

## 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.