

EDITORIAL

TIEMPOS DE COVID: DE ASTURIAS A MADRID, DE CANTABRIA A CATALUNYA. LOS PREDATOS EUROPEOS

**TIMES OF COVID: FROM ASTURIAS TO MADRID,
FROM CANTABRIA TO CATALONIA. EUROPEAN PRE-DATA**

J.M. Farré Martí

Editor

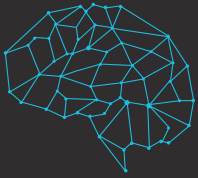
LEER



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2020;15:10-13.

10



El impacto en la Salud Mental del COVID nos ocupa y preocupa muy especialmente como ya tratamos en el número 13⁽¹⁾ y se han hecho eco las Secciones o las Newsletters recientes de nuestras Sociedades sponsors y de la SEP. De hecho ha sido mucho mayor que otras pandemias por más casos y mayor propagación, por los diversos cambios vitales en la vida de las personas, por la presión sobre el sistema sanitario y el alto grado de incertidumbre, una de las antecelas de las preocupaciones ansiosas. Múltiples trabajos, sobretodo epidemiológicos, nos van llegando en proporciones crecientes y evidentemente españoles, sin obviar los cada vez más emergentes de la comunidad iberoamericana y la anglosajona y europea.

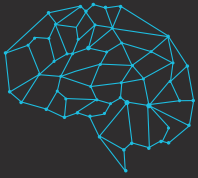
En este sentido, destaquemos 2 trabajos asturianos, uno procede de la Universidad de Oviedo⁽¹⁾, y recorre toda la geografía española, con una muestra aplastante: 21200 personas de la población general, con una edad media de 39,7 años, 69,6% mujeres y 30,4%, hombres. Todas las comunidades están representadas, siendo Asturias la de mayor proporción con 36,2% del global, seguida de Andalucía con 8,9%, Cantabria, 11%, Madrid, 10% y Catalunya, Valencia y Euskadi que oscilaban sobre el 5%. A pesar de ciertas discrepancias en los promedios comparativos entre lo que corresponde a la ratio Población general española/ porcentaje comunidad/ porcentaje respuestas, los resultados pueden ser considerados como válidos. Los cuadros depresivos (se disparan desde marzo hasta octubre llegando al 57,7% en las mujeres y 46% en los hombres. No obstante, en otros estudios⁽²⁾, la Depresión mayor no supera el 20%, lo cual presupone que en esta cifra, ocuparían la mayoría depresiones reactivas - adaptativas con clínica menor. El estrés- distres es patente en el 43,3% de las mujeres y en el 22,6% de los hombres. Los cuadros de ansiedad alcanzan el 39,1% en las mujeres y el 19,1% en los hombres. Asimismo no se pueden obviar las conductas de Evitación conductual del malestar y del afrontamiento a la situación potencialmente estresora que llegan hasta el 44,3%, lo cual es altamente peligroso para desarrollar cuadros psicopatológicos y Adicciones. En el trabajo citado⁽²⁾, de la Complutense de Madrid, el EP Traumático, alcanzaba el 16%, pero la hipótesis es que, como es de esperar en los criterios diagnósticos, esta cifra se incrementará en el futuro. A destacar que en las 2 investigaciones, del 14 al 28% habían presentado sintomatología COVID, siendo casos graves del 0,7 al 3%.

El otro estudio aparece en este número y viene firmado por Ana Villaverde y col del Centro de Salud del HU San Agus-

tín de Avilés. Consideran que, para que se incrementara el consumo de tóxicos en situaciones de COVID, sobretodo en confinamiento, el riesgo viene asociado a diversos contextos del paciente que será crucial conocer para prevenir recaídas. Lo cual liga con una nota clínica de Alba Palazón⁽³⁾, en la cual reporta posibilidades de toxicomanías del 30 al 50%, en el caso de desatender los efectos del aislamiento social y los recursos del paciente o..... del que se pueda iniciar. Si a ello añadimos los porcentuales ya conocidos de Ansiedad, Depresión y una conducta que cada vez se reporta más, la de Evitación Conductual del Afrontamiento a Estrés, la estrategia que podría utilizarse sería la del consumo de sustancias. Recordaremos que algo semejante se señalaba en una Carta al Editor de Mallorquí et al⁽⁴⁾ y reforzado por la propia Palazón⁽⁵⁾ en el caso de las Adicciones Comportamentales, que han sufrido un claro aumento en las apuestas deportivas, el Cibersexo, la compra compulsiva por Internet y en general todas las ligadas a las nuevas tecnologías.

En la ponencia presentada por Jordi Blanch en la reciente Jornada de la SEMP sobre los efectos en los enfermos mentales, expuso el incremento ponencial (en los momentos actuales), de consultas en Ansiedad, Depresión, Estrés, TCA e Hipocondría, así como la detección de delirios de contagio, sabotaje y complot. Interesante fue el hecho comprobado que los suicidios consumados habían disminuido, a pesar de las recaídas depresivas o el debut de este cuadro que sí fue el responsable de una mayor incidencia de ideas de muerte y autolisis, así como de planes para el mismo. El freno al paso a la acción, se debería a la eficiencia de los programas preventivos que se están implementando progresivamente en las diversas Comunidades Autónomas. En esta misma línea se ratifica Jesús Artal, jefe de Psiquiatría del Hospital de Valdecilla en una entrevista reciente⁽⁶⁾ en la que destaca la eficiencia de dichos programas, basándose en resultados claros: menor tasa de suicidios y de recurrencias y decremento de la necesidad de ingresos y de urgencias. Como destaca Artal, es un programa de atención rápida y de alta intensidad, en principio ambulatorio. El primer año es el de mayor riesgo y dentro de este año, el primer mes: es el momento de actuar y con rapidez y siendo un programa clínico en los momentos cibernéticos actuales, la utilización de App no es cuestionable.

Los estudios sobre la Salud Mental de los profesionales sanitarios y sus asociados, se acrecientan por momentos. Destaquemos el Medscape⁽⁷⁾, con 1140 médicos de 32-espe-



cialidades diferentes, trabajo efectivo entre junio y septiembre. Los babyboomer (55-73 años), eran el 47%, la Generación X, (40-45 años), 37% y los Mileniales (25-39 años), el 16%. El Desgaste profesional (DP) apareció en el 53% de los casos, si bien 34% ya lo arrastraban desde hacía 2 años. DP + Depresión (DEP) se asociaban en un 14%. Presentaron una DEP grave en un 16% y con sintomatología leve, el 77%. Talco DP como DEP fueron más frecuentes en el medio hospitalario (56%) que en consultas (36%), aunque este último tiende a progresar en Asistencia Primaria. El 68% no buscaban ayuda; las razones: "no suficientemente grave", "puedo resolverlo", "estoy demasiado ocupado". Un 9% si la utilizaron, más en mujeres (90% de mujeres, según Artal, aunque en este caso incluía "profesionales sanitarios", en general. El 47% acudieron a Psicología y el 32% a Psiquiatría. El resto a otro tipo de ayuda que no se especifica. Artal llega a ironizar "Los profesionales sanitarios no piden ayuda salvo que estén en peligro de muerte"; en otro orden de cosas, tanto Artal como Medscape expresan que los sanitarios se sienten respaldados si saben que el Servicio de Psiquiatría y Psicología ofrece un programa de ayuda y que "alguien se preocupe por ellos". De hecho, los médicos afrontan el DP y la amenaza de estrés con elementos (internos y externos) que no difieren de los comportamientos habituales en situaciones no-COVID, a saber buen entorno laboral... y reconocimiento económico, actitud resiliente pero permitiéndose librarse de la tiranía del pensamiento positivo y del exceso de resistencia. Intento de equilibrio personal/ familiar, huir del concepto médico ángelico y héroe de la sociedad, sin renunciar a la voluntad de servicio y dedicación, intento de flexibilidad horaria (algo difícil de conseguir en nuestra profesión y menos en circunstancias COVID), asertividad, reconocimiento y respeto de nuestros gestores, valor que no supera el agradecimiento de pacientes y familiares, apoyo de los compañeros ("ventilación emocional"), obviar la autocrítica desproporcionada.....

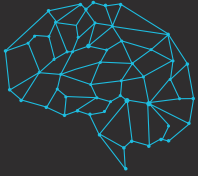
No puede obviarse que los Hospitales españoles- y de otras latitudes- han estructurado programas con todo tipo de estrategias, desde la regulación emocional, a técnicas de Mindfulness y de aceptación y compromiso, pasando por Activación conductual, reestructuración cognitiva, afrontamiento al estrés y pasos positivos en los sistemas de Preocupaciones, entre otros. Y que estos esfuerzos están destinados tanto a la población enferma, como a los familiares con propuestas específicas para afrontar la muerte del ser querido, y el duelo consiguiente. Pero también para nosotros.....

En cuanto al estudio Cope-Corona es de ámbito europeo, participando España con varios hospitales. Se investiga el estrés percibido, mediante un cuestionario original que se propone a todo tipo de personal que trabaje en el hospital desde los sanitarios a los administrativos, de los técnicos a los trabajadores sociales o Servicios de otro tipo como pudieran ser limpieza o cocina. Los periodos van de Julio/ septiembre 2020, diciembre 20/ enero 21 y abril/ mayo 2021. El análisis de los primeros 1535 encuestados, muestra mayor estrés percibido, pero también síntomas de ansiedad, depresión y EPT en las/os enfermeras/os que reportan menor percepción de apoyo. El DP está más presente en este colectivo, médicos y administrativos. A mayor exposición a pacientes con COVID, más sintomatología. Será interesante conocer el final de estas historias que recorrerán prácticamente todas las etapas del proceso.

Este número se enriquece particularmente con una Invited Editorial que es un agudo "Commentary on Diagnosis in Psychiatry", aportación de la Prof. Seeman, recién incorporada al International Editorial Board. El inquieto equipo de María José Álvarez (Hospital de Vic) nos aporta resultados positivos fruto del impacto de un programa de gestión intensiva de casos en los ingresos psiquiátricos, mientras que la siempre bienvenida aportación portuguesa se salda con dos artículos, uno sobre las obsesiones más frecuentes en el TOC, las sexuales (compartidas con las religiosas), un reto especialmente interesante para el nada fácil abordaje terapéutico. Lo lidera Liliana Ferreira, del Hospital Santa Maria de Lisboa, mientras Cristina Fragoeiro y col., del Hospital Magalhaes de Lemos, Porto, nos proponen un caso de efecto secundario muy específico por parte de la vieja y efectiva Clozapina. El debut cubano en nuestra publicación nos viene de la mano de Dunia Lozano la cual es ubicada en un artículo especial dedicado al Estereotipo y Sesgo de Género.

Se potencia aún más con la publicación de los Abstracts premiados y seleccionados del III Simposio de Psicósomática y Psiquiatría, una muestra de la riqueza investigadora y clínica de equipos de toda la geografía hispana, pero también de países americanos (México se llevó el segundo premio): ventajas del Streaming. No se los pierdan. Y no se olviden de las Secciones: un tozudo esfuerzo de calidad de contenidos.

Y bueno es despedirse con dos excelentes noticias: la incorporación de la Dra. Susana Ochoa al Consejo de Redacción, una de las mejores especialistas en terapias meta-cognitivas de trastornos psicóticos, liderando un equipo de



prestigio en el Hospital Sant Joan de Deu de Sant Boi, y la entrada en una nueva indexación, IBECS, ligada al Instituto de Salud Carlos III.

Siguen iluminándonos nuestros sueños de futuro.....

BIBLIOGRAFÍA

1. Leticia Garcia Alcaraz, Lorena de la Fuente et al.(2020). Early psychological of the 2019 coronavirus(COVID 19) pandemia and lockdown in a large Spanish sample. Journal of Global health, vol10 num.2. Doi 107189/jogh.10.020505
2. González -Sanguino.C., Ausin B. et al.(2020).Mental Health consequences during the inicial of the 2020 Cironavirus pandemic(COVID -19) in Spain. Brain, Behavior, and Immunity.
3. Alba Palazón (2020). Como ha afectado la COVID 19 a la compra online. Newsletter de la SEMP, Abril- Mayo - Junio.21-22
4. N. Mallorquí, C.Chiclana y G. Mestre-Bach(2020) Letter to the Editor. Addictive Phenomenon durino the COVID19 pandemic. Psicosomatica y Psiquiatría, 13, 57-59
5. Alba Palazón (2020). Como ha afectado la COVID 19 sobre el consumo de tóxicos. Newsletter SEMP, Abril-Junio, 23-24
6. elDiario.es (8/11/20) Entrevista con Jesús Artal.
7. Estudio Medscape (Diciembre 2020). Calidad de vida, desgaste profesional y el impacto de la COVID 19 en el médico : España 2020

J.M. Farré Martí
Editor