

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Pearl PhotoPix

¿Nos deja secuelas el confinamiento?

1 julio 2020 21:33 CEST

El pasado 11 de marzo de 2020, ante los elevados casos de contagio del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, causante de la COVID-19, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia mundial. Arrancaba así el reto más importante al que se ha enfrentado nuestra sociedad en los últimos 75 años. Después de todo, desde la Segunda Guerra Mundial no se vivía una situación dramática como esta que afectara a todos los países del mundo.

Para poder evaluar cómo ha afectado a nivel psicológico el confinamiento al que hemos sido sometidos para controlar el contagio, un grupo de 80 investigadores internacionales de más de 40 universidades de todo el mundo hemos puesto en marcha PSY-COVID. Se trata de un estudio de investigación para conocer los efectos psicosociales de la pandemia de COVID-19 y mejorar la prevención de su contagio ante futuros rebrotes. Y supone un esfuerzo de colaboración científica extraordinario, como corresponde a una situación extraordinaria.

Según el primer análisis de los resultados, en torno al 35% de la población española

Autores



Daniel López Fernández

Associate Professor. Facultad de Ciencias de la Salud. Grupo de Investigación en Rendimiento Humano, Ejercicio Físico y Salud, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



Antoni Sanz

Profesor Agregado en Psicología Básica y en Psicología de la Salud. Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES), Universitat Autònoma de Barcelona

estaría en riesgo de sufrir o habría presentado síntomas de ansiedad o depresión, siendo las mujeres y las personas más jóvenes las más afectadas.

Una base de datos mundial y abierta

Los objetivos de PSY-COVID se pueden resumir brevemente. Para empezar, nos proponemos crear una gran base de datos mundial sobre los efectos psicológicos y el comportamiento de las personas durante la pandemia de COVID-19. Y lo que es más importante: una vez elaborada, esa base de datos se pondrá a disposición de toda la comunidad científica y de las autoridades sanitarias. El fin no es otro que facilitar un mejor foco de intervención y acompañamiento, tanto a la población en general como grupos de riesgo, ante futuras crisis similares en cualquier lugar del mundo.

Nuestra base de datos en abierto permitirá a equipos de investigación y autoridades sanitarias de todo el mundo analizar con una métrica común internacional los efectos psicológicos de las medidas de restricción de movilidad que han adoptado la gran mayoría de países para intentar controlar el contagio del coronavirus SARS-CoV-2.

El problema de usar métricas diferentes

Usar una métrica común es importante porque existe una gran disparidad aparente en la prevalencia de trastornos de ansiedad o depresión por países. En algunos, las cifras oficiales hablan de que se supera el 40% en trastorno de ansiedad y el 10% en el trastorno de depresión, como es el caso de la región china de Wuhan (epicentro del contagio). En otros países, por el contrario, apenas se han apreciado cambios en la salud mental de la población en relación a estudios previos a la pandemia, como es el caso del Reino Unido.

Países como Argentina y España quedarían en un lugar intermedio, con un 10% al 20% de incidencia de trastornos de ansiedad. Estas cifras suponen un aumento significativo en relación a los estudios previos a la pandemia, pero sin llegar a las tasas extraordinarias de China.

No está claro si esta disparidad se debe a un efecto diferencial de las distintas medidas de restricción de movilidad a las que ha estado sometida la población de cada país (más duras y súbitas en China que en Argentina o España, o más laxas y progresivas como en el caso del Reino Unido). O si, más bien, se trata de que en cada país se está empleando una metodología de evaluación diferente. Uno de los objetivos del estudio PSY- COVID es, precisamente, despejar esas dudas.

Asimismo, el estudio pretende identificar los colectivos que han padecido los efectos con más dureza, entre los que estudios preliminares sitúan al personal sanitario y las personas con patologías previas y cuadros psiquiátricos con cuadros más severos de la enfermedad. En ambos parece haber un aumento de prevalencia de trastorno por estrés agudo o de trastorno por estrés postraumático. También son de interés el personal docente, las personas con diversidad funcional, las personas con enfermedades

crónicas, población migrante, población desplazada y víctimas de violencia de género.

Con el objetivo de que se pueda hacer un seguimiento de los datos del estudio en *streaming*, el equipo de investigación ha desarrollado un contador mundial donde se puede consultar el número de respuestas a tiempo real por idiomas y por países que participan en el estudio.

Primeros resultados

Los resultados obtenidos tras la primera evaluación (mayo 2020), que se derivan de una muestra de más 7.000 personas que han residido en España durante los dos meses que han durado las medidas más restrictivas de movilidad, muestran que la pandemia ha tenido un impacto psicosocial considerable en buena parte de la población.

Como ya adelantábamos, el primer análisis de los resultados indica que en torno al 35% de la población española estaría en riesgo de sufrir o habría presentado síntomas de ansiedad o depresión (lo cual no quiere decir que hayan desarrollado necesariamente el trastorno). Las mujeres y las personas más jóvenes serían las más afectadas.

Del estudio se desprende asimismo que tener unos hábitos de sueño estables se asocia con niveles más bajos de ansiedad y depresión, y con una mayor capacidad de adaptación a los cambios.

Por otro lado, se ha observado que alrededor del 40% de las personas encuestadas ha obtenidos altos valores en resiliencia (resistencia ante las adversidades de la vida). Estos resultados dan pie a pensar que, aunque la pandemia esté afectando negativamente a la salud mental en algunas personas, buena parte de la población se está adaptando a la situación de manera satisfactoria y ha salido fortalecida.

En suma, los resultados preliminares ya permiten empezar a identificar algunos de los grupos de población (mujeres jóvenes) en los cuales el impacto psicosocial ha sido más intenso, así como cuáles son los factores individuales y del contexto que juegan un papel más relevante en la vulnerabilidad ante trastornos mentales, o bien aquellos que protegen y mejoran la adaptación a circunstancias adversas.

¿Nos ha afectado la pandemia de forma homogénea o desigual?

Cuando el estudio concluya y proporcione información acerca del impacto psicosocial de COVID-19 en más de 20 países –obtenidos con un mismo modelo de encuesta–, será posible determinar si la pandemia está afectando de forma homogénea o desigual a personas de distintas partes del mundo. Algo que no es posible en la mayoría de estudios actuales, que emplean instrumentos de evaluación psicológica diferentes difíciles de comparar.

Esto permitirá analizar cómo han afectado las medidas adoptadas por cada gobierno o administración

pública. Pero también el impacto las diferencias socioculturales de cada país a la capacidad de las personas para adaptarse y afrontar la situación actual. Dos aspectos clave para prevenir situaciones similares en futuras pandemias.



ansiedad **depresión** **COVID-19** **SARS-CoV-2** **confinamiento**