

Comprensión y contención de la depresión durante el distanciamiento social por COVID-19

Understanding and Containment of Depression during Social Distancing by COVID-19

Mercedes Véliz-Sánchez¹ , Héctor Díaz-Águila¹  

¹Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Hospital Universitario Mártires del 9 de Abril¹. Villa Clara, Cuba.

Recibido: 16 de junio de 2020 | **Aceptado:** 19 de junio de 2020 | **Publicado:** 30 de junio de 2020

Citar como: Véliz-Sánchez M, Díaz-Águila H. Comprensión y contención de la depresión durante el distanciamiento social por COVID-19. Univ Méd Pinareña [Internet]. 2020 [citado: Fecha de acceso]; 16(3):e559. Disponible en: <http://www.revgaleno.sld.cu/index.php/ump/article/view/559>

Nota del director: el presente artículo es una versión adaptada para esta revista de la transmisión de un Programa Radial Especial sobre la COVID-19 el día 16 de junio de 2020 para la emisora CMES Radio Sagua, de Villa Clara. En la figura 1 se muestra la transmisión desde su domicilio por parte de uno de los autores del presente manuscrito.

Estimados lectores:

La pandemia de la COVID-19 ha producido cambios en la vida de las personas, y ha desatado dilemas, variaciones en las rutinas, aparecen problemas económicos y aislamiento social. Surgen preocupaciones por enfermarse, por el tiempo de duración y el futuro.

Los rumores e informaciones erróneas publicadas en redes sociales y fuentes no confiables pueden hacer sentir sin control y que no se tenga claro que hacer. Durante el aislamiento social se puede manifestar estrés, ansiedad, miedo, tristeza, soledad y pueden agravarse los posibles problemas de salud mental que se padecen; incluyendo la ansiedad y la depresión⁽¹⁾.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que causa sentimientos negativos como tristeza, abatimiento, sufrimiento, minusvalía, pena incontrolable, ira o frustración. La falta de autoestima y la pérdida de interés por realizar actividades cotidianas, son algunas de las consecuencias negativas que trae consigo esta enfermedad⁽²⁾.

Varias señales indican la presencia de depresión. La tristeza es un síntoma que acompaña a la depresión, aunque es posible que algunas personas con depresión ni siquiera se sientan tristes. Las personas pueden tener síntomas diferentes. Se pueden manifestar sentimientos de tristeza y “vacío”, pesimismo, culpabilidad, inquietud e irritabilidad⁽³⁾.

Es común la pérdida de interés o placer en las actividades habituales y de energía, fatiga o sensación de lentitud. Puede experimentarse dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones, dificultad para dormir y despertarse por la mañana, trastornos en el apetito y pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio. Además, la cefalea, calambres y trastornos digestivos de difícil control pueden ser experimentados⁽³⁾.

Frecuentemente se confunde tristeza con depresión. La depresión es un proceso de larga duración y perturba las actividades diarias. Suele presentarse por variadas causas, entre ellas, encontrarse enfermo por la COVID o estar aislado en su domicilio.

La actual pandemia de COVID-19 puede provocar un nuevo estado depresivo, reavivar una enfermedad pasada o acrecentar el estado depresivo existente. Cuando la persona se percata de que ha sufrido pérdidas por el interés de actividades que disfrutaba, en los hábitos personales o en el ciclo del sueño, alimentación u otras prácticas; se experimenta ira, tristeza e ideas sobre la muerte. En este momento se debe buscar atención inmediata con el médico de la familia, quien realizará las acciones necesarias para solucionar o viabilizar la atención a estos trastornos⁽⁴⁾.

Las personas mayores en ocasiones sienten depresión, pero no siempre se manifiesta por tristeza. Pudieran observarse algunos otros síntomas o rehúsen manifestar sus sentimientos. A continuación, se reflejan algunas formas particulares de exteriorizar la depresión⁽⁵⁾: sentirse “vacío” gran parte del tiempo, pérdida de interés o de placer en los pasatiempos y las actividades, pesimismo o falta de esperanza, sentimientos de culpa y falta de autoestima e impotencia.

De igual manera, el adulto mayor puede experimentar dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones, problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado, cambios en el apetito o en el peso, sin proponérselos. Los pensamientos sobre la muerte o el suicidio o intentos de suicidio, irritabilidad entre otros son comunes.

Existen grupos propensos a padecer de depresión con mayor facilidad. Las féminas, aquellas personas que sufren de una enfermedad crónica (cáncer, diabetes, asma bronquial, enfermedad cerebrovascular o cardiopatía isquémica) o presentan algún tipo de discapacidad; así como quienes sufren dificultades para conciliar el sueño, se encuentran solos o socialmente aislado más susceptibles al desarrollo de la depresión.

También puede incrementarse el riesgo de depresión si se presentan antecedentes personales o familiares de depresión, si se emplean algunos medicamentos (betabloqueadores, anticonvulsivantes, esteroides, hipnóticos) o si se consumen bebidas alcohólicas u otras drogas legales, como el tabaco y automedicarse

En las siguientes líneas se resumen algunos consejos prácticos para la gestión de la depresión⁽⁶⁾.

- Duerme lo suficiente: respeta el horario del sueño y realiza esta actividad en un lugar adecuado, tranquilo y con iluminación tenue que te posibilite realizar tus necesidades en la noche.
- Participa regularmente en actividades físicas: la actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo. Realiza actividades con movimientos (caminar, bailar), preferiblemente al aire libre donde se pueda mantener el distanciamiento.
- Evita el tabaco, el alcohol y las drogas: el tabaquismo incrementa el riesgo de padecer formas más graves de la COVID-19. El alcohol no ayuda a mejorar los síntomas de depresión y menos sus causas.
- Limita el tiempo que pases frente a dispositivos electrónicos: estos pueden causar adicción y depresión, afectar los horarios, así como aislar a la persona.
- Lee libros o revistas de tu agrado: esto causa una distracción con efecto positivo en la persona, además de causar un efecto relajante.
- Escucha música, revisa un álbum de fotos que te recuerde momentos felices, haz lo que sea que te ayude a sentirte feliz.
- Divide las tareas grandes en tareas pequeñas, establece prioridades y haz lo que puedas cuando pueda.
- Pasa tiempo con otras personas y habla con familiares o amigos usando las vías de comunicación actuales.
- Retrasa la toma de decisiones importantes en tu vida hasta que te sientas mejor
- Conversa sobre tus pensamientos y preocupaciones sobre la COVID-19 con tu pareja o un amigo de confianza. Hablar con alguien te ayudará a ver las cosas que te preocupan de forma diferente.
- Báñate siempre con agua tibia y cámbiate de ropa según la ocasión aunque sea para estar dentro de tu casa.
- Limita el acceso exagerado a las noticias sobre la pandemia. Debes mantenerte informado diariamente, pero solamente mediante fuentes confiables.

- Cree contactos sociales a través del internet. No esperes que las personas te llamen. Busca un viejo amigo con el que no has hablado por largo tiempo, llama a alguien y hablen de cualquier cosa menos de la COVID-19.

En este trabajo se han expuesto las definiciones de depresión y tristeza, las manifestaciones clínicas que presentan frecuentemente las personas que se encuentran en aislamiento social como consecuencia de la pandemia de la COVID-19 y algunas recomendaciones para la contención de la depresión que pudieran presentar.

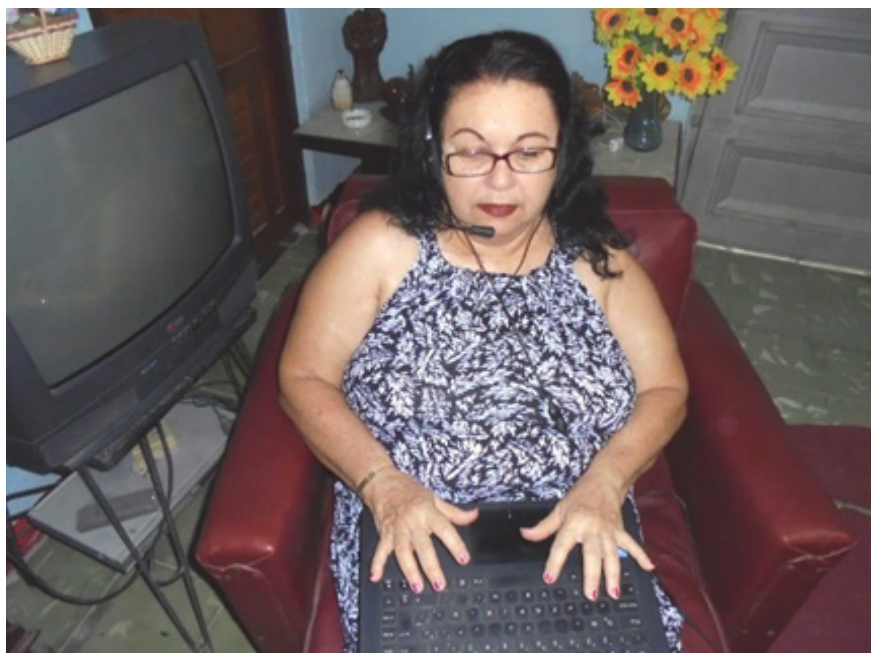


Figura 1. Uno de los autores de este manuscrito transmitiendo el programa radial desde su domicilio

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses

CONTRIBUCIÓN DEL AUTOR

Ambos autores participaron en igual medida en la concepción, redacción, revisión del manuscrito y su versión final

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo del presente artículo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Philip R. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian J Psychiatr [Internet]. 2020 [citado 13/06/2020]; 52:102066. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7151415/>
2. Venkatesh A, Edirappuli Sh. Social distancing in COVID-19: what are the mental health implications? BMJ [Internet]. 2020 [citado 13/06/2020]; 369: m1379. Disponible en: http://redacaocientifica.com/artigoscoronavirus/Social_distancing_in_COVID-19_what_are_the_mental_health_implications.pdf

3. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2020 [citado 13/06/2020]; 36:e00054020. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/>
4. Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. [Internet]. 2020 [citado 13/06/2020]; 37(2). Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
5. Wang H, Li T, Gauthier S, Yu E, Tang Y, Barbarino P, Yu X. Coronavirus epidemic and geriatric mental healthcare in China: How a coordinated response by professional organizations helped older adults during an unprecedented crisis. *International Psychogeriatrics* [Internet]. 2020 [citado 13/06/2020]. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1041610220000551>
6. Instituto de Evaluación de Tecnologías en Salud e Investigación. Guía de Práctica Clínica para el tamizaje y el manejo del episodio depresivo leve en el primer nivel de atención: Guía en Versión Extensa. Lima: Es Salud; 2019 [Internet]. [citado 13/06/2020]; Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/directivas/DICT_060_SDEPFYOTS_DETS.pdf