

ESPECIALISTAS DESTACAN LA IMPORTANCIA DE ATENDER SALUD MENTAL DE NIÑOS Y JÓVENES POST-PANDEMIA

JUNIO 14, 2021

- *OCDE y UNICEF reportan que la emergencia sanitaria generó el incremento de casos de ansiedad y depresión en México.*
- *Hay que impulsar la resiliencia para superar las circunstancias del aislamiento y fomentar el autocuidado para adaptarse a la nueva normalidad.*
- *Estudios integrales de la salud mental y su relación con los problemas y trastornos del sueño, pueden ayudar a los mexicanos.*

Ciudad de México, junio 14 de 2021.- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, por sus siglas en inglés), reportó que el aislamiento a causa de la pandemia por la COVID-19 ha tenido un impacto en la salud mental de los niños y jóvenes y está asociado particularmente con depresión y ansiedad.

En ese contexto y en el marco de la transición del semáforo verde en un total de 19 estados de la República Mexicana luego de la emergencia sanitaria, la especialista en psicología Mariana Martínez Guillén, fundadora y directora de la Clínica Tu Mente Sana, explicó que el regreso a clases trae consigo la socialización y vinculación entre pares, porque ese proceso disminuye los niveles de ansiedad que genera el aislamiento y la falta de contacto, aun cuando se use el cubrebocas y haya sana distancia en las aulas.

“Durante el regreso a clases, es muy importante trabajar en la resiliencia en los niños y jóvenes para superar las circunstancias del aislamiento y fomentar el autocuidado para adaptarse a la nueva normalidad. El regreso a las rutinas anteriores, aun con la pandemia, es de gran beneficio para la salud mental”, afirmó Martínez Guillén, quien cuenta con una Maestría en Psicoterapia Cognitiva Conductual.

Por su parte, el Gerente Médico de Psiquiatría y Sistema Nervioso Central (SNC) en Grupo PiSA, doctor Rodrigo Natalio Durán Muñiz, comentó que la depresión y la ansiedad en los menores y jóvenes, puede generar problemas graves de conducta que llegan afectar a toda la familia. Durante la pandemia aumentaron diversos factores de riesgo que provocaron problemas de salud mental, como desempleo, pobreza, inseguridad financiera y crisis económica.

“El aislamiento por el coronavirus nos afectó a todos. Hay que reconocer e identificar cambios conductuales de manera oportuna. El objetivo fundamental es asumir que existe un problema y atenderlo de raíz con terapia y en casos específicos aplicar algún tipo de tratamiento. En caso de requerirse un tratamiento farmacológico, éste debe ser prescrito por un especialista quien debe evaluar continuamente la evolución en cada paciente”, enfatizó Durán Muñiz, quien además es especialista en Trastornos del Sueño por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), reportó que la emergencia sanitaria por la pandemia generó el incremento de casos de ansiedad y depresión en México y otros países miembros del organismo. En 2020, la prevalencia de los casos de ansiedad tuvo un incremento del 50%, mientras que en 2019 fue de 15%. En el caso de la depresión, en el año 2020 hubo un incremento de 27.6% con respecto al 3% del año 2019.

El estudio de la OCDE, *‘Una nueva visión para la salud mental. Sistemas de salud’,* detalló que, en promedio y durante algún punto de su vida, la mitad de la gente experimenta algún trastorno relacionado con la salud mental que impacta en un buen desempeño en la escuela o trabajo, esta situación que le cuesta a la economía el 4.2% del Producto Interno Bruto (PIB).

La psicóloga Mariana Martínez Guillén, egresada de la Universidad Iberoamericana León (UIA), aseguró que la tecnología ayudó mucho en la atención por medio de consulta a distancia de personas con problemas mentales, sin embargo, el uso de teléfonos celulares y otras formas de comunicación, no necesariamente mitigan los efectos de la soledad; la falta de contacto regular afecta en el desarrollo de la infancia media y la adolescencia.

“Las medidas de distanciamiento social y las restricciones al movimiento incrementan el sentimiento de soledad y el miedo a contraer la enfermedad, desatando mayores niveles de ansiedad y depresión.

Adicionalmente, el estrés de COVID-19 está vinculado a síntomas somáticos del Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), problemas de comportamiento, carga y reactividad emocional”, enfatizó Martínez Guillén, quien cuenta con estudios en tanatología y psico-oncología y está certificada por la Asociación Latinoamericana de Análisis, Modificación del Comportamiento y Terapia Cognitivo Conductual.

Finalmente, el doctor Rodrigo Durán Muñiz, Gerente Médico de Psiquiatría y Sistema Nervioso Central (SNC) en Grupo PiSA, afirmó que uno de los grandes retos es hacer estudios integrales de la salud mental y su relación con los problemas y trastornos del sueño, porque el cambio en los patrones de sueño y del descanso generan una pérdida de la estructura y proceso educativo y de conexión social.

“En diversas instituciones se están llevado a cabo investigaciones sobre el impacto en la salud física y mental por el confinamiento. Hay varios aspectos que debemos analizar, principalmente en los cambios y ajustes en las rutinas diarias, ya que cuando los niños están fuera de la escuela, pasan más tiempo mirando pantallas en dispositivos móviles o en televisores, y este incremento en el tiempo de exposición al tipo de luz puede generar cambios en los patrones de sueño, irritabilidad y cambios en la conducta”, concluyó Durán Muñiz, especialista de PiSA Farmacéutica.

-ooOoo-

Fuentes consultadas:

- Burhamah, W.; AlKhayyat, A.; Oroszlányová, M.; AlKenane, A.; Almansouri, A.; Behbehani, M.; Karimi, N.; Jafar, H.; AlSuwaidan, M. The psychological burden of the COVID-19 pandemic and associated lockdown measures: Experience from 4000 participants. *J. Affect. Disord.* 2020.
- Casanova, M.; Pagani Bagliacca, E.; Silva, M.; Patriarca, C.; Veneroni, L.; Clerici, C.A.; Spreafico, F.; Luksch, R.; Terenziani, M.; Meazza, C.; et al. How young patients with cancer perceive the COVID-19 (coronavirus) epidemic in Milan, Italy: ¿Is there room for other fears? *Pediatr. Blood Cancer* 2020.
- Duan, H.; Yan, L.; Ding, X.; Gan, Y.; Kohn, N.; Wu, J. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health in the general Chinese population: Changes, predictors and psychosocial correlates.
- Jiao, W.Y.; Wang, L.N.; Liu, J.; Fang, S.F.; Jiao, F.Y.; Pettoello-Mantovani, M.; Somekh, E. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *J. Pediatr.* 2020.
- Liu, S.; Liu, Y.; Liu, Y. Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* 2020.
- Terán-Pérez, G.; Portillo-Vásquez, A.; Arana-Lechuga, Y.; Sánchez-Escandón, O.; Mercadillo-Caballero, R.; González-Robles, R.O.; Velázquez-Moctezuma, J. Sleep and Mental Health Disturbances Due to Social Isolation during the COVID-19 Pandemic in Mexico. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 2020.