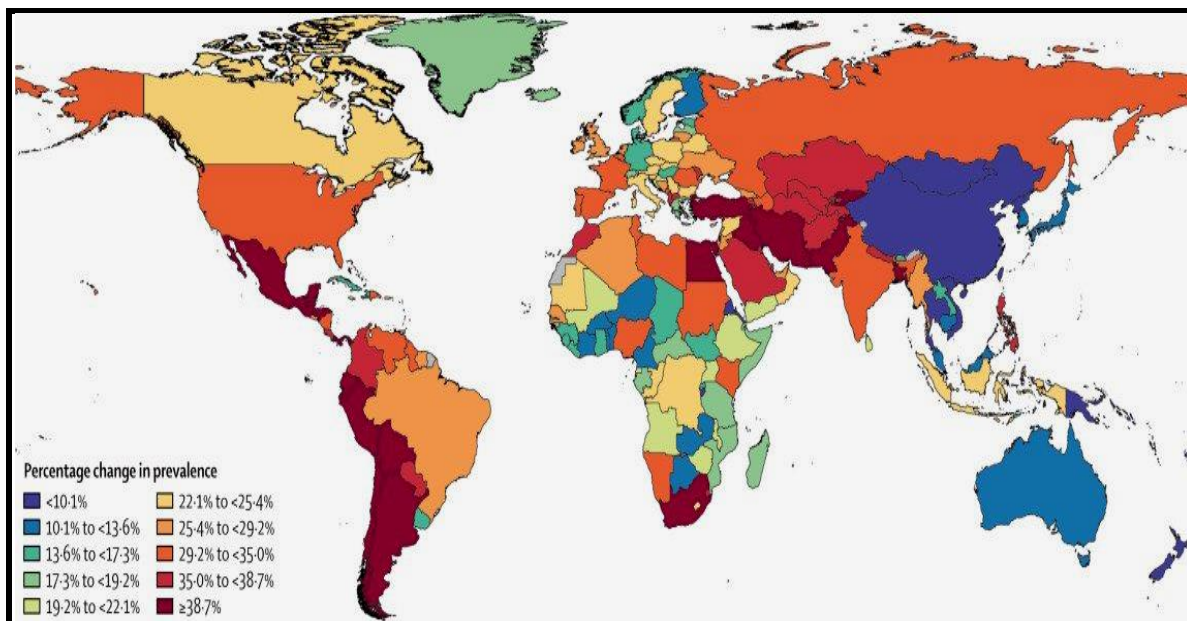


Cuáles son los países que presentan más casos de depresión y ansiedad por la pandemia de COVID-19

Un estudio de la prestigiosa revista científica The Lancet investigó la prevalencia de diversas afecciones que afectan la salud mental en 204 naciones y territorios. América Latina, entre las regiones con mayor impacto

Un [estudio](#) publicado este viernes en la revista científica **The Lancet** abordó la **prevalencia y carga mundial de trastornos depresivos y de ansiedad en 204 países y territorios durante 2020 debido a la pandemia por COVID-19**. Investigadores de diferentes universidades y especialidades variadas pero enfocadas en la salud mental llegaron a la conclusión que antes del año pasado, **los trastornos mentales eran las principales causas de la carga mundial relacionada con la salud**, y los trastornos depresivos y de ansiedad eran los principales contribuyentes a esta carga. El estudio reveló que América Latina es de las regiones más golpeadas a nivel global.



Argentina, entre los países más afectados -en rojo- por la pandemia de los trastornos de salud mental (Gráfico: The Lancet)

“La aparición de la pandemia de COVID-19 ha creado un entorno en el que se exacerban muchos factores determinantes de la mala salud mental. Es imperativa la necesidad de contar con información actualizada sobre los impactos del nuevo coronavirus en la salud mental de una manera que informe las respuestas del sistema de salud. En este estudio, nuestro objetivo fue cuantificar el impacto de la pandemia en la prevalencia y la carga del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad a nivel mundial en 2020”, subrayaron los científicos en el documento.

¿Cómo lo hicieron? Realizaron una revisión sistemática de los datos que informan sobre la prevalencia del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad durante la pandemia de COVID-19 y se publicaron entre el 1 de enero de 2020 y el 29 de enero de 2021. Buscaron a su vez en *PubMed*, *Google Scholar*, servidores preprint, fuentes de literatura gris y expertos consultados. **Los estudios elegibles informaron la prevalencia de trastornos depresivos o de ansiedad que eran representativos de la población general durante la pandemia de COVID-19 y tenían una línea de base prepandémica.** Los autores usaron los datos reunidos en una metarregresión para estimar el cambio

www.psicoadolescencia.com.ar

en la prevalencia del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad entre prepandémica y pandemia media (utilizando períodos definidos por cada estudio) a través de los indicadores de impacto de COVID-19 (**movilidad humana, tasa diaria de infección por SARS-CoV-2 y tasa diaria de exceso de mortalidad**).

Así fue como usaron estos modelos para estimar el cambio de la prevalencia prepandémica por edad, sexo y ubicación. “Usamos estimaciones de prevalencia final y ponderaciones de discapacidad para estimar los años vividos con discapacidad y los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) para el trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad”, explicaron.

Entre las advertencias enumeradas por los expertos, destacaron que **esta pandemia ha creado una urgencia cada vez mayor para fortalecer los sistemas de salud mental en la mayoría de los países**. Las estrategias de mitigación podrían incorporar formas de promover el bienestar mental y enfocarse en los determinantes de la mala salud mental e intervenciones para tratar a las personas con un trastorno mental. No tomar ninguna medida para abordar la carga del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad no debería ser una opción.



La ansiedad y la depresión golpean fuerte como consecuencia de la pandemia de COVID-19 que comenzó en 2020. Los efectos de la pandemia de COVID-19 (EPE) (Domenech Castelló) planteado muchas preguntas sobre

Después de controlar la movilidad humana y la tasa diaria de infección por SARS-CoV-2, la tasa de mortalidad excesiva diaria no se asoció con el cambio en la prevalencia del trastorno depresivo mayor o los trastornos de ansiedad. Esto probablemente se debió a la alta colinealidad entre la tasa de exceso de mortalidad diaria y las otras dos variables de impacto de COVID-19, resaltaron en el *paper científico*.

Y resaltaron: **“Para ambos trastornos, es decir ansiedad y depresión, las mujeres se vieron más afectadas que los hombres**, y los grupos de edad más jóvenes se vieron más afectados que los grupos de mayor edad.

“A diferencia de otros choques demográficos, COVID-19 se ha vuelto global, alterando muchos aspectos de la vida de la mayoría, si no de todas, las poblaciones del mundo. Nuestro análisis sugiere que los impactos sobre la prevalencia y la carga del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad fueron sustanciales, particularmente entre las mujeres y las poblaciones más jóvenes”, concluyeron los más de 50 autores del metaanálisis.

En esta misma línea que la publicación de The Lancet, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los ministros europeos de Sanidad **advirtieron** recientemente que la **pandemia de coronavirus tendrá un impacto “a largo plazo” en la salud mental de las poblaciones**.

“Hay claramente un aumento de los síntomas de ansiedad en más personas hoy”, adelantó en una **entrevista con Infobae** el médico psiquiatra **Marcelo Cetkovich**, director médico de INECO. “Desde el inicio de la pandemia, se observa esos síntomas que indican más preocupación, con

www.psicoadolescencia.com.ar

nerviosismo o irritabilidad. En algunas personas, incluso puede conducir a taquicardia y en un grado máximo a crisis de pánico”, agregó Cetkovich.

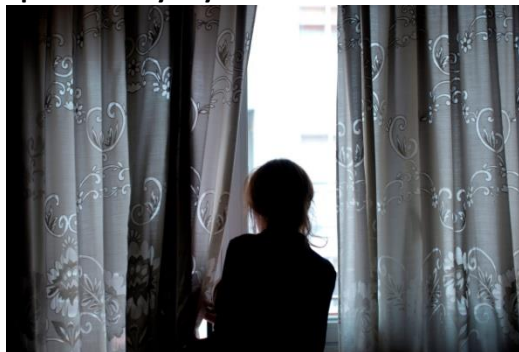


La aparición de la pandemia de COVID-19 en 2020 en este contexto ha planteado muchas preguntas sobre los efectos resultantes en la salud mental

Los trastornos mentales se encuentran entre las principales causas de la carga mundial relacionada con la salud. El estudio de Carga Global de Enfermedades, Lesiones y Factores de Riesgo (GBD) de 2019 **mostró que los dos trastornos mentales más discapacitantes fueron los trastornos depresivos y de ansiedad, ambos clasificados entre las 25 principales causas de carga en todo el mundo en 2019.** Esta carga fue alta durante toda la vida, para ambos sexos y en muchos lugares. Quizás lo más importante es que no se detectó una reducción en la prevalencia o carga global de ninguno de los trastornos desde 1990, a pesar de la evidencia convincente de intervenciones que reducen su impacto.

Según alertan los científicos, **la aparición de la pandemia de COVID-19 en 2020 en este contexto ha planteado muchas preguntas sobre los efectos resultantes en la salud mental a través de sus efectos psicológicos directos y sus consecuencias económicas y sociales a largo plazo.**

Entre los principales resultados, observaron que de las **5683 fuentes de datos únicas obtenidas de la revisión sistemática**, 1674 permanecieron después de la selección de títulos y resúmenes. En total, **46 estudios cumplieron los criterios de inclusión para el trastorno depresivo mayor y 27 para los trastornos de ansiedad.** La movilidad humana -es decir esquemas de confinamientos- y la tasa diaria de infección por SARS-CoV-2 se asociaron significativamente con el cambio en la prevalencia del trastorno depresivo mayor y el trastorno de ansiedad.



Los trastornos mentales se encuentran entre las principales causas de la carga mundial relacionada con la salud

Ante la ansiedad, el especialista considera que se trata - en realidad- de una respuesta emocional que le permite al mismo ser humano lidiar con un contexto que no puede modificar. **Con la pandemia, hay una situación de incertidumbre sanitaria y económica, y es normal que**

www.psicoadolescencia.com.ar

aumenten los síntomas de ansiedad. El problema es que al haberse extendido por tanto tiempo las personas empiezan a sufrir una fatiga mental”, consideró.

La ansiedad implica la activación de dos sistemas endócrinos del organismo humano: por un lado, adrenalina y noradrenalina en el corto plazo, y por otro la liberación del cortisol a mediano y largo plazo. Al producirse esos cambios, se pueden disparar los diferentes síntomas corporales. **Los expertos en salud mental sugieren diferentes pautas para lidiar la ansiedad y evitar angustias.**

De acuerdo con el doctor Cetkovich, **hay que hacer actividad física, como salir a hacer caminatas rápidas al aire libre y con barbijo.** Un consejo de la OPS es: **“No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones. Si se siente superado por la situación, hable con un profesional de la salud mental”.**

8 de Octubre de 2021

<https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2021/10/09/cuales-son-los-paises-que-mas-presentan-trastornos-depresivos-y-de-ansiedad-por-la-pandemia-de-covid-19/>