logros (4). A raíz de la pandemia del Covid – 19 esta parte fundamental de la salud se vio alterada en la población presentándose así un mayor porcentaje de estrés, ansiedad, dependencia emocional, trastornos depresivos y falta de confianza en sí mismo. Para llegar a estos datos se utilizó un diseño descriptivo con enfoque cuantitativo, con ayuda de libros referente al tema y encuestas realizada en el predio de la Universidad de la integración de las Américas – UNIDA; en la cual se vio que la población más afectada según encuestados son los adolescentes (10 a 19 años), el estrés (24%), la falta de confianza en uno mismo (22%), trastornos depresivos (19%) son un indicio mayor de la ausencia de salud mental, el aumento de estos indicios se dio debido a la pandemia del covid – 19. Por lo tanto, el apoyo profesional de psicólogos y psiquiatras debería haber estado más latente ante esta situación, de tal manera a poder sobrellevar el cambio drástico que se dio en el periodo del 2020 – 2022.

Palabras claves: Afectada, Ansiedad, Covid – 19, Estrés, salud mental

ABSTRAC

Firstly, we must have a clear concept; that of “health. The WHO defines it as complete physical, mental and social well-being and not just the absence of disease. Therefore, the emotional state or mental health is of utmost importance for our health to be comprehensive. Speaking of the person with good mental health, it is related to functioning comfortably and the satisfaction they feel with their achievements. As a result of the covid-19 pandemic, this fundamental part of health was altered in the population, thus presenting a higher percentage of stress, anxiety, emotional dependence, depressive disorders and lack of self-confidence. To arrive at these data, a descriptive design with a quantitative approach was used, with the help of books on the subject and surveys carried out on the campus of the University of the Integration of the Americas - UNIDA; in which it was seen that the most affected population according to respondents are adolescents (10 to 19 years old), stress (24%), lack of self-confidence (22%), depressive disorders (19%) are an indication of the absence of mental health, the increase in these signs occurred due to the covid-19 pandemic. Therefore, the professional support of psychologists and psychiatrists should have been more latent in this situation, in such a way as to be able to cope with the drastic change that occurred in the 2020-2022 period.

Keywords: Affected, Anxiety, Covid – 19, Stress, mental health

INTRODUCCION

Partiendo del concepto que aplico la OMS (Organización mundial de la salud) con respecto a la salud mental, se pudo constatar del déficit de este punto fundamental en la salud integral del individuo, las alteraciones que ha habido, se debe en gran parte a la pandemia del COVID – 19. (1, 2, 4) De tal manera que se busca demostrar el impacto post – pandemia del Covid – 19 en la salud mental en la población académica de la Universidad de la integración de las Américas – UNIDA filial central (Asunción) en el periodo del año 2022; realizando un proceso descriptivo en el cual se podrá identificar el efecto que tuvo la misma en la población académica.

En lo que respecta a salud mental, un gran porcentaje de la población académica se ve afectada debido a múltiples factores como lo son la falta de sueño, las horas innumerables de estudio, la ansiedad, el estrés y el acumulo de cansancio debido a que no cuentan con un buen soporte que los ayude a sobrellevar todas las responsabilidades que les concierne (Fuente propia). Una persona que goza de salud mental puede lograr un estado de bien estar en donde el mismo pueda funcionar en el mejor nivel posible de su capacidad mental, emocional y corporal ante situaciones favorables y desfavorables (2); por otra parte, la persona que tiene ausencia de salud mental no puede gozar de todo lo mencionado anteriormente.

A medida que la pandemia del COVID – 19 iba empeorando, la salud mental de los encuestados iba descendiendo debido a la restricción impuesta por el gobierno. De tal manera así que los mismos buscaron pasatiempos como lo son; probar actividades nuevas (películas, entrenando en casa, cocinando), el apoyo familiar fue fundamental en este proceso y la meditación fue una gran herramienta para poder sobrellevar todo lo que estaba sucediendo a nivel país y mundial.

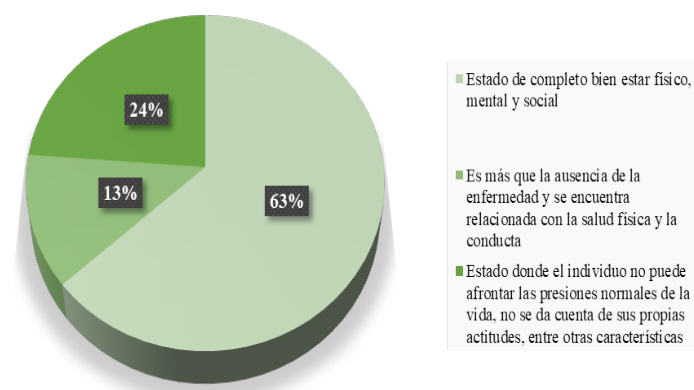
MATERIALES Y METODOS

Se realizó un estudio descriptivo con un enfoque cuantitativo ya que se formularon encuestas donde la población (60 alumnos con una cantidad de muestras utilizadas de 48 alumnos) académica de la Universidad de la integración de las Américas – UNIDA filial central (Asunción) ha accedido a responder donde se ha consultado acerca del conocimiento que tienen de la definición de salud mental, acerca de si una persona que goza de salud mental puede lograr un estado de bienestar en donde el mismo pueda funcionar en el mejor nivel posible de su capacidad mental, emocional y corporal ante situaciones favorables y desfavorable (2), acerca de los componentes de la salud mental (4), los síntomas que se encuentran relacionados con la falta de salud mental, la relación del aumento de casos positivos de COVID – 19 con la ausencia de salud mental, si el encuestado dio positivo al COVID – 19 y si tuvo acompañamiento profesional en el periodo de estar infectado, la importancia del apoyo familiar en el periodo donde la salud mental se encuentra afectada, y por ultimo; si en el periodo de la modalidad virtual se

vio afectada la salud mental del encuestado. Las variables adjuntadas se demuestran en Gráficos porcentuales.

RESULTADOS

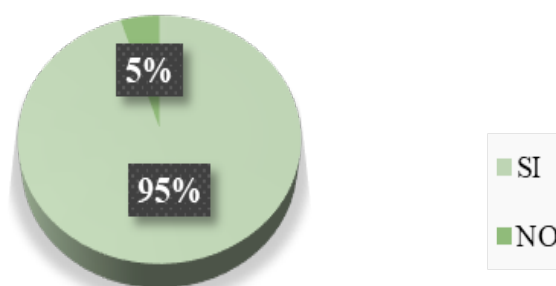
Se realizó encuestas a la población académica de la Universidad de la Integración de las Américas donde se determinaron los siguientes resultados:



Fuente: (1,2,4)

Gráfico 1. Que es la salud mental.

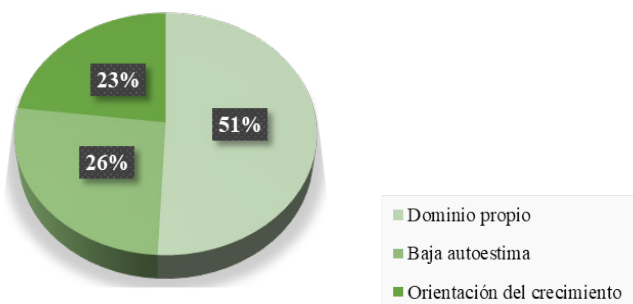
En el Gráfico 1 se puede observar que el 63% de los encuestados hacen referencia que la salud mental es el estado de completo bien estar físico, mental y social (1, 2, 4); El 24% de los encuestados por otra parte abalan que la salud mental es un estado donde el individuo no puede afrontar las presiones normales de la vida, no se da cuenta de sus propias actitudes, entre otras características; Por otra parte, el 13% de la población encuestada hacen referencia que la salud mental es más que la ausencia de la enfermedad y se encuentra relacionada con la salud física y la conducta.



Fuente: (2)

Gráfico 2. ¿Una persona que goza de salud mental, puede lograr un estado de bien estar en donde el mismo pueda funcionar en el mejor nivel posible de su capacidad mental, emocional y corporal ante situaciones favorables y desfavorable?

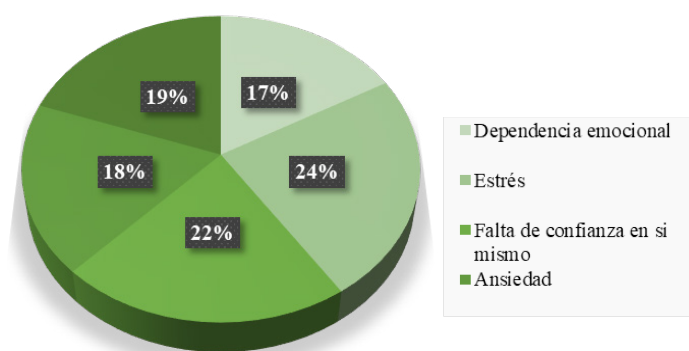
En el gráfico 2 se puede observar como el 95% de los encuestados afirman que una persona que goza de salud mental, puede lograr un estado de bien estar en donde el mismo pueda funcionar en el mejor nivel posible de su capacidad mental, emocional y corporal ante situaciones favorables y desfavorables (2); mientras que el 5% de los encuestados creen que no es así.



Fuente: (4)

Gráfico 3. ¿Cuáles son los componentes de la salud mental?

En el Gráfico 3 se pueden observar los componentes que incluyen que una persona conste de una buena salud mental (4). El 51% de los encuestados cree que la persona con una buena salud mental debe tener dominio propio, el 26% cree que la baja autoestima es un componente de la salud mental y el 23% de la población encuestada hace referencia a que la orientación del crecimiento es un componente de la salud mental.



Fuente: Elaboración propia

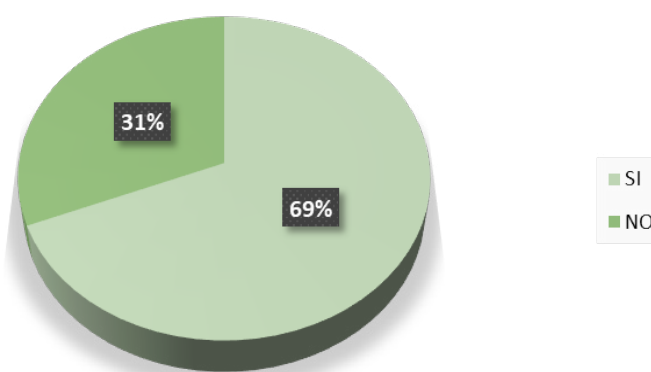
Gráfico 4. ¿Cuáles de estos síntomas crees que hacen relación con la falta de salud mental?

En el Gráfico 4 se demuestran cuáles son los síntomas que están ligadas a la falta de salud mental; Un 24% de

los encuestados refieren que es el estrés, el 22% la falta de confianza en sí mismo, el 19% hacen referencia a los trastornos de depresión, el 18% de los encuestados refieren que la ansiedad es uno de los síntomas de la falta de salud mental y el 17% la dependencia emocional.

En el Gráfico 5 podemos observar la cantidad de encuestados que creen que el aumento de casos positivos del COVID – 19 tiene relación con el descenso de la salud mental como también los que no creen lo mencionado anteriormente, el 69% afirman que esto es así y el 31% creen que no es así.

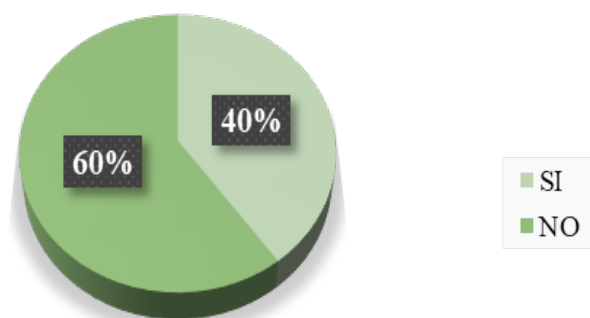
En el Gráfico 6 se observa la cantidad de encuestados que llegaron a contraer el virus del COVID – 19; el 40% de los encuestados han tenido COVID – 19 y el 60% de los encuestados no se han infectado por el virus mencionado.



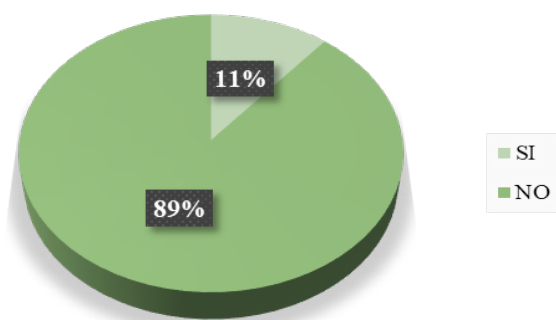
Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 5. ¿A raíz de la pandemia del Covid – 19; crees que el aumento de casos de la enfermedad pudo darse por la ausencia de salud mental?

Gráfico 6. ¿Usted dio positivo al Covid – 19?



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7. ¿Recibió apoyo psicológico en el periodo de estar infectado/a por el Covid – 19?

En el Gráfico 7 se puede observar el poco acompañamiento psicológico a los encuestados en el periodo de estar infectados por el COVID – 19; un 89% responde que no tuvieron apoyo psicológico en ese periodo y un 11% de los encuestados que si contaron con apoyo profesional en el periodo mencionado.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta realizada se puede hacer mención del poco conocimiento que se tiene acerca de la definición real de la salud mental, a raíz de eso el encuestado puede haber respondido de manera correcta o incorrecta las preguntas contiguas. Si se percató que hay un conocimiento claro referente a los síntomas que conlleva la ausencia de salud mental, lo cual es algo fundamental de identificar y cuáles son las características que tienen las personas que gozan de una buena salud mental y destacar también el poco apoyo psicológico que hubo para los encuestados en ese periodo tan difícil que han vivido, esto puede ser debido a múltiples factores, pero el más importante y resaltante es la falta de provisión de personal capacitado que debe proveer el ministerio de salud pública y bien estar social – MSPYBS, siendo el ente que debe asegurar que los ciudadanos cuenten con una salud integral, son los que deben proporcionar el personal capacitado en el área de tal manera a que los ciudadanos puedan contar con eso y tener una salud integral. Con la investigación elaborada se busca conocer el nivel de salud mental con el que cuenta la comunidad educativa de la Universidad de la integración de las Américas – UNIDA filial central (Asunción) luego de la pandemia del COVID – 19 dejando, incitando así a que siempre se busque un pequeño tiempo para seguir haciendo las cosas que a uno le gusta, salir un poco de esa rutina que muchas veces es caótica es lo que hace falta para mantener una buena salud mental, porque si nuestra salud mental no se encuentra funcionando de la manera en que la debe hacerlo los demás factores que competen a la salud van a sufrir alteraciones.

RERERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ugalde, M (2001). Enfermería en salud mental y psiquiátrica (segunda edición) Aleu S.A (Pág. 13,14,15); (Pág. 18); (Pág. 21); (Pág. 49); (Pág. 71,72)
2. Losoviz, A; Vidal, D; Bonilla, A (2006). Bioética y salud mental (primera edición). Akadia (Pág. 109, 110, 111, 112, 113)
3. Gelder, M; Mayou, R; Geddes, J (1999). Oxford Psiquiatría (segunda edición). Marban libros. (Pág. 384, 385, 386); (Pág. 388, 389)
4. Schoen, B (2000). Enfermería de salud mental y psiquiatría (cuarta edición, tomo 1). Industrial san marcos (Pág. 4, 5, 6, 7); (Pág. 10, 11, 12, 13, 14); (Pág. 15); (Pág. 432, 433, 434, 435); (Pág. 438)
5. O'Brien, P; Kennedy, W; Ballard, K (2001). Enfermería psiquiátrica. (primera edición). Mc Graw – Hill interamericana (Pág. 7, 8, 9); (Pág. 13, 14, 15, 16, 17); (Pág. 19, 20); (Pág. 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119); (Pág. 122); (Pág. 124, 125); (Pág. 339); (Pág. 342); (Pág. 347); (Pág. 389, 390); (Pág. 393); (Pág. 395)
6. Da silva Ribeiro, L (2021). Efectos de la pandemia de Covid – 19 en la salud mental de una comunidad académica. (Pág. 2); (Pág. 4, 5) <https://acta-ape.org/article/efeitos-da-pandemia-de-covid-19-na-saude-mental-de-uma-comunidade-academica/>
7. Queiroz, Aline Macêdo, Sousa, Anderson Reis de, Moreira, Wanderson Carneiro, de Sousa Nóbrega, Maria Do Perpétuo Socorro, Santos, Milena Bitencourt, Barbossa, Laura Jennifer Honorato, Rezio, Larissa de Almeida, Zerbetto, Sonia Regina, Marcheti, Priscila Maria, Nasi, Cintia y Oliveira, Elda de. (2021). La 'NUEVA' del COVID-19: ¿impactos en la salud mental de los profesionales de enfermería? Acta Paulista de Enfermagem, 34, eAPE02523. Epub 14 de julio de 2021. (Pág. 2); (Pág. 4,5,6); (Pág. 9) <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1278058>