

Ester Camprodon Rosanas 

Servicio de Psiquiatría y Psicología Infantil y Juvenil,
Hospital Sant Joan de Déu de Esplugues de Llobregat,
Barcelona, España.

DOI: [10.31766/revpsij.v38n1a1](https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a1)

Salud Mental: retos y oportunidades en la era post-COVID

En diciembre de 2019 hubo un brote epidémico de neumonía en la Ciudad de Wuhan (China), se trataba del nuevo coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19). El virus se extendió rápidamente por todo el mundo tensionando los sistemas de salud. El desconocimiento de la enfermedad de COVID-19, con un pronóstico incierto y asociado a una falta de sistemas de protección, provocó la imposición de medidas restrictivas de las libertades individuales. En el caso de España se decretó el confinamiento estricto el 13 de marzo de 2020.

La evidencia científica ha demostrado que, con estos cambios en los estilos de vida, los niños están menos activos, pasan más tiempo ante pantallas, tienen patrones del sueño más irregulares, una dieta más pobre, pasan menos rato en actividades al aire libre y tienen menos interacciones con iguales. Además, el aislamiento forzado y los sentimientos de soledad han evidenciado estar relacionados con un mayor riesgo de desarrollar psicopatología y una alteración del bienestar (1).

A medida que el confinamiento se alargaba, los estresores también aumentaban (contagio, muerte de un familiar, pérdida del trabajo, supervisión de los trabajos escolares de los niños, convivencia) y en consecuencia los niños, adolescentes y sus familias, experimentaban un aumento del estrés y una reducción de los recursos de apoyo y afrontamiento, generando una situación de riesgo para su salud mental (2). Tras un largo período donde las rutinas estaban alteradas, el período de desconfinamiento no ha estado libre de estresores, manteniéndose algunos miedos como el de infectarse o las pérdidas de trabajo, en la que padres y educadores han hecho y hacen esfuerzos para mantener una cierta normalidad.

Estudios científicos han demostrado que los niños y adolescentes expuestos a múltiples factores de riesgo simultáneos tienen más riesgo de tener problemas de salud mental (3, 4). Es en este momento en el que la prevención resulta clave para la detección e intervención temprana.

Uno de los grupos más vulnerables es el de los pacientes con un trastorno mental. En este grupo, a nivel clínico, se han descrito tres patrones de evolución: el primero, de niños que han evolucionado bien, con buen soporte familiar, pudiendo mantener los estudios online y sin posibilidad de sufrir acoso escolar ni exclusión; el segundo, los niños que presentan consecuencias moderadas del confinamiento, con menor posibilidad de mantener la educación, y la interacción social o el tratamiento; y el tercero, de aquellos que están en una situación de empeoramiento, con un aumento de las interacciones negativas (2). Sin embargo, en los últimos meses han incrementado el número de consultas en lo que a la salud mental infanto-juvenil se refiere. Se ha detectado un incremento de las tentativas autolíticas y de la patología alimentaria, generando un impacto considerable en la red de salud mental. Se han rediseñado intervenciones y aumentado la intensidad de las mismas para poder dar respuesta a este crecimiento de la demanda.

En este sentido, es de suma importancia que los profesionales de la salud mental seamos capaces de detectar cómo va evolucionando el impacto emocional de la situación que nos ha tocado lidiar. Tenemos la responsabilidad de ir un paso adelante para poder diseñar sistemas de detección, favorecer la accesibilidad a nuestros servicios y realizar intervenciones terapéuticas adecuadas y específicas

al contexto actual. Es por esto que esperamos que el presente número sea de relevante importancia para los profesionales.

En este contexto, en este monográfico sobre COVID-19, se abordará: el duelo en la infancia y adolescencia y en tiempos de COVID-19; se describirá el impacto emocional durante el confinamiento por COVID-19 en menores de Hospital de día y en sus padres/cuidadores y el en niños y adolescentes de la población general postconfinamiento; se expondrán los efectos de la pandemia COVID-19 en los dispositivos de salud mental infanto-juvenil en un hospital general y, finalmente, se abordará el impacto de la pandemia en los trastornos de la conducta alimentaria. Esta información ayudará en la tarea de atender a los pacientes y sus familias bajo la influencia de la COVID-19, en una situación sin precedentes de la que, la salud mental también ha pasado a estar en primer plano.

REFERENCIAS

1. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet* 2020; 395: 945-947.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
2. Clemens V, Deschamps P, Fegert J, Anagnostopoulos D, Bailey S, Doyle M et al. Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2020; 29(5): 1-4.
<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01549-w>
3. Hughes K, Bellis MA, Hardcastle KA, Sethi D, Butchart A, Mikton C et al. The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health* 2017; 2: e356-e366.
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
4. Prime H, Wade M, Browne D. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *Am Psychol* 2020; 75: 631-643.
<https://doi.org/10.1037/amp0000660>