

## Salud mental en tiempos de COVID-19. La tecnología como herramienta de soporte

### *Mental health in times of COVID-19. Technology as a supporting tool*

Dayara A. Barrios-Borjas,\* Valeria A. Béjar-Ramos y Vania S. Cauchos-Mora

Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Facultad de Medicina Humana, Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina, Ica, Perú

A raíz del brote del nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, y su declaración como pandemia por la Organización Mundial de la Salud, los sistemas sanitarios mundiales han establecido medidas de aislamiento social y cierre de fronteras con el fin de disminuir la propagación del virus. Esta situación genera angustia y ansiedad en la población, la cual requiere medidas urgentes de soporte y ayuda psicológica.<sup>1</sup>

Estudios preliminares describen que el personal médico sufre episodios de “traumatismo emocional” debido al alto riesgo de infección, déficit de equipos de protección, exceso de trabajo, discriminación y aislamiento, lo que repercute en su toma de decisiones y correcto desempeño laboral. En la población general, los síntomas de trastorno de estrés posttraumático han aumentado de 4 a 41 %, la depresión se observa en 7 % y se han reportado casos de intoxicación por automedicación.<sup>2</sup>

En la situación actual, la tecnología permite un mayor acceso al apoyo emocional, mediante uso de aplicaciones utilizadas desde el móvil, hasta cursos y asesoría en línea de acceso gratuito, con el fin de ayudar a comprender y controlar las emociones generadas a partir del confinamiento. Diversos países han incorporado servicios para la intervención de emergencias de crisis psicológicas: en Perú se han propuesto medidas de cuidado y primeros auxilios psicológicos para el personal de salud; en Chile y Brasil se ha convocado a expertos en el tema y se han generado recomendaciones, aplicaciones móviles y líneas de ayuda, dispuestas por grupos de

riesgo, con el fin de mantener la humanidad del equipo de respuesta, brindar información clara y no generar pánico.<sup>1,3,4</sup> Si bien las aplicaciones o las asesorías remotas no sustituyen por completo la atención personal, su uso ha demostrado beneficios en enfermedades crónicas, además de algunas ventajas: menor saturación de los establecimientos de salud, menor exposición al virus y reducción de costos en la atención.<sup>4,5</sup>

En tiendas de apps de Android y Apple, así como en Google, se realizó una búsqueda sistemática hasta el mes de junio de apps y plataformas de cursos en línea, utilizando los términos clave “salud mental”, “coronavirus”, “COVID-19” y “aplicaciones”, así como sus traducciones al inglés. Se registraron las que abordan la salud mental como tema principal, de acceso gratuito, creadas durante la actual pandemia y que pueden utilizarse independientemente de la zona geográfica en la que se radique (Tabla 1). Si bien el soporte tecnológico aún no es el ideal, se realizan esfuerzos por fortalecer estos servicios que complementan la atención médica.

El brote de COVID-19 ha demostrado que se requiere el despliegue integral de un sistema de emergencia para intervención psicológica en caso de epidemias, las cuales tienen efectos negativos en la salud mental de las personas, incluso en aquellas sin trastornos mentales previos.<sup>5</sup> Hoy más que nunca es evidente que el esfuerzo colectivo y apoyo integral serán determinantes para hacer frente a uno de los retos de salud más importantes de los últimos tiempos.

#### Correspondencia:

\*Dayara A. Barrios-Borjas

E-mail: dayale139@gmail.com

0016-3813/© 2020 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Fecha de recepción: 14-06-2020

Fecha de aceptación: 18-06-2020

DOI: 10.24875/GMM.20000392

Gac Med Mex. 2020;156:364-365

Disponible en PubMed

[www.gacetamedicademexico.com](http://www.gacetamedicademexico.com)

**Tabla 1. Aplicaciones y cursos en línea acerca de COVID-19 y salud mental**

Nombre	Proveedor	Idioma	Descripción
<b>Aplicaciones web y móviles</b>			
Here for You-Snapchat	Snap Inc	Inglés-español	Otorga información de expertos locales a los usuarios que buscan información relacionada con la salud mental.
Gestioemocional.cat	Servicio Catalán de la Salud	Español	Evaluación y acceso a recursos emocionales mediante la realización de cuestionarios.
COVID Coach	Centro Nacional de Desórdenes de Estrés Postraumático-Estados Unidos	Inglés	Ejercicios para sobrellevar el estrés y la ansiedad durante el confinamiento.
Jenny	Mindful, S.A.P.I. de C.V.	Español	Incluye un módulo especial acerca de COVID-19, que brinda facilidades a los usuarios para lidiar con los síntomas emocionales causados por el confinamiento
<b>Cursos en línea</b>			
Primera Ayuda Psicológica (PAP) en el manejo de emergencias (COVID-19)-2020	Organización Panamericana de la Salud	Español	Dirigido al público en general, se enfoca en la detección y manejo inicial de emergencias psicológicas en el contexto de la pandemia
Mental and Behavioral Health: COVID-19 Healthcare Hub	Editorial Elsevier	Inglés	Dirigido a profesionales de la salud, brinda capacitación en los principales temas de salud mental
Resilience Skills in a Time of Uncertainty	Universidad de Pensilvania	Inglés	Dirigido al público en general, incorpora la resiliencia en la vida personal y profesional durante la pandemia
Mind Control: Managing your Mental Health During COVID-19	Universidad de Toronto	Inglés-español	Dirigido al público en general, brinda apoyo para sobrellevar la ansiedad en tiempos de aislamiento social.
Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)-Edición especial COVID-19	Universidad Autónoma de Barcelona	Español	Dirigido a profesionales de la salud y público en general, para responder eficazmente al impacto emocional ocasionado por la pandemia.
COVID19: Comunicarnos Sin Daño Durante la Pandemia	Pontificia Universidad Javeriana	Español	Dirigido al público en general acerca de la comunicación y cómo repercute en la salud mental.
COVID-19: Psychological Impact, Wellbeing and Mental Health	Maudsley Learning	Inglés	Dirigido al público general acerca del impacto personal y social ocasionado por la COVID19.
Anxiety in Children and Young People during COVID-19	Universidad de Anglia del Este	Inglés	Dirigido a profesionales de la salud y público en general sobre estrategias en casos de ansiedad en jóvenes
COVID-19: Helping Young People Manage Low Mood and Depression	Universidad de Reading	Inglés	Dirigido al público en general para ayudar a jóvenes a habituarse durante la pandemia.
Motivation and Engagement in an Uncertain World	Universidad de Coventry	Inglés	Dirigido al público en general para sobrellevar el impacto de la pandemia.
Managing Mental Health and Stress	Universidad de Coventry	Inglés	Dirigido al público en general sobre los efectos del aislamiento social.
Work-Life Balance and the Impact of Remote Working	Universidad de Coventry	Inglés	Dirigido al público en general para mitigar los efectos del trabajo remoto.
Social Care during COVID-19: Coping with Self-Isolation and Social Distancing	The Tavistock and Portman NHS Foundation Trust	Inglés	Dirigido a cuidadores de grupos vulnerables para manejar el aislamiento social

## Bibliografía

- World Health Organization [Internet]. Suiza: Mental health considerations during COVID-19 outbreak; 2020.
- Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int J Soc Psychiatry*. 2020;66:317-320.
- Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020;7:300-302.
- Banskota S, Healy M, Goldberg EM. 15 smartphone apps for older adults to use while in isolation during the COVID-19 pandemic. *West J Emerg Med*. 2020;21:514-525.
- Ministerio de Salud. Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del Covid-19. Perú: Ministerio de Salud; 2020.