

## 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-Sánchez<sup>1</sup> , Héctor Díaz-Águila<sup>1</sup>  

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Hospital Universitario Mártires del 9 de Abril”. 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<sup>(1)</sup>.

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<sup>(2)</sup>.

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<sup>(3)</sup>.

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<sup>(3)</sup>.

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<sup>(4)</sup>.

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<sup>(5)</sup>: 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<sup>(6)</sup>.

- 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](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](http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/directivas/DICT_060_SDEPFYOTS_DETS.pdf)