

La salud mental ante la pandemia de la covid-19

Fotografía: © Zakalinka | AdobeStock

128

DE ACUERDO CON LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA Salud¹ (OMS), la covid-19 es una enfermedad ocasionada por un nuevo virus que afecta a las personas, causa infección respiratoria a través de un resfriado común y hasta un síndrome respiratorio agudo.

En diciembre del 2019, se conocieron los primeros casos de contagio humano en el municipio de Wuhan, provincia de Hubei, China. El 30 de enero del 2020, en China se registraban 9 700 casos confirmados y 106 en 19 países. La OMS declaró que el brote era ya una emergencia de salud pública de carácter internacional.² El 19 de abril, se habían reportado a nivel mundial un millón 397 216 casos y

1 OMS. "Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (covid-19)". Consulta, 10 de abril del 2020. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.

2 OPS/OMS - 2020: Alertas epidemiológicas https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=2020-alertas-epidemiologicas&Itemid=270&layout=default&lang=es



María Antonia
Cárdenas Mariscal

Fue Diputada federal en la LXIII Legislatura y actualmente es Senadora de la República e integrante de la comisión de Salud.

 @MaAntoniaCar

 /MaAntoniaCar

162 956 muertes; en México, 9 501 casos confirmados y 857 decesos.³

La OMS hizo recomendaciones generales y específicas a gobiernos y sociedades de cada país, tales como: que las autoridades de salud pública nacional y locales mantengan informada a la sociedad, el lavado apropiado de manos, evitar tocarse ojos, nariz y boca, evitar el saludo de mano o beso, practicar el distanciamiento social, no desplazarse a zonas de contagio, particularmente personas adultas mayores o con problemas de salud.⁴

La OMS también recomendó a las autoridades sanitarias de cada país fortalecer sus actividades de vigilancia y prevención para detectar oportunamente casos sospechosos; asegurar que los trabajadores de la salud cuenten con información actualizada sobre esta enfermedad y su familiaridad con procedimientos para su control; y que éstos se encuentren debidamente capacitados para revisar el historial de viajes de un paciente y relacionarlos con los datos médicos.⁵

La pandemia de la covid-19 y la emergencia sanitaria en México

Ante la declaración de pandemia por la COVID-19 en 190 países⁶ —incluido el nuestro— y bajo la consideración de que la OMS anunció el 23 de marzo que México⁷ entraba en fase 2 (caracterizada por la transmisión local del virus), el Gobierno federal comenzó a tomar decisiones con base en el marco constitucional y las leyes para garantizar y proteger la salud pública.

El artículo 4.º constitucional señala el derecho a la salud, y que participarán de manera concurrente instituciones especializadas en materia de

salubridad general, tanto de la Federación como de las entidades federativas. El artículo 73 constitucional, fracción XVI, bases 1 a 3, otorga facultades expresas al jefe del Ejecutivo Federal para que a través del Consejo de Salubridad General, dependiente del presidente de la República, dicte las disposiciones generales de observación obligada en todo el país. Se dispone que la Secretaría de Salud Federal dicte de manera inmediata y ejecutiva las medidas preventivas necesarias, siendo sus disposiciones obedecidas por las autoridades administrativas en todo el territorio nacional.

La Ley General de Salud,⁸ en sus artículos 1.º, 1.º Bis, 2.º, 3.º fracción VI, 4.º y 5.º, entre otros, dispone las competencias, responsabilidades, organización y participación de las autoridades sanitarias del sector público, privado y social, en los tres ámbitos de gobierno.

Asimismo, frente a la situación de emergencia sanitaria, de manera específica la Ley en sus artículos 136 fracción II, 148, 152, 181, 184, 359 y 408 señala distintas disposiciones, como la obligación de reportar a la autoridad de salud de cualquier nivel de gobierno la presencia de brote o epidemia, la facultad de las autoridades sanitarias para disponer de todos los recursos médicos y de asistencia social de los sectores público, social y privado para combatirlos; cerrar temporalmente locales o centros de reunión de cualquier tipo. La Secretaría de Salud federal dictará medidas inmediatas en la prevención y combate de daños a la salud e implementará la campaña de inmunización, de existir vacuna. Será también obligación de la Secretaría reportar oportunamente a la OMS cualquier manifestación de epidemia, así como toda medida temporal o permanente adoptada en materia de sanidad internacional.

Con base en las disposiciones señaladas, entre otras, el Gobierno Federal inició acciones de política pública sanitaria, entre las cuales se destacan las siguientes:

- Implementación de la Jornada Nacional de Sana Distancia⁹ (del 23 de marzo al 19 de abril), en la cual se dispusieron distintas medidas preventivas de higiene sanitaria

3 Gobierno de México-SS (2020). "Coronavirus (covid-19)". Consultado el 22 de abril del 2020 <https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-comunicado-tecnico-diario-238449> https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/547592/Comunicado_Tecnico_Diario_covid-19_2020.04.21.pdf

4 Ob. Cit. OMS. Consultada el 10 de abril del 2020.

5 Ob. cit. ops Consultada el 10 de abril del 2020.

6 Ob. cit. Gobierno de Tamaulipas. Consultado el 13 de abril del 2020. Recuperado de http://coronavirus.tamaulipas.gob.mx/wp-content/uploads/sites/104/2020/03/comunicado_tecnico_diario_covid-19_2020.03.23.pdf.

7 Valadez, Blanca (23 de marzo 2020). «Covid-19. OMS ubica a México en fase 2 de coronavirus». Consultado el 10 de abril de 2020. Recuperado de <https://www.milenio.com/politica/covid-19-oms-ubica-mexico-fase-2-coronavirus>.

8 Cámara de Diputados. (2020). Ley General de Salud. Pp 1, 2, 4, 5, 66, 68, 81, 151 y 163. Consultado el 13 de abril del 2020. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142_240120.pdf.

9 Gobierno de México. (23 de marzo del 2020). Jornada Nacional de Sana Distancia. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf.



Fotografía: ©Alliance | AdobeStock

- personal, la suspensión de actividades no esenciales, la reprogramación de eventos de concentración masiva, así como la protección y cuidado de personas adultas mayores.
- El 24 de marzo se anunció la implementación del Plan DN-III Sedena y el Plan Marina, para apoyar a la población a reducir la transmisión del contagio.¹⁰
 - El 27 de marzo se publicaron las acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2,¹¹ tales como la adquisición de todo tipo de bienes y servicios a nivel nacional o internacional: equipo médico, agentes de diagnóstico, material quirúrgico, entre otros, sin licitación pública.

10 Gobierno de México. (24 de marzo del 2020). Inicia fase 2 por coronavirus covid-19. Al mismo tiempo, las Fuerzas Armadas de México activarán el plan de apoyo a la población civil, ... del Plan. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/prensa/095-inicia-fase-2-por-coronavirus-covid-19>.

11 *Diario Oficial de la Federación*. (27 de marzo del 2020). Decreto por el que se declaran acciones... Consulta 13 de abril del 2020. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590673&fecha=27/03/2020.

- El 30 de marzo se publicó el Acuerdo del Consejo de Salubridad General¹² (CSG), por el que oficialmente se declara «emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-Cov2 (covid-19)»; y se dispuso que la Secretaría de Salud determinaría las acciones necesarias para la atención de dicha emergencia.

La salud mental

La oms establece que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»,¹³ de modo que sin salud mental, no hay salud.

De manera específica, la «salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés

12 *Diario Oficial de la Federación*. (30 de marzo 2020). Acuerdo por el que se declara como emergencia. Consultado 13 de abril del 2020. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590745&fecha=30/03/2020.

13 oms. (2020). ¿Cómo define la oms la Salud? Consultado 9 de abril de 2020. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.

normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.»¹⁴ La OMS identifica diversas variables que determinan la salud mental de los individuos, las cuales se presentan por factores tanto biológicos, como psicológicos y sociales.

Las causas biológicas de los trastornos mentales pueden depender de factores genéticos o desequilibrios bioquímicos cerebrales. En cuanto a los psicológicos, se han identificado personalidades que son más propensas a padecer estas enfermedades. En la esfera social, este espectro es muy amplio, por ejemplo, presiones económicas —desigualdad y pobreza—, cambios drásticos, modos de vida poco saludables, ambiente y condiciones laborales estresantes, exclusión, violencia, discriminación, entre muchas otras variables que constituyen violaciones a los derechos humanos.

En este contexto de emergencia sanitaria, la promoción, protección y restablecimiento de la salud mental pueden entenderse como asuntos de relevancia no solo individual, sino también social, en una doble vía: el entorno social incide sobre la salud mental de los individuos, a la vez que la salud mental de los individuos condiciona las interacciones sociales y la construcción de una colectividad. Por tanto, la salud mental es un tema que debe atenderse a través de las políticas públicas y debe colocarse como parte integral de la salud pública.

Importancia de la promoción y atención a la salud mental

La atención a la salud mental implica acciones integrales que no solo se centran en tratar padecimientos, sino en procurar la promoción y protección de ésta. La promoción de la salud mental «consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.»¹⁵ Para que esto sea posible, es necesario que el individuo de desarrolle en un ambiente de

14 OMS. (2020). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Consultado el 9 de abril de 2020. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

15 *Idem*.



Fotografía: ©Sergio León | AdobeStock

respeto a sus derechos, de manera que se garantice su seguridad y libertad.

Desde esta perspectiva, la promoción de la salud mental debe ser incluida de manera transversal en la política pública desarrollada por los gobiernos. La protección de la salud pública implica el trabajo en coordinación de diversos sectores de la población, incluyendo el educativo, laboral, de justicia, transporte, medio ambiente, vivienda, entre otros.

La oms reconoce la importancia del trabajo interinstitucional para lograr la promoción de la salud mental y sugiere, entre las formas concretas de fomentar la salud mental, las siguientes:¹⁶

- Apoyo a los niños.
- Apoyo social a las poblaciones geriátricas.
- Programas dirigidos a grupos vulnerables, y en particular a las minorías, los pueblos indígenas, los migrantes y las personas afectadas por conflictos y desastres.
- Actividades de promoción de la salud mental en la escuela.
- Intervenciones de salud mental en el trabajo.
- Programas de prevención de la violencia.
- Programas de desarrollo comunitario.

16 *Idem.*

- Promoción de los derechos, las oportunidades y la atención de las personas con trastornos mentales.

Estas líneas de acción evidencian la importancia de la promoción de la salud mental en un marco social. No hay duda de que, atendiendo las necesidades de salud mental del individuo, se contribuye también a generar una colectividad funcional y pacífica en la que impera el respeto a los derechos. Esto, como consecuencia, genera bienestar para la población y puede contribuir al crecimiento de una nación.

Salud mental en tiempos de emergencia

«Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. (...) Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad).»¹⁷

17 Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. Consultado el 10 de abril



La relevancia de la salud mental aumenta en los contextos de emergencia, como el que actualmente se vive por la pandemia de la covid-19. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) considera que, en situaciones de emergencia, los efectos psicológicos y sociales de las poblaciones afectadas pueden ser agudos a corto plazo, pero también se pueden deteriorar a largo plazo, lo cual, a su vez, puede amenazar la paz, los derechos humanos y el desarrollo. En estos contextos, se afectan los apoyos de protección de la persona, así como es factible que aparezcan nuevos problemas y se intensifiquen los que ya existen en el campo de la injusticia social y desigualdad. Por ello, es prioridad proteger y mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial de las personas.¹⁸

Como se ha indicado, los problemas mentales en situaciones de emergencia pueden experimentarse en diversos niveles: individuo, familia, comunidad y sociedad. Dichos problemas pueden ser de índole predominantemente social o predominantemente psicológicos.

La Guía del Comité Permanente entre Organismos (IASC) de la ONU sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes identifica los siguientes problemas de índole social:¹⁹

- Problemas sociales preexistentes (anteriores a la emergencia).
- Problemas sociales inducidos por la emergencia; por ejemplo: separación de los miembros de la familia, desintegración de las redes sociales, destrucción de estructuras comunitarias, de la confianza recíproca y de los recursos, mayor violencia por motivos de género.
- Problemas sociales inducidos por la asistencia humanitaria (debilitamiento de las estructuras comunitarias o de los mecanismos de apoyo tradicionales).

Problemas de naturaleza predominantemente psicológica:

- Problemas preexistentes.
- Problemas suscitados por la catástrofe.
- Problemas inducidos por la asistencia humanitaria.

La Organización Panamericana de la Salud²⁰ plantea que, ante situaciones de emergencia, debe existir coordinación interinstitucional de parte de la población y de organismos internacionales para afrontar el reto. Entre las acciones fundamentales que señala están las siguientes:

- Una respuesta acertada y ordenada, por parte de las autoridades.
- Una veraz y oportuna información. Una buena estrategia de comunicación social es fundamental para mantener la calma y un estado emocional apropiado en todas las etapas (antes, durante y después).
- Favorecer la cooperación interinstitucional y la participación de la comunidad.
- Garantizar los servicios básicos de salud, incluido el componente psicosocial.
- La atención de salud mental priorizada a los grupos más vulnerables y tiene en consideración las diferencias relacionadas con el género y la edad.
- La primera ayuda emocional a los enfermos y su familia está dada, en gran medida, por una eficiente atención sanitaria y el apoyo humanitario que reciban.
- Prever el incremento de personas con manifestaciones de duelo alterado o trastornos psiquiátricos y facilitar su adecuada atención.

Enfrentar una pandemia y proteger la salud mental de las personas es, como se ha visto, fundamental para el bienestar individual y social, pero también implica generar una estrategia transversal que tome en cuenta diversas etapas y que sirva para consolidar la resiliencia de las sociedades.

de 2020. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

18 OMS. Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Consultado el 10 de abril de 2020. <https://www.who.int/hac/techguidance/iascguidelinespanish.pdf?ua=1>

19 *Idem*.

20 Organización Panamericana de la Salud, *op. cit.*



Fotografía: www.consejociudadanomx.org

La estrategia de salud mental del Gobierno federal ante la pandemia²¹

El Gobierno federal ha puesto al frente de la estrategia ante la pandemia a la Secretaría de Salud, especialmente a la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Esta institución ha reconocido la importancia de la salud mental como parte fundamental para el bienestar de las personas y de la sociedad. Asimismo, ha hecho evidente la necesidad del trabajo interinstitucional para proteger a la población durante la Jornada Nacional de Sana Distancia, así como después de que ésta pase.

La colaboración interinstitucional integra cuerpos federales, estatales, paraestatales, instituciones de la sociedad civil, académicas y organismos internacionales.

La estrategia sobre salud mental tiene un triple eje: intervenciones en salud mental, adicciones y apoyo psicosocial, ejecutados por un equipo interdisciplinario conformado por especialistas en trabajo social, enfermería, psiquiatría, medicina general, psicología, neurología y residentes. Las medidas están dirigidas a la población general, a las personas infectadas, a los familiares y cuidadores, así como al personal de salud.

La Secretaría de Salud reconoce cinco etapas o componentes básicos:

1. Prevención y promoción: comunicación de riesgos, manejo del miedo social, efectos de pasar tiempo en casa, estigma y discriminación.
2. Prehospitalario. Primera ayuda psicológica (PAP) en servicios de urgencias y de desastres.
3. Distanciamiento. Reconocer las dificultades en la población, prevención de suicidio, violencias, adicciones.
4. Atención hospitalaria. Tamizaje en salud mental PAP/ intervención en crisis, comunicación interpersonal.
5. Salud mental del personal de Salud. Monitoreo en salud mental, difusión de estrategias de autocuidado, apoyo clínico durante y después de la emergencia

En estos componentes se contemplan acciones transversales tales como capacitación, salud mental en emergencias para la población en vulnerabilidad, la difusión en medios y la evaluación. Además, se incluye el enfoque de derechos humanos y perspectiva de género.

Es preciso señalar que el Gobierno federal ha desarrollado una estrategia de comunicación social enfática, que busca mantener a la población informada, reconociendo que la información es una herramienta fundamental para la salud mental. Así, aunada a la conferencia de prensa que la Secretaría de Salud presenta diariamente, se ha creado una página de internet con una sección dedicada al cuidado de la salud mental, en la que se ofrece

²¹ Secretaría de Salud. Conferencia de prensa covid-19 y salud mental, viernes 10 de abril de 2020. Consultada 12 de abril de 2020. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Zr6_Ji0yqec.

material diverso, desde recomendaciones y ejercicios prácticos, hasta guías para personal de salud.²²

La estrategia usa una red de servicios, entre los que están: 38 hospitales psiquiátricos, 51 Centros Integral de Salud Mental, 338 Centros de Atención Primaria en Adicciones y 116 Centros de Integración Juvenil. El esquema bajo el que se desarrollan está coordinado, y puede resumirse de la siguiente manera: prevención, en la que se provee información, la atención, intervención, derivación a líneas asistenciales, referencia a centros especializados, seguimiento y evaluación.

Aunado a esto, se han habilitado líneas telefónicas para atención a la población: La línea de la Vida, la Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria, mismas que se enlazan con más redes de instituciones que se han sumado.

En cuanto a la salud mental del personal de salud y primeros respondientes, la Secretaría de Salud enfoca tres principios: 1. Cuidado para cada persona. 2. Cuidado para cada equipo. 3. Cuidándonos entre todas y todos.

De esta manera, la estrategia de salud mental emprendida por el Gobierno federal busca una perspectiva integral que atienda a las personas durante la contingencia, pero que también dé seguimiento y esté preparada para afrontar los problemas que surgirán a causa de la pandemia, en favor de la salud mental de los individuos y de la reconstrucción social del bienestar.

Conclusiones

La pandemia que actualmente enfrenta el mundo pone ante los individuos y los gobiernos un reto sobre salud mental en emergencias, cuyos resultados dejarán huella en la vida específica de las personas, pero también en la reconstrucción de las sociedades y en su capacidad de resiliencia.

El mundo está viviendo una situación sin precedentes, cuyas consecuencias requerirán políticas integrales a partir de las cuales se pueda lograr bienestar para la sociedad, pero será importante también la suma de esfuerzos y el trabajo coordinado entre el gobierno y sus distintos niveles, con la academia, la sociedad civil, el sector privado, así como con organismos internacionales.

22 Véase <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/emer>.

México tiene el reto inicial de garantizar los servicios básicos de salud, incluyendo la atención psicosocial, lo cual plantea impulsar la capacitación y cubrir el déficit de médicos en esta especialidad. Esta ha sido ya una preocupación en la que el Gobierno federal ha estado trabajando meses antes de la pandemia.

Asimismo, será esencial que el fortalecimiento de los servicios de salud mental, realizado durante esta emergencia, sea sostenible, extendiendo la estrategia a mediano y largo plazo. Esto permitirá poder atender los efectos tardíos cuando la población ha pasado por una emergencia. Debe tenerse esencial cuidado con la población vulnerable y el enfoque debe considerar la perspectiva de género.

El Gobierno federal y, en especial, las autoridades del sector salud que están al frente de la estrategia, han hecho un esfuerzo sobresaliente para que ésta sea integral y el país pueda afrontar la emergencia. La salud mental está siendo reconocida como eje esencial para el bienestar de la población. Tenemos aún muchos retos que superar para que los servicios estén al alcance de todos, pero es algo en lo que se está y se seguirá trabajando. Tenemos un gobierno interesado en que la gente se encuentre bien y eso guía nuestro trabajo.

Fotografía: ©Engin akyurt | Unsplash

