

Enfermedades mentales: cómo prevenirlas en la pandemia

utpl

21/12/2020

Categorías:

Covid19, Investigación, UTPL

Una situación desconocida, para la que no estábamos preparados y que transformó completamente nuestras vidas, es lo que constituyó la pandemia del covid-19. Los cambios generados por esta enfermedad desde marzo de 2020, provocaron que las personas respondan con miedo, preocupación y estrés. Los efectos psicológicos, sociales y neurocientíficos de esta enfermedad son exploradas en distintas partes del mundo.

Las medidas de confinamiento, el trabajo desde casa, la educación de los niños en el hogar, la muerte de familiares, la pérdida de empleos, la difícil situación económica, la falta de certeza ante lo que sucederá en 2021, han incrementado padecimientos como depresión, ansiedad, obsesiones e incluso suicidios en individuos de todos los sectores poblacionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el marco del Día de la Salud Mental, celebrado el pasado 10 de octubre, señaló que la pandemia ha provocado un incremento en la demanda de servicios de salud mental por problemas de ansiedad o insomnio, en distintas poblaciones. De la misma forma, han incrementado las complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares.

En Ecuador, durante la emergencia sanitaria -de marzo a septiembre de 2020- el Ministerio de Salud Pública (MSP) ha recibido más de 137 mil llamadas de personas con diferentes tipos de problemas mentales. La [revista médica británica Lancet](#) [1], en sus publicaciones hace énfasis en la importancia de monitorizar e informar en los países sobre las tasas de ansiedad, depresión, autolesiones, suicidios y otros problemas de salud mental.

Tips de prevención



[Aranzazu Cisneros](#) [2], coordinadora de la [maestría en Psicología Clínica con mención en Psicología de la Salud de la UTPL](#) [3], indica que para enfrentar estas problemáticas de salud mental, en primer lugar, es primordial contar con profesionales que adquieran competencias y den tratamiento a problemas de salud mental, con estrategias de intervención y que se enfoquen en la prevención, para cubrir las necesidades de la población.

Algunos consejos para enfrentar los trastornos mentales que ocasiona la pandemia son:

- Tome descansos y evite mirar, leer o escuchar noticias trágicas. En esto se incluyen las redes sociales.
- Aliméntese de forma adecuada, evite comidas grasosas. Realice ejercicio con regularidad, duerma adecuadamente y evite al máximo el consumo de tabaco y alcohol.
- Dedique un tiempo diario para relajarse, trate de hacer otras actividades que disfrute como leer, escuchar música, ver series, entre otras.
- Hable con otras personas y comuníqueles como se está sintiendo, hable de sus preocupaciones.
- Concéntrese en disfrutar las cosas sencillas de la vida y de disfrutar de la compañía de su familia.
- Establezca un plan diario de actividades a realizar, así logrará que el tiempo pase con facilidad y evitará caer en la rutina.
- Si siente que ya no puede superar una situación, hable con un trabajador de la salud para recibir ayuda.

Necesidad de formación



La [revista médica británica Lancet](#) [1] determina que a largo plazo la demanda de psicólogos, incrementará en todo el mundo y serán necesarias intervenciones psicológicas digitales para dar respuesta al estrés, así como el manejo de datos de Internet que permitan conocer las tendencias de la población y efectivizar los tratamientos psicológicos.

Ante estas necesidades de la población y los nuevos retos sociales, la UTPL oferta la [maestría en Psicología Clínica con mención en Psicología de la Salud](#) [3], con un año de duración, para que los profesionales adquieran conocimientos de cómo realizar intervenciones a individuos que presenten problemas de salud mental a través de psicoterapia. Además, trabajar en la promoción y prevención de salud mental para evitar el índice de personas que padecen depresión y disminuir el índice de suicidios.

“La sociedad requiere de profesionales que planifiquen estrategias de intervención basadas en evidencia científica para dar un soporte real a la población y brindar a la ciudadanía herramientas de solución de conflictos sin caer en problemas de salud mental. Además, de ayudar a identificar los casos que requieren ayuda para brindar atención oportuna y garantizar una mejor calidad de vida y bienestar”, señala [Aranzazu Cisneros](#) [2], coordinadora de la maestría.

Los interesados en cursar esta maestría pueden registrar su inscripción hasta el 12 de enero de 2021, a través del sitio web inscripciones.utpl.edu.ec/maestria/clinica [3]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/enfermedades-mentales-como-prevenirlas-en-la-pandemia>

Links

[1] <https://www.thelancet.com/>

[2] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/macisneros>

[3] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/maestria/clinica>

