

# Impactos psicosociales del COVID-19: ¿Cómo Enfrentarlos?



Abdel Solís-Rodríguez  
Virginia Torres-Lista  
Luis Carlos Herrera  
Markelda Montenegro  
Ida Gálvez  
Gabriela Noriega  
Michelle Urrutia  
Lucia Castellero

## INTRODUCCIÓN

Todos somos conscientes de los síntomas directos del COVID-19 en la salud de todas las personas que han sido diagnosticadas con esta enfermedad, en este Policy Brief, se recoge de forma general los resultados de la Guía y Recomendaciones para enfrentar las secuelas psicosociales producidas por la pandemia del COVID-19, que forma parte del estudio, Análisis socioeconómico, jurídico y psicosocial de las medidas legales adoptadas para enfrentar el COVID-19. Estos impactos no suelen identificarse de inmediato, pero que afectan de distintas formas y gravedad a los sobrevivientes del COVID-19, según la edad, las condiciones de salud de las personas, especialmente, si padecen otras enfermedades crónicas y entorno familiar y social, que aún son objeto de estudio, pero que ya se cuenta con avances significativos en distintas investigaciones a nivel global, regional y nacional

### A. Impactos psicosociales

#### Salud Mental y Resiliencia

**En los enfermos y la población en general, esa pandemia pudo haber exacerbado manifestaciones psiquiátricas en los diferentes estratos de la sociedad.**

Entre ellos; los trastornos del estado de ánimo (depresión mayor, depresión bipolar, distimia), los trastornos de ansiedad (trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad), estrés post traumático, y empeoramiento de los síntomas neuropsiquiátricos, menor bienestar psicológico. En caso de presentar discapacidad se reportan niveles más altos de soledad, mayores síntomas de angustia y más probabilidad de llegar a ser hospitalizados, pero con poca probabilidad de acceder a la atención y seguimiento médico.



El empeoramiento económico o cambio laboral se asocian con más problemas psicológicos. La edad, ser niño o anciano, se asocia con mayor vulnerabilidad de padecer problemas en su salud mental, sobre todo si existen comorbilidades.

#### Recomendaciones de Políticas

Para enfrentar los impactos Psicosociales del COVID-19, se recomiendan nuevos modelos de intervención en crisis que minimice la necesidad de presencialidad, por medio de la atención psicológica virtual. Los servicios de Tele-SaludMental, pueden ser factibles, y apropiados para la atención de pacientes, familias y hasta el personal sanitario afectado por la pandemia.

El uso de las plataformas digitales para la Tele-medicina o Tele-mental, aporta muchas ventajas como lo son: fácil acceso, privacidad y anonimato, especialmente para aquello que no quieren ser estigmatizados por asistir a consulta con el psiquiatra o psicólogo, además de ser flexibles al adaptarse con pacientes geográficamente distantes.

Implementación de la Tele-terapia, que ofrece ventajas, sobre todo en momentos de pandemia: es útil para personas con movilidad reducida, permite seguir los procesos con menos probabilidad de cancelación de citas, los costos podrían bajar, promueve la participación, es ecológica ya que permite dar recomendaciones dentro del ambiente del paciente, permite romper las barreras al buscar ayuda, facilita el acceso a terapeutas calificados, entre muchas otras.

Desarrollo de programas específicos para las familias y los ciudadanos en general que influyan recíprocamente en el ajuste o la capacidad de resiliencia de los demás y ayuden a desarrollar nuevos recursos emocionales al promover una adaptación positiva durante los momentos difíciles; es decir, fortalecer la capacidad de resiliencia para enfrentar y reponerse ante las adversidades

## Impactos en niños y adolescentes

En la población infantil se señala que han sido afectados en la mala alimentación, vinculado en la disminución en la calidad y cantidad de alimentos, el impacto en la salud mental, aislamiento social, adicción a las pantallas y falta de atención educativa y médica, cambios en los hábitos de vida, especialmente entre los grupos desfavorecidos o poblaciones de riesgo. El confinamiento, los cambios en la rutina, la estructura familiar, la presencia de alteraciones genéticas en un familiar, cambios en las condiciones de trabajo, podrían incidir en alteraciones psicológicas de los padres, exponiendo así a los niños a un riesgo significativo para su bienestar pudiendo generar desajustes psicológicos en niños y adolescentes. Éstos últimos, los adolescentes, han presentado cambios en el patrón del sueño, pasando las labores a turnos vespertinos y nocturnos alterando dominios físicos y psicológicos.

Los universitarios aumentaron la sensación de soledad, cambios en los hábitos alimenticios provocando un mayor aumento de peso asociado a mayor consumo de pan y dulces, además de aumento de consumo de alcohol.

Entrenamiento en habilidades sociales, técnicas de afrontamiento y resolución en crisis. Se debe brindar psicoeducación, promover la socialización efectiva y fortalecer la capacidad de afrontamiento mediante el uso de tecnologías y aprovechar las redes sociales para mantener la conexión e interacción social y el apoyo familiar, promoviendo una sensación de seguridad para disminuir los temores.

Impulsar campañas dirigidas a adolescentes que prevengan el uso excesivo de Internet; promoviendo capacitaciones en línea y campañas con infografías que informen sobre la adicción al Internet y sus consecuencias.

Aumentar actividades al aire libre de integrando, profesores, fisioterapeutas y padres de familia en programas dirigidos a la disminución del sedentarismo, y el uso equilibrado y efectivo de las pantallas.

## Recomendaciones de Políticas

La educación virtual, permite romper las fronteras del conocimiento, compartir más tiempo familiar, con ritmos de rutinas relajados, nuevas formas de aprender contenidos escolares y de comunicación; no obstante, es importante que sea accesible para toda la población. Tanto los niños/as y adolescentes deben tener rutinas diarias, mayor acceso y conocimiento sobre el uso y riesgo de las redes sociales, debido que en los últimos años se ha incrementado los delitos digitales, como el ciberbullying, sexting y grooming, colocando en situación de vulnerabilidad a dicha población incrementando aislamiento social, suicidio, abuso entre otras.

Ante una situación pandémica se debe intentar retomar la educación presencial, ya que se asociada a menos alteraciones en salud mental. Además, en las nuevas realidades educativas es necesario crear espacios de reflexión para preparar a los estudiantes a afrontar desafíos ante una pandemia fortaleciendo la capacidad de resiliencia en el ámbito profesional, social y global, llevándolos a descubrir los determinantes morales y éticos que implica la salud.



## Impactos en adultos mayores

Son los que probablemente presenten mayores condiciones premórbidas y por tanto son más susceptibles al virus, mayor tiempo de distanciamiento de sus pares, familiares o comunidad, para evitar el contagio del COVID-19, provocando mayor sensación de aislamiento, cambio de rutinas mayor el miedo al contagio por los porcentajes más altas de muertes en mayores, con la consecuencia directa en el aumento de ansiedad y depresión, trastornos en su bienestar físico, aumentando en su deterioro funcional y menor calidad de vida. Todas estas situaciones que experimentan las personas mayores, empeoran las secuelas a largo plazo para quienes hayan sobrevivido al COVID-19, aumentando su fragilidad, deterioro cognitivo y un sistema inmune debilitado.

## Recomendaciones de Políticas

Fortalecer a los servicios de apoyo social para brindar un mejor servicio a las personas con demencia, sus cuidadores, en momentos de gran estrés, mejorando las vías de comunicación, las adaptaciones a las distintas situaciones de deterioro de una persona mayor. Se han de promover redes de apoyo y los hábitos de vida saludable y situaciones de afrontamiento en situaciones de crisis.

Al ser una población vulnerable se precisa que se enfoquen en: la Prevención de la soledad, prevenir los trastornos de sueño, estimulación cognitiva, prevención del deterioro físico y autoestima, adecuado Seguimiento médico, uso de telemedicina para evitar el contagio, prevención de salud mental, prevención de ansiedad y depresión, reducción del estrés, reforzar la resiliencia, tener presente el cuidado de personas con demencia, cuarentenas lo cortas posibles, actividad física adaptada y supervisada. Tomar en cuenta las recomendaciones para un Envejecimiento Saludable que promueve la OMS.



## Impactos en personal sanitario

Tienen un alto riesgo de desarrollar alteraciones en la salud física y alteraciones relacionadas con la salud mental, ya que son ellos los que corren un mayor riesgo de contagio, y por tanto de pueden experimentar alteraciones psicológicas como agotamiento, ansiedad, miedo a transmitir infecciones, sensación de incompatibilidad, depresión, mayor dependencia de sustancias, de estrés post traumático, mala calidad en su sueño y mayor sensación de angustia.

## Recomendaciones de Políticas

Apoyar la salud física y mental y fortalecer la capacidad de resiliencia de los trabajadores de primera línea de pandemia, estableciendo un orden de prioridades en la atención: primero proteger su bienestar físico, seguido de las necesidades psicológicas y luego atender a las familias del personal sanitario. Garantizar que puedan tener insumos adecuados y necesarios, asegurando el descanso, la nutrición e hidratación. En la atención de la salud mental permitir el uso de la telemedicina, chats, videollamadas con psiquiatras y psicólogos. Brindar capacitaciones psicológicas a los trabajadores de la salud para que a su vez puedan brindar apoyo a los pacientes, fomentar la red de apoyo personal y comunicación dentro de la institución.

Tomar en cuenta las recomendaciones para fortalecer la resiliencia en el personal sanitario en momentos pandémicos es importante: Adecuada organización antes de la situación pandémica, y durante el brote mantener una adecuada comunicación, apoyo y tratamiento psicosocial, monitoreo de la salud del personal sanitario y el reparto adecuado de responsabilidades.

## Impactos en los estilos de vida

Las cuarentenas impactan sobre alimentación, dietas poco saludables, pobre ingesta de frutas y verduras con la consiguiente bajo aporte en vitaminas y antioxidantes; además, impacta directamente en la actividad física. Esta pandemia ha llevado a cambios en los hábitos, aumentando la inactividad y por consiguiente el aumento de peso, en las horas de sueño, más tiempo frente a las pantallas, más trabajo físico sedentario, menos deporte y menos actividades de tiempo libre y en campos abiertos; todo lo anterior pone en riesgo la salud de la población.

No olvidemos que el estilo de vida que establezca una persona (nutrición, actividad física, sueño, estrés, alcohol, tabaquismo) altera la predisposición genética y por tanto, ser una de las causas de padecer enfermedades no transmisibles. Mantener hábitos poco saludables unido a una condición de obesidad, probablemente puede deteriorar el sistema inmunológico, ya que en situaciones metabólicas y endocrinas alteradas el mecanismo que se dispara es la inflamación, contrarrestar esta situación, permitirá aumentar la resistencia al COVID-19.

## B. Estrategias para el Manejo del COVID-19 dentro de los entornos escolares:

El estudio también ha elaborado una Guía que busca mantener la salud mental de los estudiantes, docentes, padres de familias y personal administrativo; es decir, buscar orientar para que se adopten programas y estrategias en el manejo socioemocional:

- Reconocimiento de la complejidad de la pandemia por parte de las instituciones educativas.
- Aplicación exhaustiva de las recomendaciones brindadas por los organismos de salud nacionales e internacionales.
- Evaluación de la asistencia presencial a clases a través de información basada en la evidencia.

- Evaluación individual de casos y acceso a material virtual.
- Priorizar la salud mental de todos los miembros del sistema educativo.
- Abrir espacios de discusión dentro del entorno escolar y actividades que promuevan la salud mental.
- Reforzar las relaciones interpersonales y el desarrollo socioafectivo.
- Tomar en cuenta a los padres de familia y al entorno familiar para el manejo del COVID-19 dentro de las escuelas.
- Recomendaciones a los padres para bajar la ansiedad que puede generar la transición entre la teleeducación y el regreso a las aulas.
- Mantener espacios de bajo riesgo, los docentes y administrativos de la comunidad educativa.

## Orientaciones para hábitos de vida saludable:

Para contrarrestar los efectos en la salud mental y física, ante las medidas para mitigar el contagio en una cuarentena, es necesario aumentar la actividad física en todos los miembros de las familias, la implementación de una dieta saludable, fomentado hábitos de vida saludable:

### Dieta:

- Aumentar la ingesta de alimentos saludables (p.ej., verduras, frutas,
- Frutos secos, legumbres, cereales integrales y pescado).
- Disminuir la ingesta de alimentos y bebidas no saludables (p. ej., carbohidratos ultra procesados y refinados, azúcares añadidos y grasas)
- La ingesta de suplementos alimenticios con los micronutrientes y ácidos grasos omega-3, vitaminas (A, B6, B12, folato, C, D y E) y oligoelementos (zinc, cobre, selenio, hierro).

## Actividad física:

- Implementar un programa de intensidad moderada de actividad física de 30 a 45 min/día durante 5 días a la semana.
- Fomentando además la actividad cardiovascular como caminar, subir escaleras, correr; con una frecuencia de entrenamiento de fuerza de 2 a 3 sesiones
- En el caso de sobrevivientes al COVID-19 aumentar la fuerza de los músculos respiratorios y para ello se indica de 50 a 100 respiraciones torácicas resistidas, 5 días a la semana.

## Manejo del Estrés:

- Aumentar actividades de relajación y Disminuir el estrés crónico con intervenciones conductuales y psicológicas para aliviar el estrés, promover estados elevados de relajación.

## No fumar y dejar de consumir alcohol

- Disminuir la publicidad, venta y uso de sustancias adictivas y campañas de prevención permanentes.

## Dormir adecuadamente:

- No dormir adecuadamente (menos de 6 horas), se asocia con reducción de la esperanza de vida y mayor vulnerabilidad a una infección viral.



## C. Estrategias para afrontar los impactos de distanciamiento e interacción social:

- Fomentar la “hortiterapia” (cultivo de huertos) ayuda en el tratamiento de las enfermedades mentales, es usado como estrategia en terapia ocupacional, mejorando además la salud física y mental y podría contrarrestar los efectos del confinamiento en la salud mental de las personas en pandemia
- Frecuentar una vez por semana parques urbanos o espacios abiertos al aire libre, lo cual proporciona actividades seguras e interacción social en un entorno verde.
- Animar a la población a pasar más tiempo al aire libre y tener actividad física aún en tiempos de emergencias de salud pública
- Uso de las redes para compartir información oportuna, precisa, fiable, positiva y científica sobre la enfermedad que cause una pandemia.
- Para asegurar el éxito de las medidas de distanciamiento y prevenir otras enfermedades respiratorias, mantener los 2 metros de distancia en lugares cerrados.
- Establecer cuarentena por no más de lo requerido, además proporcionen una justificación clara para la cuarentena e información sobre los protocolos, y garanticen que se proporcionen suministros suficientes.

## Conclusiones

- La pandemia que ha producido la enfermedad del COVID-19, ha dejado secuelas propias en la salud de las personas, pero de forma indirecta ha generado múltiples consecuencias en varios aspectos sociales, emocionales, económicos.
- Existen grupos vulnerables que deben ser prioridad de toda política pública, ciertamente los pacientes afectados son la prioridad y las medidas para salvar la mayor cantidad de vidas y la atención a los sobrevivientes del COVID-19, sin embargo, otros grupos también deben ser tomados en cuenta entre ellos el personal sanitario, los niños y adolescentes, y las personas con condiciones premórbidas como los adultos mayores.
- Se reconoce que la salud mental, es un aspecto que afecta a todas las personas en una pandemia y su capacidad de afrontar las secuelas que postpandemia siguen padeciendo.
- Es necesario que las autoridades de salud, se apropien de la Guía Psicosocial para enfrentar los impactos de la pandemia que a través de esta investigación se pone en manos de tomadores de decisiones, como herramienta para orientar las estrategias para abordar la salud física y mental de la población.
- El uso de nuevos modelos adaptados a las exigencias de los impactos psicosociales del COVID-19, el recomendar hábitos de vida saludable y las medidas de distanciamiento y cuarentena que eviten lo menos posible efectos a la salud de sus ciudadanos, son las principales orientaciones de este estudio.
- La pandemia por el COVID-19, nos sigue dejando lecciones, se tiene que seguir investigando, invertir en las ciencias, y hacer políticas públicas basadas en evidencia científica, las cuales deben ser tomadas en cuenta para mejorar la forma de afrontar nuevas pandemias en el futuro.

## REFERENCIAS

- Abdel Solís-Rodríguez; Virginia Torres-Lista; Luis Carlos Herrera; Markelda Montenegro; Ida Gálvez; Gabriela Noriega; Michelle Urrutia y Lucía Castellero. Guía y Recomendaciones Psicosociales para enfrentar la pandemia del COVID-19. <https://zenodo.org/record/6416221#.Yrn2fnbMK3B>
- Montenegro, Markelda; Herrera Luis Carlos; Córdoba Paúl; Abdel Solís, Virginia Torres. Lista. Análisis socioeconómico, jurídico y psicosocial de las medidas legales adoptadas para enfrentar el COVID-19 <https://zenodo.org/record/6416172#.YrnxOHbMK3B>

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización escrita.

Las ilustraciones e Imágenes son Creative Commons CC0

#JuntosHaciendoCiencia

[www.cenics.org](http://www.cenics.org)

## Autores

Abdel Solís-Rodríguez, Virginia Torres-Lista,  
Luis Carlos Herrera, Markelda Montenegro,  
Ida Gálvez, Gabriela Noriega, Michelle Urrutia y  
Lucía Castellero.

## Agradecimientos

SENACYT, SNI y al BID, el financiamiento de esta investigación, (COVID19-058), a la USMA, CENICS, por su apoyo; a las instituciones aliadas como MEDUCA, MINSA, MIDES, INEC, AMPYME, MP, y organizaciones como APEDE, CONEP, Cámara de Comercio, Industrias y Agricultura de Panamá, ASOPROF, APADISCOS, entre otras.

Este Policy Brief, está basado en la investigación, "Análisis del impacto socioeconómico del COVID-19 en Panamá". Proyecto SENACYT, (COVID19-058), elaborado por investigadores del Centro de Investigaciones Científicas de Ciencias Sociales (CENICS) y la USMA. con la colaboración de instituciones públicas y organizaciones de la Sociedad civil.



Las opiniones y contenidos de esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los autores, y no reflejan necesariamente la opinión de las entidades y organizaciones del Proyecto.