

La pandemia desmejoró la salud mental de los puertorriqueños [1]

Enviado el 28 julio 2021 - 4:57pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



No

Contribución de CienciaPR:

[El Nuevo Día](#) [2]

Fuente Original:

Charlene Rivera Bonet

Por:



El aislamiento y la ausencia de maneras comunes de manejar el estrés debido al distanciamiento social contribuyen al deterioro de la salud mental. (Shutterstock)

“Fue un cúmulo de muchas cosas las que llevan a uno a verse en ese hoyo negro donde uno cae”. Así describió **Juan Ortiz** su batalla contra la depresión durante la **pandemia** [3] de **COVID-19** [4]. “La cosa es que uno va cayendo lentamente y no se da cuenta que uno está ahí”, agregó.

Ortiz tuvo su primera experiencia con un diagnóstico de depresión durante la pandemia, meses después de haber sido infectado por el coronavirus, y haber perdido a su madre por la misma enfermedad. No atribuye su diagnóstico específicamente al virus, sino que reconoce que muchos factores debieron jugar un rol en ello.

La pandemia de COVID-19 ha sido un evento que ha afectado múltiples áreas del diario vivir, alterando rutinas, creando incertidumbre y causando duelo. Estas situaciones han sido exacerbadas por el aislamiento y la ausencia de maneras comunes de manejar el estrés debido al distanciamiento social. “Era la mezcla de muchos estresores y el no tener estrategias que antes utilizabas para manejarlo”, señaló la **doctora Atabey Torres**, psicóloga clínica en **BePresent**.

La pandemia ha sido “un nuevo estresor social, que se une a estresores (huracanes y terremotos) que ya habíamos estado viviendo durante el pasado cuatrienio. Esto es una secuela de eventos que casi se interconectan”, expresó, por su parte, el **doctor Carlos**

Rodríguez Mateo, director de la Administración de Servicios de Salud y Contra la Adicción [5] (Assmca).

Ortiz entendió que necesitaba ayuda cuando no quería levantarse a ir a trabajar, y “no era que yo quería atentar contra mi vida, pero tampoco quería seguirla viviendo”. Indicó que compañeros de trabajo comenzaron a darse cuenta ya que su ánimo, forma de ser y gestos cambiaron. “Ya no te preguntaban cómo estabas, ahora te preguntaban qué te pasa”, narró.

La historia de Ortiz es similar a la de muchos otros que sufrieron problemas de salud mental durante la pandemia.

Ansiedad: problema recurrente

Psicólogos clínicos, industriales y escolares concuerdan en que la ansiedad [6] **ha sido uno de los problemas de salud mental** [7] **más recurrentes durante la emergencia salubrista**, al igual que síntomas asociados a la **depresión** [8], como tristeza, poca energía, problemas para concentrarse y sentimiento de desesperanza en cuanto al futuro, tanto en adultos como en niños.

“Estar sin mis amigos y sin gente, estar todo el día metida en una casa me afectó un montón, porque me sentía mucho más sola”, expresó una joven de 14 años que pidió quedar bajo anonimato. “Tu cuarto se supone que sea el sitio al que vas para descansar y relajarte”, continuó, señalando que fue difícil no tener una separación entre escuela y tiempo libre, además de no poder compartir con sus amigos en clase.

“(La cuarentena) fue un golpe a lo que es la rutina de los niños, y para muchos niños (y adolescentes), la rutina es algo que les da estabilidad emocional”, explicó **Héctor Hernández**, doctor en psicología escolar en la **Universidad Albizu Campos**. Este cambio “les puede provocar estrés, ansiedad, depresión, tristeza, que van a afectar lo que es el conglomerado de salud mental”, añadió.

Para niños y adolescentes, la situación se vio agravada por la carga académica. “Era mucho más difícil aprender online”, expresó la joven, quien indicó que bajó las notas durante este período.

Hernández explicó que muchas escuelas no estaban preparadas para una modalidad virtual, lo que afectó los procesos de enseñanza y el aprovechamiento académico. Asimismo, a esto se suma que “no todos los niños y adolescentes tenían el acceso a tener los equipos necesarios para poderse educar como las escuelas tenían planificado, así que aquí vemos muchos factores y muchas variables que comenzaron a afectar lo que fueron los procesos tanto de enseñanza, como de rutina, como emocionales en los niños y adolescentes”.

Fueron los padres de la joven de 14 años quienes se dieron cuenta de su estado de salud mental al notar autolesiones y escritos que reflejaban peligro inminente de suicidio.

“Tampoco pensábamos que estaba donde ella estaba”, explicó la madre de la joven, quien la describió como retraída y apagada. “Era como esa tristeza y frustración, pero no necesariamente lo explicaba todo, a veces pensábamos que estaba bien”, agregó.

La joven fue hospitalizada dos veces para recibir tratamiento de salud mental, y acudió a dos hospitalizaciones parciales.

Alza en pensamientos suicidas

Torres explicó, entretanto, que durante la pandemia hubo un aumento en pensamientos suicidas, lo cual investigaciones apuntan a que está asociado al aislamiento. “El aislamiento tiene unos efectos bien fuertes en el área de salud mental y puede, incluso, llevarte a pensar que es mejor no vivir”, explicó la psicóloga clínica. Mencionó que es un pensamiento común, pero es importante reconocerlo y buscar ayuda.

Lo anterior se vio evidenciado por el alza de llamadas a la Línea PAS de Assmca. La doctora Monserrate Allende, coordinadora de la Línea PAS, detalló que, el año pasado, se recibieron 922,797 llamadas, un aumento significativo en comparación con las 170,446 de 2019.

A través de las llamadas a la línea, “tenemos que escuchar la historia de la persona para poder identificar cuál es su necesidad”, expresó Allende. Una vez se identifica, se le brinda la consejería y herramientas necesarias, como referidos y coordinación de servicios.

Si necesita ayuda, el número de la Línea PAS es 1-800-981-0023.

“No pude disfrutar mi embarazo”

Por otro lado, **Katerin Rodríguez**, estudiante graduada internacional, enfrentó dos retos adicionales. La oriunda de Colombia estaba lejos de su familia y de su país. Además, dio a luz a su bebé en medio de la pandemia.

“Yo no pude disfrutar mi embarazo con mis amigos, con mis familiares”, lamentó.

“Cuando vino mi posparto, nadie podía venir a ayudarme a casa”, abundó.

Tags:

- [#Covid19](#) [9]
- [#SaludMental](#) [10]
- [#Pandemia](#) [11]
- [#ASSMCA](#) [12]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-pandemia-desmejoro-la-salud-mental-de-los-puertorriqueños?language=es>

Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/la-pandemia-desmejoro-la-salud-mental-de-los-puertorriqueños?language=es> [2] <https://www.elnuevodia.com/noticias/localestopicos/pandemia/> [4] <https://www.elnuevodia.com/topicos/coronavirus/> [5] <https://www.elnuevodia.com/topicos/assmca/> [6] <https://www.elnuevodia.com/topicos/ansiedad/> [7] <https://www.elnuevodia.com/topicos/salud-mental/> [8] <https://www.elnuevodia.com/topicos/depresion/> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-0?language=es> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/saludmental?language=es> [11]

<https://www.cienciapr.org/es/tags/pandemia-0?language=es> [12] <https://www.cienciapr.org/es/tags/assmca-0?language=es>