
COVID-19: PANDEMIA QUE IMPACTA EN LOS ESTADOS DE ÁNIMO

COVID-19: Pandemic that impacts in the states of mind

COVID-19: Pandêmica que impacta nos estados da mente

Cleofé Genoveva Alvites-Huamani¹ 

¹ Escuela de Posgrado. Universidad César Vallejo. Lima-Perú. Correo:
cleoalvitesh@gmail.com

Fecha de recepción: 16 de mayo de 2020.

Fecha de aceptación: 30 de junio de 2020.

RESUMEN

La población a nivel mundial todavía no se adapta a esta nueva forma de vivir y a los cambios abismales que ha generado la COVID-19. Una pandemia que ha cambiado nuestro ritmo de vida y está mermando nuestra salud mental al ser tan impredecible, ya que hasta el momento no existe una vacuna o un tratamiento establecido para este virus, lo cual ha hecho vulnerables a todos los seres humanos a nivel global, debido a que son pocos los países en los que no ha incursionado, esta incertidumbre hace que no se tenga la certeza que esto pasará, lo que ha generado una afectación en la salud mental de la población en sus estados de ánimo como son la depresión y la ansiedad, aspectos que se describirá en este estudio. Concluyendo que existe una alta prevalencia desde edades tempranas, con posibles inicios en la niñez y adolescencia y con mayor incidencia en los jóvenes entre 18 y 24 años, siendo las mujeres las que tienen un nivel más alto de depresión.

Palabras claves: depresión, ansiedad, COVID-19, salud mental, psicología.

ABSTRACT

The world population still does not adapt to this new way of living and the abysmal changes that COVID-19 has generated. A pandemic that has changed our rhythm of life and is undermining our mental health by being so unpredictable, since so far there is no vaccine or an established treatment for this virus, which has made all human beings vulnerable globally. Due to the fact that there are few countries in which it has not ventured, this uncertainty means that it is not certain that this will happen, which has generated an effect on the mental health of the population in their moods such as depression and anxiety, aspects that will be described in this study. Concluding that there is a high prevalence from an early age, with possible beginnings in childhood and adolescence and with a higher incidence in young people between 18 and 24 years old, with women having a higher level of depression.



 [Compartir](#)

Cleofé Alvites-Huamani. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.

Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>



 [Compartir](#)

Keywords: depression, anxiety, COVID-19, mental health, psychology.

RESUMO

A população mundial ainda não se adaptou a esta nova forma de viver e às mudanças abismais que a COVID-19 gerou. Uma pandemia que mudou nosso ritmo de vida e está prejudicando nossa saúde mental por ser tão imprevisível, já que até o momento não existe uma vacina nem um tratamento estabelecido para esse vírus, que tornou todos os seres humanos vulneráveis globalmente. Pelo fato de serem poucos os países em que não se aventurou, essa incerteza faz com que não seja certo que isso aconteça, o que tem gerado um efeito na saúde mental da população em seus estados de ânimo como a depressão e ansiedade, aspectos que serão descritos neste estudo. Concluindo que existe uma alta prevalência desde a tenra idade, com possíveis inícios na infância e adolescência e com maior incidência em jovens entre 18 e 24 anos, sendo que as mulheres apresentam maior índice de depressão.

Palavras-chave: depressão, ansiedade, COVID-19, saúde mental, psicologia.

INTRODUCCIÓN

Los cambios abismales que se ha generado en todos los ámbitos a nivel mundial en estos últimos seis meses, desde la alerta que dio China el 31 de diciembre de 2019 a la Organización Mundial de la salud (OMS), por la aparición de una neumonía atípica de origen desconocido, al realizar los análisis del tracto respiratorio, sangre y heces de pacientes, identificando un nuevo virus, que lo llamaron SARS-CoV-2, ha sido tanto el impacto del virus que el 13 de enero del 2020 se tuvo un primer caso fuera de China, a partir de esa fecha hubo un avance vertiginoso del virus a nivel mundial, por lo que el 30 de enero la OMS declara a este brote como emergencia de salud pública e indica que sería llamada COVID-19 (Coronavirus disease 2019) y lo declara como pandemia el 11 de marzo del 2020 [1]. La expansión incesante del COVID-19 desde su inicio hasta finales de mayo, habiendo infectado a 12,7 millones de personas en todo el mundo y más de 566,000 muertos, estando presente en cinco continentes (Asia, Europa, África, América y Oceanía) [2] ocasionó en la población mundial un desconcierto e incertidumbre, miedos, angustia, impaciencia al no saber cómo controlar el virus y como es su comportamiento.

Este panorama desalentador que se comenzó a vivir, trajo consigo medidas urgentes y radicales a tomar por los gobiernos, para evitar consecuencias aun más nefastas en cada uno de los países, donde se iba incrementando de manera exponencial el virus, generando además una afectación en la salud mental de la población y en el que están inmersos aspectos psicológicos, porque hasta la actualidad no se cuenta con una vacuna o un tratamiento eficaz para esta enfermedad, por lo que los gobiernos optaron por la cuarentena prolongada con la finalidad de que no se expanda más el COVID-19, el aislamiento para aquellos que regresaban a sus países o estaban infectados, el distanciamiento social obligatorio y el confinamiento, si bien en algunos países se han visto resultados favorables al no tener un nivel de contagio alto,



Compartir

Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.

Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>



Compartir

en otros países ha sido lo contrario han llegado a picos altos de contagio, lo cual también ha hecho que esto merme en aspectos psicológicos de la población en general, si hasta antes de la pandemia del COVID-19 ya había una prevalencia de más de 300 millones de personas en el mundo con depresión [3] y más de 264 millones que padecían algún trastorno de ansiedad [4], que se puede esperar a futuro después de esta situación caótica que se está teniendo por esta enfermedad, es un panorama que nos lleva a la reflexión y al análisis de que variables psicológicas están presentes en este momento y que para posterior puedan ser patologías que compliquen la calidad de vida de las personas en general, su estado de ánimo, al no tener ninguna distinción de edad, raza, cultura, religión, nivel socioeconómico o educación ni el lugar geográfico donde uno se encuentre.

Coronavirus disease 2019- COVID-19

El coronavirus (COVID-19) es un grupo de virus que está envuelto en material genético de tipo ARN y tiene la apariencia de una corona, y puede generar afectaciones múltiples en las vías respiratorias llegando a causar hasta una neumonía. Las características virológicas del coronavirus, están clasificadas en cuatro géneros, alfa, beta gamma y delta. El género alfa y beta son los que infectan a los humanos afectando al aparato gastrointestinal y las vías respiratorias. El contagio del virus es a través de la exposición de un individuo sano a objetos contaminados o a individuos infectados. Teniendo la COVID-19 un periodo de incubación de 5 hasta 14 días, durante este tiempo las personas diagnosticadas están obligadas a permanecer en aislamiento y distanciamiento social confinados en un lugar donde estén solos [1]. Y como consecuencia de esta afectación del virus el mundo tuvo que cambiar en cada uno de los continentes, muchos gobiernos estuvieron obligados a imponer que la población cierre sus negocios, sus empresas, la escuela, universidad, el turismo y cualquier lugar donde pueda haber una interacción social [7], debido a que la COVID-19 se propaga al haber un contacto cercano entre las personas, por los fluidos que emergen al hablar, toser, estornudar.



Figura 1. Cronología de eventos COVID-19 [1]

Estados del Ánimo y Salud Mental

La salud mental al ser un proceso dinámico de bienestar a consecuencia de la interrelación entre el ambiente y las diversas capacidades humanas, de manera grupal e individual y todos aquellos colectivos que conforma a la sociedad [8], en estos últimos meses se ha visto resquebrajado este bienestar y la salud en general de los seres humanos por haber sido trastocado desde el inicio del brote del COVID-19, al ser esta una enfermedad de aparición repentina en Wuhan, China e inmediatamente al pasar a ser una epidemia en esta área geográfica y en menos de un mes se propago a otros países, haciendo que la OMS la declare como una pandemia y como consecuencia esta se convierta en una vulnerabilidad psicosocial, debido a que la población a nivel mundial está expuesta a esta amenaza del virus, por la gran cantidad de enfermos y muertos y pérdidas económicas que se ha dado por la pandemia [5, 10], y lo cual ha sumido al mundo en la incertidumbre, el miedo, la angustia, la desesperanza [6], por lo 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 [5] y con mayor énfasis en los estados de ánimo.



Figura 2. Expansión de COVID-19 a nivel mundial [9]

Además, puede traer complicaciones para el bienestar y salud mental a la población de aquellos que ya estaban diagnosticados con una psicopatología previa y que mantenían un tratamiento. La COVID-19 no ha respetado edad, etnia, nivel



Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.

Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>



socioeconómico, cultural ni religioso habiendo generado un pánico generalizado y una vulnerabilidad en todos los grupos etarios, siendo los niños y adolescentes quizás los más afectados [11] al haberle cambiado sus rutinas diarias, la interacción con sus pares, con su medio ambiente, con su cultura y con adultos significativos, con los cuales ya no pueden tener un acercamiento.

Todo este panorama que ha traído consigo la COVID-19 esta generando una afectación psicológica a nivel mundial, vislumbrando quizás un incremento de problemas de salud mental, que ya eran prevalentes como el estrés, la depresión, la ansiedad y el suicidio y algunas nuevas que se visionan después de la pandemia, aspectos relevantes a considerar por los profesionales de la salud mental, de acuerdo a estudios que se han ido realizando en estos meses existe una mayor afectación en los estados del ánimo.

Afectación Psicológica que incidirá en los estados de Ánimo

Todos los seres humanos en general ante una pandemia experimentan una serie de reacciones como escudo a una situación amenazante o estresante, la cual no pueden controlar por ser causas externas, esto se observa al ver como se apodera de ellos la angustia, el temor a la pérdida de sus seres queridos, sus trabajos, sus negocios y el pánico a la situación incierta que se vive [10], sobre todo debido a que no hay una cura aun para la COVID-19, aunado a ello la intensificación de noticias en las redes sociales, no siendo todas verdaderas, la falta de hospitales, de médicos y profesionales de la salud para la atención, y una serie de deficiencias que inciden en ver un presente catastrófico. Por lo que el miedo, el temor, la preocupación y la inseguridad son reacciones predecibles tanto en los efectos fisiológicos y psicológicos en estas situaciones de pandemia [18]. Dentro de esta afectación los que tienen una mayor incidencia han sido los estados de ánimo, como son la ansiedad y depresión, por lo que a continuación se realizará una descripción de acuerdo a estudios realizados de enero a mayo del 2020, con la finalidad de verificar si la pandemia COVID-19 ha generado cambios en estas patologías.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

La ansiedad y la depresión son dos padecimientos que están caracterizados con el estado de ánimo. La depresión es un sentimiento de tristeza, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, con alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración, lo que ocasiona cambios de humor, quejas inespecíficas, síntomas somáticos como: fatiga, insomnio, bajo rendimiento laboral, indecisión, baja concentración, irritabilidad, y ansiedad generalizada [12], si bien esta patología antes de la pandemia COVID-19, ya tenía una prevalencia en más de 300 millones de personas en todo el mundo que la padecían, de las cuales no están exento la población infantil y adolescente, de acuerdo a la OMS un 2% de los niños entre los 6



a 9 años y entre el 4 y 6% en los preadolescentes y adolescentes entre 10 y 19 años sufren de depresión [13].

En cuanto a la ansiedad, es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos. Presentación de sensaciones somáticas como aumento de la tensión muscular, mareos, sudoración, fluctuaciones de la presión arterial, palpitaciones, taquicardia, molestias digestivas. Y síntomas psíquicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos) inquietud, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, sensación de muerte inminente y antes de la pandemia tenía una prevalencia a nivel mundial de 264 millones en el 2015, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) [14].

Con la pandemia la COVID-19 ha acentuado los niveles de depresión y de ansiedad, pero lo relevante de este aspecto, es que estas están teniendo una mayor incidencia en edades tempranas, según el estudio realizado en China en marzo del 2020 con estudiantes de educación secundaria entre los 12 a 18 años con una muestra de más de 8,500 estudiantes han encontrado una prevalencia alta de sintomatología depresiva y de ansiedad, cuanto mayor es el grado de estudios mayor es la prevalencia, siendo el género femenino con el mayor porcentaje [14]. En España en un estudio nacional realizado en Madrid en abril del 2020, los jóvenes entre 18 y 24 años tuvieron un alto porcentaje de ansiedad (34.6%) y un nivel elevado de depresión (42.9%). Asimismo, se encontró un nivel elevado de síntomas de depresión según el grado de ansiedad causada por el COVID-19 en un 41.2% de la población encuestada [16]. En el censo realizado por EE.UU. en mayo del 2020 a 51 estados y 15 áreas metropolitanas, de acuerdo a sus resultados los individuos entre los 30 y 39 años han tenido un sentimiento elevado de ansiedad y depresión, seguido de los de 18 a 29 años, siendo las mujeres con mayor porcentaje [17].

Los niveles de impacto emocional que ha ocasionado la COVID-19 a la población en general les ha afectado sus horas de sueño, preocupación excesiva, inquietud y nerviosismo generando ansiedad, aspectos que fueron investigados en un estudio entre marzo y abril del 2020 en España en una muestra de 1,161 participantes entre 19 y 84 años, encontrando 10 miedos más comunes durante el periodo de confinamiento, un alto nivel de temor y miedo a la muerte de un familiar, al contagio de algún familiar, a la propagación del virus y al aislamiento de familiares y amigos íntimos, a la pérdida del trabajo y a sus ingresos, siendo las mujeres las más vulnerables, otro aspecto relevante es la excesiva exposición a los medios de comunicación generando una mayor afectación [19].



Compartir

Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.

Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>



Compartir

Reflexiones a futuro

La COVID-19 hasta la actualidad está haciendo que toda la población a nivel mundial haya desarrollado un miedo excesivo por la enfermedad y ansiedad por su salud, lo que se verá a futuro, si la prevalencia de este trastorno ha tenido un incremento mayor al que se tenía con anterioridad.

Esta pandemia nos muestra que se tiene que repensar como será a futuro las intervenciones, debido a que hasta el momento todavía en muchos países se continúa con el confinamiento y no todos los profesionales de la salud mental tienen la posibilidad de dar una contención psicológica de manera presencial.

Realmente con los resultados de los estudios se puede afirmar que hay una afectación en los estados del ánimo, en cuanto a la ansiedad y depresión, la COVID-19 está teniendo una alta incidencia en estos dos aspectos convirtiéndolos en trastornos psicológicos, si esto se confirma es necesario pensar en prevenir e intervenir antes que esto sea devastador.

Sería importante poder hacer la diferenciación que refiere el DSM 5 entre el trastorno de síntomas somáticos y el trastorno de ansiedad por enfermedad, aspectos relevantes a tener en cuenta cuando se trata de una pandemia como la que se está viviendo [20].

Varios de los estudios realizados en diferentes países refieren que la depresión y la ansiedad se ha extrapolado a la niñez y la adolescencia, ya que han encontrado indicadores que es posible que ya tengan este padecimiento en estos grupos etarios, al igual que una prevalencia mayor en jóvenes, por lo que se debe hacer estudios longitudinales, para verificar si esto continúa después de la pandemia.

Para estudios posteriores sería interesante hacer un análisis de otros aspectos psicológicos que pueden presentarse postpandemia como la indefensión aprendida, el trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de estrés postraumático, la ideación suicida y nuevas patológicas que por el momento no se han observado, sobre todo en la población infantil, adolescente y joven.

REFERENCIAS

- [1] R. Mojica-Crespo and MM. Morales-Crespo. Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión. Semergen. Pp. 1-13 2020. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2020.05.010>
- [2] Coronavirus. El mapa mundial del coronavirus. Disponible en: <https://www.rtve.es/noticias/20200713/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtml>
- [3] J. Rosas-Matías, A., Villanueva-Bejarano, F. Pantani-Romero, A. Lozano- Vargas and R. Ticse-Aguirre. Frecuencia de depresión y ansiedad no diagnosticadas en



Compartir

Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.

Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>



Compartir

pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a la consulta externa de un hospital general de Lima, Perú. Revista Neuropsiquiatría, Vol. 82, núm. 3, pp.166-174, 2019. <https://doi.org/10.20453/rnp.v82i3.3569>

[4] L. Frías. Semana del Cerebro en la UNAM. Gaceta UNAM, 2019. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/>

[5] Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. OPS, 2016. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

[6] K. Kontoangelos, M. Economou and Ch. Papageorgiou. Health effects of COVID-19 pandemia: A review of clinical and Psychological traits. Psychiatry Investigation, Vol. 17, núm. 6, pp.491-505, 2020. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>

[7] G. Durán. COVID-19 y el espejismo de la mejora ambiental. ICEI Papers COVID-19. Instituto Complutense de Estudios Internacionales, núm. 5, pp.1-4, 2020. Disponible en: <https://www.ucm.es/icei/file/iceipapercovid5?ver>

[8] Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Cuidado de la mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. Guía Técnica. (R.M. N° 186-2020-MINSA), pp. 1- 42, 2020.

[9] Johns Hopkins University & Medicine. Coronavirus Resource Center. Disponible en: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

[10] V. Ribot Reyes, N. Chang Paredes and A. González Castillo. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población, Ciencias clínicas y patológicas, pp.1-11. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>

[11] N. Ceballos Maron and S. Sevilla Vallejo. El efecto del aislamiento por el COVID-19 en la conciencia emocional y en la comprensión lectora. Estudio sobre la incidencia en alumnos con trastornos de aprendizaje y menor acceso a las nuevas tecnologías. Revista Internacional de educación para la Justicia Social, Vol. 9, núm. 3e, pp. 1.13, 2020.

[12] Organización Panamericana de la Salud. Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. PAHO/NMH, 2017. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[13] M. Orgilés, M. Samper, I. Fernández-Martínez and J. Espada. Depresión en preadolescentes españoles: Diferencias en función de variables familiares. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. Vol. 4, núm. 2, pp.129-134.

[14] Secretaria de Salud-México. Guía de práctica clínica diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto. Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud-CENETEC, 2010.

[15] S.J. Zhou, L.G. Zhang, L.L. Wang, Z.Ch. Guo, J.Q.-Wang, J.Ch.Chen, M. Liu, X. Chen & J.X. Chen. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>



Compartir

Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.

Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>




Compartir

- [16] C. Valiente, C. Vázquez, V. Peinado, A. Contreras and A. Trucharte. Estudio Nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de COVID-19. Respuesta Psicológicas. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología, 2020.
- [17] United States Census Bureau. Week 3 Household pulse survey: May 14-May 19. Disponible en: <https://www.census.gov/data/tables/2020/demo/hhp/hhp3.html>
- [18] J. Robles-Sánchez. La psicología de emergencias ante la COVID-19: Enfoque desde la prevención, detección y gestión operativa del riesgo. Clínica y Salud, Vol. 31, núm. 2, pp. 115-118, 2020. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a17>
- [19] B. Sandín, R. Valiente, J. García-Escalera and P. Chorot. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Journal of Psychopathology and Clinical Psychology, Vol. 25, núm. 1, pp. 1-22, 2020. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- [20] L. Piña-Ferrer. El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA, Vol. 4, núm. 7, pp. 188-199, 2020. <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v4i7.670>

NOTA BIOGRÁFICA



Cleofé Genoveva Alvites Huamaní.  <https://orcid.org/0000-0001-6328-6470> Es docente investigadora de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Lima-Perú. Obtuvo su doctorado en psicología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Su línea de investigación es en Psicología, educación y ciencias sociales con aplicación en Tecnologías de la Información y Comunicación. Actualmente es la Coordinadora del Doctorado en Educación y Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la modalidad semipresencial de la Universidad César Valle y es editora en jefe de la revista científica Hamut'ay.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados del ánimo.
Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>





 [Compartir](#)

Cleofé Alvites-Huamaní. COVID-19: Pandemia que impacta en los estados
del ánimo.
Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19
Enero – Junio. 2020

<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>



 [Compartir](#)