

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD, LAS PRINCIPALES SECUELAS PSICOLÓGICAS DEL COVID EN LOS ARGENTINOS

Surge de un estudio del Observatorio de Psicología Social Aplicada de la UBA; afectan más a las personas de bajos recursos y que tuvieron síntomas fuertes

El Observatorio de Psicología Social Aplicada (OPSA) de la UBA acaba de publicar los resultados del primer estudio del país sobre el impacto psicológico en quienes ya padecieron Covid-19. ***El resultado: hay altos niveles de ansiedad, depresión y hasta mayor idea de la muerte y/o riesgo suicida en las personas que han sufrido coronavirus.***

Casi el 57% de los encuestados -742 individuos que declararon haber recibido el diagnóstico de Covid-19 por hisopado- presentó puntajes compatibles con un trastorno depresivo mayor. Estos niveles duplican los que se habían hallado en la población argentina previamente a la pandemia.

La depresión se puede expresar como tristeza, disminución de la capacidad para experimentar placer, falta de energía, pensamientos de contenido negativo (ruina, muerte, fracaso, autocrítica), retraimiento social y disminución de la libido, entre otras manifestaciones.

De aquel universo de personas con depresión clínica (56,74%), el 20,08% presentan sintomatología compatible con depresión leve;

el 20,35%, con depresión moderada, y

el 16,3%, con depresión severa.

No presentó puntajes compatibles con la depresión el otro 43,26% de los participantes.

Los entrevistados fueron hombres y mujeres mayores de 18 años, con niveles socio económicos y educativos variados que residen en la Capital, Rosario y las provincias de Buenos Aires, Córdoba, Mendoza y Tucumán.

DEPRESION Y SUICIDIO

Entre ellos, el 40% reporta haber cambiado su tendencia a pensar en la muerte y/o en el suicidio a partir de la pandemia de Covid-19.

Según explica Martín Etchevers, secretario de Investigación de la Facultad de Psicología de la UBA y coordinador del estudio, ***la escala del riesgo suicida*** que se utiliza para medirlo no es estrictamente una predicción, tal vez hay personas con riesgo alto, pero con un entorno contenedor. ***“Lo que hace la diferencia es la detección, la contención y el tratamiento que se le da”***, apunta.

Un 24% de los participantes reportó ansiedad severa: un estado de alerta, preocupación y excitación que se dispara ante el peligro. Sus síntomas típicos son hormigueo, sensación de calor intenso, debilidad

de piernas, incapacidad para relajarse, miedo, mareos o palpitaciones. También se puede manifestar como una sensación de ahogo y sudoración, miedo a perder el control o el miedo a morir, entre otros.

→FACTORES PROTECTORES DE VULNERABILIDAD

- Aconsejan hacer deporte, actividad artística o comunitaria y meditar

Quienes comienzan a hacer deporte en la pandemia son quienes tienen más por ganar: eso supone más motivación y el beneficio de la novedad en días que tienden a ser demasiado similares.

- *Otros son las actividades artísticas, comunitarias, la meditación, la religión y el yoga.*

De acuerdo con el estudio del OP-SA, *las personas que han sido infectadas por el SARS-CoV-2 y realizan actividad física reportan menores niveles de sintomatología ansiosa, depresiva y riesgo suicida.*

¿Tiene una explicación química aquella relación? “La química es muy importante, pero sobre todo la psicofísica - explica Etchevers-. De alguna forma el deporte es parecido al mindfulness porque disminuye la ansiedad, centra a la persona con sus propios logros, conecta con la naturaleza, ofrece exposición a la luz solar y provee experiencias mucho más reales que las virtuales”

Por esos motivos se lo considera un FACTORES PROTECTORES DE VULNERABILIDAD.

→LOS FACTORES DE RIESGO

En la vereda de enfrente están **LOS FACTORES DE RIESGO: el CONSUMO DE ALCOHOL, OTRAS SUSTANCIAS O TABACO.**

De acuerdo con el estudio, los participantes que consumen TABACO tuvieron mayor nivel de **DEPRESIÓN Y PUNTAJES MÁS ALTOS EN LA ESCALA DE RIESGO SUICIDA** que aquellos que no lo hacen.

→NIVEL SOCIOECONÓMICO

● *Las personas que tuvieron Covid-19 y se perciben de SECTORES SOCIOECONÓMICOS BAJOS reportan MAYORES NIVELES DE SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA, DEPRESIVA Y RIESGO SUICIDA. Lo mismo sucede con las que tienen MENOR NIVEL EDUCATIVO.*

● Si bien no se desprende del estudio, puede suponerse que *aquellos que SUFREN DE INCERTIDUMBRE ECONÓMICA suman ese estrés al propio de la enfermedad.*

● *Quienes tuvieron SÍNTOMAS MÁS FUERTES DE LA ENFERMEDAD los trasladaron al nivel de ansiedad:*

● *hasta se observaron diferencias estadísticamente significativas en aquellos que tuvieron FIEBRE (y más ansiedad según la CANTIDAD DE DÍAS DE FIEBRE) y*

● *aquellos que SINTIERON FALTA DE AIRE.*

● **DEPRESIÓN**

Algo similar sucede con el estudio de la depresión:

- *los participantes que NECESITARON ASISTENCIA RESPIRATORIA muestran mayor nivel de depresión promedio.*

El 94% de los participantes reportó experimentar malestar psicológico o problemas emocionales. Cuando se les preguntó qué hacen cuando sienten cualquiera de ambos,

- El 53% indicó que dialoga con amigos a través de medios virtuales.
 - Un 34% recurre a un psicólogo,
 - el 29% practica un deporte y
 - otro 25% realiza actividades artísticas.
 - El 20% toma algún tipo de medicación,
 - El 19% reza y
 - El 9% consume alcohol.
- Entre quienes no están haciendo un tratamiento psicológico, el 67% cree que debería comenzar.

María Ayzaguer

LA NACION 19 de marzo de 2021