

## LA PANDEMIA QUE NOS TOCA

Por: Bibiana Buchbinder<sup>1</sup>

Waterloo 3-1-2021

Hace un año atrás, la vida nos encontraba brindando tradicionalmente por un nuevo año, expresando nuestras expectativas de paz, amor, prosperidad y salud. A poco de andar, el 2020 nos sacudió con sorpresas y desafíos a nivel individual, familiar y comunitario.

De forma progresiva debimos restringir espacios de intercambio, cambiar conductas de higiene, adoptar distancias personales y regular hábitos de trabajo y convivencia.



Aprendimos palabras de uso poco frecuente en nuestro léxico y conceptos que no formaban parte de nuestro conocimiento. Nos fuimos habituando a la comunicación digital como único acceso a nuestros seres queridos, y aprendimos gestos de expresión de afecto a la distancia: pasamos de los dos-tres besos de saludo al choque de codos o de zapatos. La incertidumbre -figura estrella de la pandemia-, cedió la posta a cierta resignación y a la “nueva normalidad”<sup>(1)</sup>.

Aunque todos somos *parejamente susceptibles* de ser afectados por las medidas de distanciamiento de la pandemia, los datos provenientes de estudios de investigación indicarían que algunos grupos, en circunstancias mas desfavorables, serían mas vulnerables.

En diversas poblaciones se ha reportado un aumento en la prevalencia de depresión, problemas de stress, ansiedad y problemas de sueño e insomnio en comparación con años previos<sup>(2)(3)(4)(5)(9)</sup>. Los problemas de sueño y el insomnio estarían asociados con la depresión y la ansiedad<sup>(7)(9)</sup>.

---

<sup>1</sup> Psicóloga Clínica, Master en Ciencias Psicológicas y en Neuropsicología. Con base en Bruselas. [Email: bibianabuch@gmail.com](mailto:bibianabuch@gmail.com)

### Entre los factores protectores de la salud mental se han reportado:

- El ingreso económico (6).
- La actividad física (9).
- La estabilidad laboral (9).
- El estar casado/a/x o cohabitar (9).
- Edades mayores (9).

### Entre los factores de riesgo:

- Ser mujer (6)(9)(10).
- Ser joven (6)(10).
- Presentar historia de trastornos mentales (6).
- Conflictos interpersonales (6).
- Pasar mucho tiempo conectado a las redes (7).
- Evitar el intercambio con pares (7).
- Ser menor de 35 años (9).
- Padres con hijos pre-escolares (10).

Nuestro “código postal” y el lugar donde habitamos tendrían importancia en la calidad de vida durante el confinamiento: vivir en lugares de menos de 60m<sup>2</sup>, con vistas poco agradables correlacionó con mayor riesgo de síntomas de depresión (8). Vivir cerca de lugares verdes, que permiten sostener la actividad física en medios naturales, correlaciona positivamente con la salud mental, en diferentes edades (9).

### Observaciones en la consulta psicológica.

La siguiente información es anecdótica, y se refiere a los diferentes tópicos que observé frecuentemente en mi consulta.<sup>2</sup> Los problemas que mencionaré formaron parte de las dificultades de adaptación a las condiciones de confinamiento y de la pandemia.

En el comienzo del confinamiento el **trabajo desde casa** requirió de un esfuerzo de adaptación en el caso de padres con niños cuyas actividades escolares se vieron

---

<sup>2</sup> Al no estar basada en evidencia científica, no admite generalización.

afectadas, o en el de personas que presentaron dificultades en la delimitación de *tiempos* de trabajo/descanso y de carencia de *espacios específicos* para cada tarea.

En este punto vale aclarar que nuestras conductas y acciones son regularmente activadas por asociación con claves ambientales: un determinado espacio (definido por colores, aromas, dimensiones, temperaturas, texturas) despierta la tendencia a una acción determinada. En tiempos regulares, salimos de casa para trabajar, nos vestimos de un modo particular, con el objetivo de llegar a tiempo a un lugar físico que nos motiva y facilita el estar atentos y concentrados. Dichas acciones y cambios espaciales activan nuestro “modo trabajo”. Cuando llegamos a casa (“el calor de hogar”: el aroma de la sopa, los rincones mullidos preferidos, la luminosidad, los sonidos) activa el “modo descanso” y buscamos alimentarnos, relajarnos, refugiarnos en la proximidad física con la familia y prepararnos para el sueño nocturno, lo que constituye una recompensa por el esfuerzo realizado durante el día.

Los **problemas de sueño** fueron otro de los efectos de la pérdida de la discriminación de las claves ambientales. Algunas personas reportaron problemas para el inicio, la fragmentación, los despertares precoces, el aumento de la necesidad de dormir y los sueños vívidos. Durante el verano y con el amanecer precoz, las personas reportaban una reducción de la necesidad de dormir y en el invierno un aumento de la necesidad de sueño, lo que resulta de la adaptación a los ciclos de luz en esos periodos del año (13).

La introducción de *rutinas de inicio y fin de trabajo*, la delimitación de *áreas de estudio/trabajo*, la designación de *horarios para almorzar o cenar*, las *rutinas de higiene del sueño* y la *introducción de actividad física*, resultaron efectivos a la hora de prevenir los efectos de la falta de sueño a largo plazo en la salud mental.

Cuando **la preocupación** entra en escena (despertarse a las 3am y quedarse enganchado pensando), a la higiene del sueño agregamos ejercicios de relajación y de respiración abdominal y trabajamos sobre técnicas de regulación de la ansiedad y de resolución de problemas. La preocupación y la rumiación son formas de pensamiento que tienden a la resolución de problemas cuando confluyen en un plan de acción concreto. Sin embargo, si se presentan bajo la forma de un pensar auto-crítico y enjuiciante, tiende a incrementar el ánimo negativo e influye negativamente sobre la regulación de la ansiedad (11) (12).

El **sentimiento de soledad** y el anhelo de cercanía con los seres queridos ha causado impacto en diferente medida en el sentimiento de bienestar y satisfacción general. El contacto físico cercano aporta al sostén del lazo social impactando en la salud general <sup>(14)</sup>. Niños y adolescentes serían especialmente vulnerables a la soledad, importando mas la duración que la intensidad de la distanciaci3n social <sup>(15)</sup>. La adopci3n de mascotas ha sido una opci3n para muchos de nuestros conocidos, habiéndose reportado que los periodos de mayor restricci3n del confinamiento coincidieron con un incremento en las adopciones, no habiéndose observado abandonos post-confinamiento <sup>(16)</sup>.

En el mencionado maremágnum de incertidumbre contamos con los beneficios de las redes sociales que nos permitieron recrear el *ambiente del “café-bar”*, la interacci3n a trav3s de plataformas en tiempo y presencia real-visual que nos ilusionaron con un *espacio-tiempo compartido*, y la comunicaci3n por textos, emoticones y gifs que nos generaron un sentimiento de *comunidad en la distancia*. Beneficio que vino aparejado con el costo de la **fatiga** debido a que en la comunicaci3n virtual el cerebro debe reconstruir la presencia del otro y la interacci3n a partir de informaci3n generada internamente, a diferencia de las interacciones en presencia f3sica ancladas en claves sensoriales externas <sup>(16)</sup>.

Si algo podemos decir de este breve recorrido por los diversos factores que incidirían en la salud (mental) en contexto de pandemia, es que no habría dos pandemias o confinamientos iguales, ya que las condiciones y estilo de vida de cada persona incidirán en los resultados. En la pr3ctica cl3nica eso implicará realizar intervenciones sensibles a los contextos y a las necesidades de cada persona, y en la vida cotidiana nos flexibilizará para ser mas sensibles, empáticos y respetuosos de las diferentes formas de afrontar estos tiempos tan difíciles e inciertos para todos nosotros.

Para finalizar, resta subrayar que los medios virtuales nos permitieron la continuidad de la consulta en salud mental a trav3s de la adaptaci3n de protocolos de tratamiento basados en evidencia cient3fica para la depresi3n, la ansiedad, duelos y el estr3s post-traumático. Profesionales e instituciones de la salud mental y de la salud en general,

ofrecieron generosamente múltiples espacios de intercambio y de supervisión de las prácticas, lo que permitió generar una mutua red de sostén intelectual y afectivo.

A todos ellos, a nosotros y a nuestros consultantes, infinitas gracias.

#### Referencias bibliográficas.

1. Término mencionado por primera vez en 1966 por Robert Heinlein en “The Moon Is a Harsh Mistress” (**Wikipedia**).  
“Citizens, requests may reach you through your comrade neighbors. I hope you will comply willingly; it will speed the day when I can bow out and life can get back to normal — a **new normal**, free of the Authority, free of guards, free of troops stationed on us, free of passports and searches and arbitrary arrests”
2. Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R. *et al.* Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* **16**, 57 (2020).  
<https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
3. Ren, X., Huang, W., Pan, H. *et al.* Mental Health During the Covid-19 Outbreak in China: a Meta-Analysis. *Psychiatr Q* **91**, 1033–1045 (2020).  
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09796-5>
4. Ravi Philip Rajkumar Asian J Psychiatr. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. 2020 Aug; 52: 102066.  
Published online 2020 Apr 10. doi: [10.1016/j.ajp.2020.102066](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066)  
PMCID: PMC7151415 PMID: [32302935](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32302935/)
5. Notivol, Gracia-García, Olaya, Lasheras, Lopez- Antón, Santabarbara. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology* Volume 21, Issue 1, January–April 2021, 100196  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
6. Lorena Cecilia López Steinmetz, María Agustina Dutto Florio, Candela Abigail Leyes, Shao Bing Fong, Alfredo Rigalli & Juan Carlos Godoy (2020) Levels and predictors of depression, anxiety, and suicidal risk during COVID-19 pandemic in Argentina: the impacts of quarantine extensions on mental health state, *Psychology, Health & Medicine*, DOI: [10.1080/13548506.2020.1867318](https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1867318)

7. Gualano, Lo Moro, Voglino, Bert, Siliquini. Effects of Covid-19 Lockdown on Mental Health and Sleep Disturbances in Italy *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*(13), 4779.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17134779>

Received: 10 June 2020 / Revised: 26 June 2020 / Accepted: 28 June 2020 / Published: 2 July 2020

8. Amerio, Bambilla, Morganti, Aguglia, Bianchi, Santi, Costantini, Odone, Costanza, Signorelli, Serafini, Amore, Capolongo. COVID-19 Lockdown: Housing Built Environment's Effects on Mental Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*(16), 5973; <https://doi.org/10.3390/ijerph17165973> Received: 12 June 2020 / Revised: 5 August 2020 / Accepted: 13 August 2020 / Published: 17 August 2020

9. Pieh, Budimir Probst. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>

10. Pierce, Hope, Ford, Hatch, Hotopf, John, Kostopasteliss, Webb, Wesseley, Mc Manus, Abel. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4) *The Lancet Psychiatry*, Volume 7, Issue 10, October 2020, Pages 840-841

11. [https://www.academia.edu/16445201/\\_Pensamiento\\_rumiativo\\_y\\_trastornos\\_del\\_%C3%A1nimo\\_caracterizaci%C3%B3n\\_neuropsicol%C3%B3gica\\_y\\_estrategias\\_de\\_intervenci%C3%B3n](https://www.academia.edu/16445201/_Pensamiento_rumiativo_y_trastornos_del_%C3%A1nimo_caracterizaci%C3%B3n_neuropsicol%C3%B3gica_y_estrategias_de_intervenci%C3%B3n)

12. [https://www.academia.edu/34762420/\\_La\\_incidencia\\_de\\_la\\_preocupaci%C3%B3n\\_y\\_la\\_ansiedad\\_sobre\\_la\\_decodificaci%C3%B3n\\_y\\_comprensi%C3%B3n\\_de\\_textos\\_](https://www.academia.edu/34762420/_La_incidencia_de_la_preocupaci%C3%B3n_y_la_ansiedad_sobre_la_decodificaci%C3%B3n_y_comprensi%C3%B3n_de_textos_)

13. <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6713858092703981569/>

14. Bzdok and Dunbar. The Neurobiology of Social Distance. *Trends in Cognitive Sciences*, September 2020, Vol. 24, No. 9

15. Loades, M.E. 1, 2, Chatburn, E.1., Higson-Sweeney, N. 1, Reynolds, S.3, Shafran, R4., Brigden, A. 2, Linney, C. 2, McManus, M.5, Borwick, C.1, & Crawley, E.2 Rapid Systematic Review: The impact of social isolation and

loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19

16. Morgan, L., Protopopova, A., Birkler, R.I.D. *et al.* Human–dog relationships during the COVID-19 pandemic: booming dog adoption during social isolation. *Humanit Soc Sci Commun* **7**, 155 (2020). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00649-x>