



Artigo



## **Pandemia y Salud Mental**

*Pandemia e Saúde Mental*

*Pandemic and Mental Health*

*Pandémie et Santé Mentale*

Elio Rodolfo Parisi<sup>1</sup> y Mercedes Parisi<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Licenciado y Doctor en Psicología por la Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Actualmente es Profesor Titular de Psicología Política; Editor de la Revista Electrónica de Psicología Política y Director de Equipo de Investigación en Psicología Política de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de San Luis, SL, Argentina.

E-mail: [eliorodolfoparis4@gmail.com](mailto:eliorodolfoparis4@gmail.com)

<sup>2</sup> Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Actualmente es investigadora del Equipo de Investigación en Psicología Política de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de San Luis, SL, Argentina.

E-mail: [mechiparisi@gmail.com](mailto:mechiparisi@gmail.com)

**Resumen**

Este ensayo tiene más interrogantes que certezas. Aquí se piensa sobre el tema de la pandemia y la salud mental. Entendemos a la pandemia como una verdadera tragedia contemporánea que se articula y se multiplica sobre otras tragedias. Nos preguntamos qué aprendizajes nos dejará. Seguramente que aprenderemos a enfrentar pandemias. Pero siempre a un aprendizaje le antecede una ignorancia. Todos y todas éramos ignorantes sobre qué era atravesar una pandemia y salir ilesos. ¿Saldremos ilesos? ¿Qué huellas quedaran de esta tragedia en nuestras psiquis? El tema/problema de lo traumático en salud mental es que los tiempos mentales no son homogéneos, sino que responden a características estrictamente personales: de acuerdo con la edad, el sexo, las experiencias tempranas, los contextos personales e históricos y geográficos, entre otros factores. Observamos también las consecuencias de la pandemia y, sumado a ello, del aislamiento social, que se traducen en una multiplicidad de síntomas, malestares y en algunos casos patologías. Concluimos en que el personal que trabaja en la salud mental deberá estar preparado para las etapas pos pandémicas porque es muy probable que surjan eventos inesperados.

Palabras clave: Pandemia, Covid 19, Salud Mental, Malestares psíquicos.

**Palavras-Chave:** Pandemia; Covid-19; Salud Mental; Malestares Psíquicos; Psicología Política.

**Abstract**

This essay has more questions than certainties. Here we think about the issue of the pandemic and mental health. We understand the pandemic as a true contemporary tragedy that is articulated and multiplies on other tragedies. We wonder what learnings it will leave us. We will, probably, learn to face pandemics. But always knowledge proceeds by ignorance. We were all ignorant of what it was like to go through a pandemic and come out unharmed. Will we come out unscathed? What traces of this tragedy will remain in our psyches? The issue of trauma in mental health is that mental times are not homogeneous, but respond to strictly personal attributes: according to age, sex (or gender), early experiences, personal, historical and geographical contexts, among others factors. We can also see the consequences of the pandemic and, added to it, of social isolation; which translates into a multiplicity of symptoms, discomforts and in some cases pathologies. Therefore, mental health workers must be prepared for the post-pandemic stages.

**Keywords:** Pandemic; Covid-19; Mental Health; Psychic distress; Political Psychology.

**Resumo**

Este ensaio tem mais perguntas do que certezas. Aqui pensamos sobre a questão da pandemia e saúde mental. Entendemos a pandemia como uma verdadeira tragédia contemporânea que se articula e se multiplica em outras tragédias. Nós nos perguntamos que tipo de aprendizado isso nos deixará. Certamente aprenderemos a enfrentar as pandemias. Mas sempre um aprendizado é precedido pela ignorância. Todos nós não sabíamos o que era passar por uma pandemia e sair ileso. Sairemos ilesos? Que vestígios dessa tragédia permanecerão em nossa psique? A questão / problema do trauma em saúde mental é que os tempos mentais não são homogêneos, mas respondem a características estritamente pessoais: de acordo com a idade, sexo, experiências iniciais, contextos pessoais e históricos e geográficos, entre outros fatores. Observamos também as consequências da pandemia e, somadas a ela, do isolamento social, que se traduzem em uma multiplicidade de sintomas, desconfortos e, em alguns casos, patologias. Concluimos que o pessoal de saúde mental deve estar preparado para os estágios pós-pandêmicos porque é muito provável que ocorram eventos inesperados.

**Palabras Clave:** Pandemia; Covid-19; Saúde Mental; Doença mental; Psicologia Política.

**Resumé**

Cet essai présente plus d'interrogations que de certitudes. On y pense à propos du sujet de la pandémie et la santé psychique. On comprend la pandémie, comme une vraie tragédie contemporaine qui s'articule et se multiplie sur d'autres tragédies. On se demande quels apprentissages, pourra-t-elle nous laisser. Il est sûr qu'on apprendra à affronter des pandémies. Pourtant, un apprentissage a toujours une ignorance comme antécédent. Nous étions, tous et toutes, ignorants sur ce qui était traverser une pandémie et en sortir sains et saufs. En sortira-t-on indemne? Quelles traces resteront dans nos psychismes? Le thème/le problème du traumatique en santé, c'est que les temps psychiques ne sont pas homogènes, ils répondent plutôt à des caractéristiques strictement personnels: selon l'âge, le sexe, les expériences antérieures, les contextes personnels historiques et géographiques, entre autres facteurs. On observe aussi, les conséquences de la pandémie et en plus, l'isolement social qui se traduisent en plusieurs symptômes, des troubles, même dans certains cas en pathologies. On peut conclure, que les agents de la santé devront se tenir prêts vers les étapes post-pandémiques, vu la probabilité d'apparition d'événements inattendus.

**Mots clés:** Pandémie; Covid1-9; Santé Psychique; Troubles Psychiques; Psychologie Politique.

## Introducción

---

No La construcción de proyectos personales, la producción cultural, la elaboración de las prácticas sociales y de la actividad humana tal como las sociedades, se hace a pesar de que nadie conoce la fecha de su muerte. Vivimos formulando proyectos, ya sean colectivos o personales y eso nos sirve para consolidarnos ante la existencia finita y evitar la angustia del ser.

Es decir, construimos certezas ante la incerteza de la muerte. Albert Camus, en el libro “El primer hombre” dice que las personas vamos erigiendo estatuas endurecidas al fuego de los años, para vaciarnos en ella y esperar el desmoronamiento final” (2001:32). Actualmente esas estatuas se han desmoronado. De golpe, todo ello se vino abajo con la pandemia: la gran certeza que quedó ha sido la de aprender a intentar vivir en un mundo incierto. Y esta mezcla rara de emociones y lugares comunes si bien suele atravesarnos en distintos momentos en la vida, se ha instalado en el mundo, es decir, todos y todas estamos afectados. Por lo que todo aparato psíquico ha quedado en los bordes de la incertidumbre, y mantenerse en esa cornisa sin sufrir algún riego, implica mantener un equilibrio altamente complejo.

El imaginario social siempre se restringe a grupos de diferente cantidad de personas –podrían ser sociedades- por lo que podrían existir muchos imaginarios sobre la pandemia, tal como lo definió Castoriadis (1989). Pero como es un tema/problema de carácter mundial, podríamos hablar de un imaginario colectivo alrededor de la pandemia, al decir de Morín (2000). La pandemia nos afecta en Argentina, Camboya, México, Corea del Sur, Australia o Las islas Maldivas en Asia. El imaginario colectivo respecto a las incertezas que nos ha producido la pandemia ha pasado a ser un imaginario mundial, con todas las diferencias que puedan existir en la apreciación sobre la misma.

En condiciones de vida sin pandemia la vida es de por sí es muy compleja. La pandemia nos arrebató las certidumbres a la vez que paralizó el mundo. No sólo los cuerpos quedaron expuestos al invisible virus, sino que los aparatos psíquicos han debido funcionar en medio de una catástrofe. Y no todo aparato psíquico está en condiciones de soportar una catástrofe. Más cuando dura tanto tiempo, cuando se desconoce a fecha de finalización y cuando no sabemos qué metamorfosis atravesaremos para cuando termine la pandemia. Es decir, si bien no habrá una salida homogénea de la pandemia, desconocemos cuán agotados estaremos o en qué condiciones nos encontraremos.

Estamos atravesando una pandemia un siglo después de otra cruel pandemia. Los relatos de la gripe española resonaban a la distancia como algo que le había sucedido a otras generaciones y que era sería impensable para el común de la gente vivir algo así.

La muerte se ha abierto paso de la mano de pandemia. A pesar de que el Covid 19 tiene una alta tasa de contagios y una baja tasa de letalidad, la enfermedad es también una aproximación a la muerte.

En 1915 Sigmund Freud describía las dos actitudes del hombre civilizado frente a la muerte y nos decía que, por un lado, estaría loco quien negara el aspecto natural, inevitable de la muerte; y por otro lado, que es impensable imaginar nuestra propia muerte. No existe representación de la muerte en el inconsciente, el ser humano no puede saber qué es la muerte, aunque pueda tener conciencia de saberse mortal. Así el inconsciente admite la muerte y al mismo tiempo la desmiente como irreal. No hay inscripción de la muerte propia, no hay simbolización de ella, no se sabe qué es, por esto cuesta tanto poner palabras cuando algo de la realidad irrumpe obligándonos a hacernos una representación de ella.

Porque al igual que la concepción que tenemos de nuestra propia muerte, donde es muy complejo representárnosla tal como sostenía Freud –es más fácil representarse la muerte de los demás ya que eso le pasa a los otros- si por ejemplo hubiéramos hecho un ejercicio mental de pensar la posibilidad de atravesar una pandemia, creo que no hubiéramos logrado atrapar todas las emociones y sentimientos que nos genera el estar transitándola (angustia, soledad, miedo, temor, quizás indiferencia, entre otras).

Hablar de salud mental en estos tiempos difíciles, es hablar de nosotros y nosotras, del aquí, del ahora, del pasado, del mañana; es trabajar y pensar desde el borde en que nos ha colocado la pandemia. Todos y todas hemos perdido a alguien, hemos sufrido por esa pérdida, hemos atravesado angustia, enojo, frustración y dolor. Y la gente que no ha perdido a alguien, no escapa a esa angustia de lo incierto y de las probabilidades de enfermarse, de ver enfermarse a un ser querido, de perder un familiar o una amistad, o de perder la vida.

Por otra parte, debemos pensar recurrentemente en el personal de salud, que está hace más de un año y medio en la trinchera, quienes seguramente quedarán con resabios y con traumas. Tendrán pesadillas a diario, y deberán recibir un fuerte acompañamiento por parte de la sociedad. Pero, ¿estará allá la sociedad? (Silva, 2018). Porque a quienes regresan de la guerra se los llama héroes y luego se los abandona. Ellos representan aquello que no queremos ni soportamos ver, ni tampoco ser. En Argentina, al principio de la pandemia, todas las noches la gente aplaudía desde sus hogares, a la misma hora, al personal de la salud. Esa actitud sólo duro algo más de un mes y nunca volvió a ocurrir.

La pandemia es una tragedia contemporánea que se articula y se multiplica sobre otras tragedias. ¿Nos dejará aprendizajes? Seguramente que aprenderemos a enfrentar pandemias. Siempre a un aprendizaje le antecede una ignorancia: todos y todas éramos ignorantes sobre qué era atravesar una pandemia y salir ilesos. ¿Saldremos ilesos? ¿Qué huellas quedarán de esta tragedia en nuestras psiquis? Este ensayo tiene más interrogantes que certezas.

## 1. Desarrollo

---

Repasaremos ligeramente los hechos que han modificado sustancialmente al mundo. En diciembre de 2019 se desató una pandemia denominada Covid 19, o coronavirus, que ha generado un sinnúmero de problemáticas a nivel mundial, pero que recae con más efectos devastadores sobre las poblaciones que se ubican en la pobreza, extrema pobreza e indigencia. La pandemia ha vuelto a poner sobre la agenda mundial el tema de las desigualdades sociales. De todas maneras, eso no significa, por lo que se viene observando, que eso vaya a modificarse una vez que finalice la pandemia.

Por cierto que también ha afectado al sistema capitalista, es decir, a las economías mundiales en su mayoría, pero es preciso destacar que el capitalismo tuvo crisis o varias etapas críticas. Podemos repasar las últimas, desde la crisis de 1929 (EEUU), la crisis petrolera también en EEUU (fines de los 60) y la crisis de las burbujas inmobiliaria (2008) entre las más destacadas, pero siempre el capitalismo se recicló y salió fortalecido.

A más de un año y medio de la aparición del Covid-19, se contabilizan tres millones y medio de personas fallecidas en el mundo (datos al 26 de mayo de 2021). Es el equivalente a toda la población de Uruguay. Y, a la fecha, la cantidad de contagiados a nivel mundial es de 168 millones de personas.

Consideramos, luego de exhaustivas lecturas y análisis, que la pandemia sería el resultado de la explotación que hace el capitalismo del mundo –planeta en términos geobiológicos, sociedades mundiales en términos sociales-, al producir todo tipo de explotación del medio ambiente, incluyendo a las personas. Si bien las pandemias son anteriores al capitalismo, hay razones para pensar en la aparición de ésta: el afán de riquezas es profundamente desmedido, dañino y con consecuencias sociales de mucho calibre: calentamiento global, arrasamiento de los recursos naturales, contaminación entre otros, conjuntamente con una desigualdad temeraria en la repartición de riquezas. Esos factores constituyen una postal que vivimos a diario y que se ha ido profundizando con la globalización del neoliberalismo.

En este caso, puntualmente, ha sido la globalización la que ha dispersado el coronavirus a una velocidad increíble. Por tanto, consideramos al capitalismo como responsable directo de la pandemia.

Es preciso mencionar que no ha sido la única pandemia de la época moderna: la conocida gripe española (1918-1920), causada por el virus H1N1 con genes de origen aviar, en 18 meses provocó la muerte de 50 millones de personas. Sin vacunas para protegerse contra la infección por la influenza y sin antibióticos para tratar infecciones bacterianas secundarias que pudieran estar asociadas a las infecciones por influenza, los esfuerzos de control a nivel mundial se limitaron a intervenciones no farmacéuticas como aislamiento, cuarentena, buenos hábitos de higiene personal, uso de desinfectantes y limitaciones de reuniones públicas, que se implementaron de manera desigual.

Se la denominó gripe española porque fueron los medios de comunicación españoles los que más informaron sobre la misma, ya que el resto de Europa estaba saliendo de la primera guerra mundial y sus preocupaciones giraban en torno a esos hechos. La gripe mató más gente que la guerra (la guerra mató a 20 millones de personas).

Los académicos coinciden en que el final global de la pandemia ocurrió en 1920, cuando la sociedad acabó por desarrollar una inmunidad colectiva a la gripe española, aunque el virus no desapareció nunca por completo.

Luego de la gripe española y como consecuencia de ella, se contagió más de un millón de personas de encefalitis letárgica, que provocó medio millón de muertes (P. Venegas-Francke, 2019). Los que sobrevivieron quedaron en un estado de seminconsciencia del que algunos salieron a finales de los años sesenta por el tratamiento de Oliver Sacks con el fármaco L-DOPA que se usa para la enfermedad de Parkinson, pero la mejoría duró poco tiempo. Esto último es un llamado de atención de posibles secuelas que deje el Covid 19.

Entre la gripe española y el Covid 19 hubo también dos fuertes gripes:

- a) La gripe asiática de 1957-1958, producida por el H2N2, mató 2 millones de habitantes.
- b) La gripe de Hong Kong de 1968-1970, producida por el H3N2, mató alrededor de 1 millón de personas.

A más de 18 meses del inicio de la pandemia y, aun desconociendo la fecha de su finalización, pero con cierta esperanza debido a que se ha producido una cantidad importante de vacunas y que la vacunación –aún con muchas dificultades ya que el 90% de las vacunas las concentra el 10% de los países más ricos y poderosos- se ha puesto en marcha, debemos repensar de manera dinámica, qué impactos quedarán en la subjetividad de las personas. Las cotidianidades han sido modificadas y un virus, cuyo diámetro mide entre 50 a 140 nanómetros, ha puesto de rodillas al mundo.

Ante el peligro de la muerte, las cotidianidades debieron modificarse de manera abrupta. Para eso se utilizaron viejísimas recetas. Sostiene Ignacio Ramonet (2020:s/p):

Echaron mano de disposiciones de salud pública del pasado que los epidemiólogos conocían bien porque, frente a numerosas epidemias, como ya hemos dicho, desde la Edad Media, se habían empleado con eficacia... Perfeccionadas y afinadas desde el siglo XIV, medidas como la cuarentena, el aislamiento social, las zonas restringidas, el cierre de fronteras, el corte de carreteras, la distancia de seguridad y el seguimiento de los contactos de cada infectado, se aplicaron de inmediato... Sin recurrir a tecnologías digitales, las autoridades se basaron en una convicción bien sencilla: si por arte de magia todos los habitantes permaneciesen inmóviles en donde están durante catorce días, a metro y medio de distancia entre sí, toda la pandemia se detendría al instante.

Cuando la sociedad mundial debió cambiar sus agendas y costumbres, es decir, modificar la habitualidad sin ningún tipo de preparación o de conocimiento al respecto, y eso impactó en la vida de todos y todas, el mundo se detuvo. Y se detuvo porque la muerte estaba al acecho –hablo en pasado, pero esto aún sigue así-. Hemos dicho mundo, no vida. El mundo social y el mundo en general.

No es menor el hecho de que la vida ha sido el valor que se ha cuidado por excelencia, al menos en muchos países, ya que hemos visto potencias como EEUU -mientras era gobernada por Trump (20/01/2017 al 20/01/2021) - despreciando la vida por encima de la economía. Otro caso escandaloso es Brasil, que bajo el gobierno de Bolsonaro ha llevado adelante una verdadera necropolítica que se ha visto potenciada frente a la pandemia. El motivo explícito, tanto de Trump como de Bolsonaro, era de “salvar” la economía, pero los resultados han sido abrumadores: las economías cayeron como en todo el mundo y las muertes por Covid son contadas por cientos de miles.

Decíamos que los aislamientos han sido una de las maneras utilizadas en gran parte del mundo para frenar los contagios. El tema es que los aislamientos han tenido consecuencias imprevistas, ya que han producido en muchas personas malestares de diversas índoles. La imposibilidad de ver a familiares, de transcurrir con habitualidad la vida, la imposibilidad de viajar, la muerte asechando a la vuelta de la esquina, los amigos o familiares fallecidos por el Covid, la disminución o pérdida del empleo, entre otros, han generado diversos síntomas: aumento de ansiedades, negación, depresión, angustia, miedo e incluso pánico en algunas personas.

Un reconocido profesional de la psicología de Colombia, al inicio de la pandemia comentó que sentía arrepentimiento de haber traído hijos al mundo. Es decir, no encajaba en su sistema de pensamiento, de representación del mundo y de los hechos materiales una pandemia, un enemigo invisible, que tomó al mundo de rehén.

## 2. Qué Dicen Algunas Investigaciones

---

El hecho factico de la pandemia movilizó al mundo científico de una manera no vista antes. De hecho, se produjeron vacunas durante tiempo record, respetando todos los pasos reglamentarios. En menos de un año aparecieron vacunas, cuando solían tardar más de diez años en hacerse. Las circunstancias lo ameritaban.

También el campo de la psicología, desde sus diferentes vertientes, se puso a estudiar este nuevo y desconocido fenómeno.

A saber, Noelia Romero (2020) manifiesta que el Consejo General de la Psicología de España (COP) en su estudio 'Malestar psicológico derivado de la COVID-19 en la segunda ola' ha detectado una serie de síntomas: uno de cada cuatro españoles presenta síntomas relacionados con depresión grave o moderada, en tanto que uno de cada tres presenta ansiedad. También se experimentan algunas reacciones, sensaciones o emociones, como rabia, tristeza, impotencia o angustia, entre otras.

En el estudio se ha observado que la exposición prolongada a una situación tan estresante, incierta y excepcional puede generar, en muchas personas, un desgaste o agotamiento emocional. En este sentido, el estudio muestra que el 6,2 % de la muestra dice haber perdido a alguien cercano a causa de la enfermedad, que el 11 % ha tenido algún conocido que ha estado grave o muy grave y que casi la mitad de los españoles ha sentido amenazada su integridad física ante la COVID-19.

En la misma línea, según los datos arrojados por el estudio, 1 de cada 3 personas ha tenido problemas para conciliar la vida laboral y personal. Y el 16,3 % ha visto cómo aumentaban los conflictos familiares durante la pandemia.

También es preciso resaltar que en el estudio realizado se ha observado que pese al malestar que la pandemia está generando entre muchos españoles, los investigadores observaron que la mayoría siente que esta experiencia le ha hecho aprender. Más del 80 % afirma que hay cosas en la vida que ahora valora más y que le hacen sentirse mejor persona.

En abril del 2020, un grupo de investigadores ingleses se preguntaban si la salud mental sería la próxima pandemia, es decir, los investigadores consideraban fundamental descubrir, evaluar y refinar las intervenciones para abordar aspectos psicológicos, sociales y neurocientíficos de la pandemia. Sostenían que hacer frente a este desafío requerirá la integración entre disciplinas y sectores y debe hacerse junto con personas con experiencia vivida. Todo ello, bajo la necesidad de más financiación para cumplir con estas prioridades, tal como expresa Carmen López (2020)

A estas alturas de la pandemia, nadie duda de los efectos psicológicos y sociales directos e indirectos de la enfermedad en la mayoría de la población. Que, según estos expertos, puede afectar a la salud mental ahora y en el futuro. En el caso de Reino Unido, aseguran, la pandemia se ha dado en un contexto con más prevalencia de problemas de salud mental.

Expresan que el coronavirus podría infectar el cerebro o desencadenar respuestas inmunes que tienen efectos adversos adicionales sobre la función cerebral y la salud mental en pacientes con Covid-19. Frente a esto, aseguran, hace falta que las administraciones pongan recursos adicionales para comprender los efectos psicológicos, sociales y neurocientíficos de esta pandemia. "Su movilización nos permitirá aplicar los conocimientos adquiridos a cualquier periodo futuro de un nuevo brote y el encierro, que será particularmente importante para los profesionales sanitarios y los grupos vulnerables, así como futuras pandemias" (López, Carmen, 2020)

En el estudio Efectos Psicológicos de la Pandemia de COVID-19 en la Población General de Argentina, realizado por Alomo e cols. (2020) sostiene que el estrés no tratado o tratado incorrectamente se asocia con múltiples consecuencias deletéreas, económicas, sociales y psicológicas (trastornos de ansiedad, depresión, violencia doméstica, consumo de drogas ilícitas, abuso de alcohol y comportamiento suicida). La duración del confinamiento, el temor al contagio, la frustración y el aburrimiento son algunos de los factores que determinan las consecuencias psicológicas del confinamiento, asociado con ansiedad, temor y diversos trastornos mentales. Los síntomas son incluso más pronunciados en los países con bajos recursos socioeconómicos y con porcentajes elevados de trabajadores independientes. Se han referido índices altos de trastorno depresivo mayor y trastorno de estrés postraumático, en relación con el confinamiento.



Los resultados del presente estudio realizado en una muestra de la población general de Argentina confirman las consecuencias del aislamiento social, preventivo y obligatorio sobre la salud mental de los habitantes del país. Las personas de 55 a 59 años fueron las que refirieron mayor temor al contagio, mientras que el menor nivel de temor se registró entre los sujetos de 70 años o más –probablemente porque esta población se cuida más-. Los jóvenes tuvieron niveles altos de tristeza y pérdida de energía desde el inicio de la cuarentena; estos participantes, en particular, refirieron haber aumentado el consumo de alcohol. Se destaca, no obstante, el nivel elevado de aceptación de las medidas de confinamiento. En la encuesta participaron 759 personas (577 de sexo femenino)

También, en un estudio del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental, se informa que la media de edad de los fallecidos/as como consecuencia del coronavirus en España se sitúa entre los 78 y los 80 años. Todos/as ellos/as presentaban patologías previas que se han visto agravadas como consecuencia de la infección por este virus. El 33% de los contagiados/as por COVID-19 tiene más de 65 años de edad. De ellos/as, el 18% tiene más de 75 años y el 32% son enfermos/as graves con neumonía. El estudio informa que las personas encuestadas manifiestan miedo, pánico, estrés, incluso agorafobia, enojo y hastío. Aunque el coronavirus también afecta personas jóvenes, y los datos lo evidencian cada día más, los/las mayores parecen ser especialmente vulnerables por diferentes factores (pérdida de familiares o amigos, deficiencias sensoriales, soledad, menor acceso a la información, enfermedades crónicas, deterioro cognitivo, entre otros).

Sarah Gordon (2020) de la Universidad Iberoamericana de México, en su trabajo *El covid-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?*, plantea que medidas como el distanciamiento social y las cuarentenas para combatir la infección, que representan estrés por sí solas, también implican que el gobierno cierre secciones de la economía en interés de la salud pública, lo que lleva a que muchas personas no puedan trabajar y generar ingresos. Esto conduce a la ansiedad y el miedo entre la población general, que también se combina con las crecientes preocupaciones que se tienen por el bienestar y la salud de los hijos, de los familiares de edad avanzada, y de aquellos en condiciones de alto riesgo y con sistemas inmunodeprimidos. El sentimiento palpable de miedo y ansiedad que todos experimentamos ahora, hace que la conexión entre los problemas de la salud mental y el coronavirus parezca obvia.

Manifiesta, además, que numerosos estudios ponen de relieve los riesgos para la salud mental a los que se enfrentan los trabajadores de la salud, en particular el personal médico, así como la afectación al conjunto de la población, ya que todos estamos siendo sometidos a cuarentenas masivas y cierres del transporte público. Agrega que las cuarentenas domiciliarias están relacionadas con el estrés psicológico y representan un peligro para la salud mental. Gordon remite al estudio de Barbisch, Koenig y Shih (2015) quienes encontraron en su estudio sobre el papel de la cuarentena en la lucha contra enfermedades infecciosas como el SARS y el Ébola, que poner a las poblaciones bajo aislamiento puede conducir a severos problemas psicológicos, agravados por el miedo y la incertidumbre de las enfermedades. Además, el confinamiento de individuos en espacios pequeños durante períodos prolongados, bajo la amenaza de contraer una enfermedad, puede conducir a la histeria masiva y a la desintegración de la salud mental. Esto se observó en el personal del hospital que estaba en cuarentena al tratar el SARS en Taipéi, Taiwán, y se encontró que este tipo de confinamiento llevó al personal a extremos como el suicidio.

Señala Gordon que el aumento de la soledad y la reducción de las interacciones sociales también son factores de riesgo de trastornos psicológicos como la esquizofrenia y la depresión mayor. Agrega que debemos esperar un aumento de los problemas de salud mental y los trastornos por el abuso de sustancias en la población, ya que los factores de estrés extremos como la pérdida de ingresos, el

miedo, las enfermedades en la familia, el aislamiento social y la ansiedad, pueden exacerbar o generar condiciones psiquiátricas.

Emma Landero (2020), nos dice, desde la Revista de la Asociación Psicoanalítica Mexicana A.C., que la pandemia por coronavirus provocaría que los meses de confinamiento, la situación crítica que se ha vivido en los hospitales, los duelos sin despedidas y la crisis económica den paso a otra crisis sanitaria, la salud mental.

Aunque una de las recomendaciones más importantes de las autoridades de salud de todos los países fue el aislamiento social para evitar la propagación del coronavirus, esta acción puede tener un impacto emocional, de acuerdo con una alerta de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El aislamiento significa la pérdida de la rutina habitual. Ya sean actividades del hogar, el trabajo y la escuela, así como actividades físicas y de esparcimiento; con esto hay pérdida o reducción de la interacción social con familia y amigos y, sin duda, la limitación del contacto físico con las demás personas que nos rodean.

Ante estas limitaciones en una primera etapa pueden presentarse reacciones como estrés, ansiedad, también la preocupación y el temor a enfermarse pueden traer consigo sentimientos de tristeza o algunos problemas para dormir, y estas reacciones son totalmente normales ante situaciones inusuales como la pandemia.

Landero agrega que el coronavirus es un estresante psicológico significativo, además, tiene un gran impacto en todas las facetas de la vida y organización de las personas en prácticamente todos los sectores sociales y económicos del mundo. Esta pandemia es una fuente potencial de traumatización directa e indirecta para todos, que se enfatiza aún más al perturbar los informes de casos de muertes por suicidio relacionadas con el miedo a contraer o propagar el COVID-19.

El antropólogo Alberto del Campo (2021) sostiene que los muertos por covid se han convertido en un número más. Sus cifras, sin imágenes y sin referencias vitales, acompañan cada día a las de contagiados, hospitalizados, ingresados en las UCI y vacunados. Califica como muerte higiénica, que, entre otras cosas, según dice, esconde el terror y el sufrimiento de los que han fallecido solos. Pero esas defunciones tienen consecuencias, más allá del óbito. Agrega del Campo que dos estudios diferentes, uno de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) y otro de la Pennsylvania State University (EE UU), coinciden en calcular que, por cada víctima mortal por covid, hay un impacto directo en nueve familiares cercanos (abuelos, padres, hermanos, parejas o hijos), que son parte de una crisis sanitaria, social y económica más amplia que la atribuida directamente al coronavirus. También agrega que la higienización de la muerte no es una estrategia inocente, como tampoco lo es cómo el poder intenta camuflar la calamidad de la pandemia como si se tratara de una catástrofe natural. Si se presenta como inevitable, no hay responsables.

Vamos observando que la vida en pandemia y las consecuencias que trae constituyen un espiral de complicaciones y perturbaciones, desde las más nimias a las más complejas. Nos atraviesa como seres mortales negadores de la muerte, montados en el individualismo personalista, sumidos en las reglas del mercado que imponen una felicidad obligada y, de repente, la pandemia nos despoja de toda la matriz empobrecida en la que vivimos, puesto que nos abofetea y nos arrastra a los mayores temores: la negación de la muerte se descascara como la pintura en una pared con humedad. Las emociones a las que nos conduce la pandemia nos va quitando el sueño, la alegría y la esperanza. Se nos desmoronan los mecanismos de defensa y la angustia del ser se hace presente con toda su fuerza.

“La muerte fue antaño silenciada, fue tabú ayer, antes de la pandemia, y podría seguir diciéndose que lo es hoy día, a pesar de la pandemia” sostiene González Jiménez-Peña (2021:47).

Agrega además, “como la muerte cotidiana, la previa a la pandemia, se había convertido en muerte olvidada, escondida, alejada, como asunto de otros. En la sociedad encubridora del óbito,

irrumpe la muerte pandémica, agresiva, arrolladora, que ya no solo concierne a los demás sino a mí. Sin embargo, nos empeñamos en seguir ocultándola. Sabemos desde antaño que todas las muertes tienen efectos en los familiares directos. Pero en las causadas por el coronavirus, el impacto es singular y mayor. Entre las causas de la especial incidencia de las muertes por Covid se destaca que estas son súbitas e imprevistas frente a otras causadas por enfermedades más largas en el tiempo. No se cuenta con un apoyo familiar y social amplio por las medidas de confinamiento y el ritual tras la muerte se ve afectado por la restricción de aforos en los sepelios” (González Jiménez-Peña, 2021:47).

El psicólogo madrileño José Guillermo Fouce Fernández (2021), quien perdió en abril del 2020 a sus padres, por Covid, en con una diferencia menor a una semana y luego él sufrió covid, habla de “despedidas sin abrazos” y plantea la dificultad de efectuar los duelos: “Quizá la principal es que el duelo se tiene que hacer sin abrazos, sin las despedidas a las personas perdidas, y sin poder abrazar a los que les quisieron y te quieren, sin poder tener el apoyo social que se tiene en estas situaciones. Un duelo siempre es una situación sumamente complicada. No es una enfermedad y todos vamos a tener que enfrentarnos a él, pero no poder despedirse, sufrir la pérdida con multitud de incertidumbres (no saber qué pasó, ni por qué pasó, ni si las cosas podrían haber sido de otro modo) y sufrirla aislado, suponen cargas importantes a la hora de responder a la pérdida” (2021:14).

## A Modo de Conclusión

---

Venimos trabajando desde que se inició la pandemia. Lo que observamos es muy similar a lo que está sucediendo en muchas partes del mundo y de lo que hemos comentado de las investigaciones en este artículo. Así como hemos abordado de manera intersectorial e interdisciplinaria las consecuencias en la salud mental del Covid, deberemos estar muy atentos a las consecuencias que seguramente se estandarizarán una vez finalizada la pandemia.

Y si bien será un alivio el fin de la pandemia, luego de los festejos, seguramente al día siguiente, deberemos comenzar a evaluar los daños que ha dejado la pandemia en la salud mental y a generar dispositivos de protección y resguardo. Por cierto habrá gente que saldrá ilesa, pero no toda. El tema/problema de lo traumático en salud mental, es que los tiempos mentales no son homogéneos, sino que responden a características estrictamente personales: de acuerdo con la edad, el sexo, las experiencias tempranas, los contextos personales e históricos y geográficos, entre otros.

Quienes trabajamos para la salud mental y entre mucho de ese personal también incorporo a los profesionales de la educación física, deberemos estar muy atentos durante tiempos prolongados, a las secuelas que dejará la pandemia. Porque una vez que finalice la pandemia aparecerán, inevitablemente, nuevos malestares, incluso en gente que puede haber mantenido cierto equilibrio mental durante la pandemia, pero que la caída de la amenaza pueda despertar.

Surgirá así, una nueva casuística: la que dejará la pandemia. No obstante, será tarea de la civilización el aprender a vivir con los que nos dejará la pandemia, así como hemos aprendido, no sin dificultades, a vivir en pandemia.

## Referencias Bibliográficas

---

- Alomo, Martín., Gagliardi, Georgina., Pelocche, Sebastian., Somers, Eugenia., Alzina, Pilar., & Prokopez, Cintia. (2020). Efectos Psicológicos de la Pandemia de COVID-19 en la Población General de Argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba* 77(3). 176-18. Accesado en el 05 de Febrero de 2021, de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28561>
- Campo Tejedor, Alberto del. (2021). *Pensar la pandemia más allá de la sanidad y la economía*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Camus, Albert. (2001). *El primer hombre*. Barcelona: Editores Fabula Tusqués.
- Castoriadis, Cornelius. (1989). *La institución imaginaria de la sociedad*. Barcelona: Tusqués.
- COP Andalucía Oriental. (2020). Los efectos psicológicos de la pandemia y el confinamiento han agravado los problemas en las personas mayores, *Revista INFOCOPONLINE*. Accesado en el 5 de Febrero de 2021, de: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=15048](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=15048)
- Fouce Fernández, José G. (2021). El duelo es un proceso largo y con altibajos en el que hay que dejarse, aceptar y seguir avanzando. *Revista Encuentro, 1*. Confederación Salud Mental.
- Freud, Sigmund. (1979). *De guerra y muerte. Temas de actualidad. Nuestra actitud frente a la muerte*. T. XIV. Buenos Aires: Amorrortu Editores. (Originalmente publicado en 1915).
- González Jimenez Peña, Alejandro. (2021). La muerte y su corona en tiempos del covid-19 (47-62), En Alberto del Campo Tejedor (Ed.). *Pensar la pandemia. Más allá de la sanidad y la economía*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Gordon, Sarah. (2020). *El covid-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?*, Universidad Iberoamericana, México.
- Landeros, Emma. (2020). COVID-19 y salud mental: los otros efectos de la pandemia. *Revista de la Asociación Psicoanalítica Mexicana*, 20, Accesado en el 7 de Febrero de 2020, de: <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/covid-19-y-salud-mental-los-otros-efectos-de-la-pandemia/>
- López, Carmen. (2020). Salud Mental: ¿La próxima pandemia? Accesado en el 2 de Febrero de 2021, de: <https://gacetamedica.com/investigacion/salud-mental-la-proxima-pandemia/>
- Morín, Edgar. (2000). *El paradigma perdido. Ensayo de bioantropología*. Barcelona: Kairós.
- Ramonet, Ignacio. (2020). La pandemia y el sistema-mundo. *Nodal*. Accesado en el 22 de Septiembre de 2020, de: <https://www.nodal.am/2020/04/la-pandemia-y-el-sistema-mundo-por-ignacio-ramonet/>
- Romero, Noelia. (2020). Depresión grave y ansiedad, efectos psicológicos de la pandemia. *EFE:Salud*. Accesado en el 30 Enero del 2020 de: <https://www.efesalud.com/depresion-grave-ansiedad-efectos-psicologia-pandemia/>
- Silva, Alessandro Soares da. (2018). A Ação Pública: um outro olhar sobre Estado, Sociedade e Políticas Públicas. *Revista Gestão & Políticas Públicas*, 8(1), 194-204.
- Venegas-Francke, Pablo. (2019). Encefalitis letárgica. La epidemia en los albores de la neurología. *Revista de Neurología*, 68. Accesado en el 5 de Febrero de 2020, de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1339/133963198003/index.html>

Recebido em 10/04/2021.

Revisado em 12/07/2021.

Aceito 25/08/2021.