

¿Cómo apoyar la salud mental y el bienestar durante la pandemia del COVID-19?

La pregunta y el problema

Los síntomas de una salud mental insuficiente son comunes durante un brote generalizado de una enfermedad infecciosa. En epidemias recientes como la crisis del Ébola y del SARS-CoV-1 se han reportado altos casos de depresión, ansiedad y de trastorno de estrés post-traumático (TEPT). Los síntomas elevados de una mala salud mental no están limitados a pacientes, sino que también son vistos en trabajadores de la salud, familiares y en la población en general. Los primeros indicios de evidencia provenientes de la pandemia del Covid-19 demuestran altos índices de una salud mental insuficiente y por lo tanto, la necesidad de proveer un servicio de salud mental. Este Informe de Evidencia resume la evidencia sobre apoyo a la salud mental durante la Covid-19 y otras pandemias recientes, informando sobre las normas y prácticas durante esta crisis.

Recomendaciones

- **Recomendación #1:** Un enfoque multisectorial es necesario para afrontar los problemas de salud mental.
- **Recomendación #2:** La provisión de servicio debe ser sostenible y realizable.
- **Recomendación #3:** Las intervenciones deben ajustarse a la situación actual basándose en la evidencia existente y evaluando enfoques innovadores.
- **Recomendación #4:** Más investigación es requerida para identificar cuál la provisión de servicios más adecuada y eficaz.
- **Recomendación #5:** Fortalecer las estrategias de comunicación y la entrega de información para apoyar el bienestar de todos.

“El impacto a largo plazo en la salud mental del COVID–19 puede tardar semanas o meses en hacerse completamente evidente, manejar este impacto requiere un esfuerzo concertado no solo de los psiquiatras sino del sistema de atención médica en general”

Retos

Reto #1: Enfoque multisectorial y diversidad en apoyo

- Asegurar la continuidad de los servicios de salud mental para aquellos con condiciones pre-existentes es crítico pues muchos de ellos (as) no pueden acceder a los servicios por las restricciones al transporte.
- Evaluar la necesidad de servicios dentro de las comunidades es importante, con el fin de asegurar que el apoyo proporcionado es el mejor ya sea que los pacientes estén recuperados, sean trabajadores de la salud o población en general.
- La pandemia del Covid-19 ha puesto un gran peso sobre los sistemas de salud en todo el mundo y las vías de atención han sido severamente afectadas. Un sector multisectorial es necesario para afrontar la intervención y prevención de necesidades y para afrontar los bloqueos a la atención, con apoyo *The Covid-19 pandemic has placed burden on healthcare systems across the world, with pathways of care being severely disrupted. A multi-sectoral approach is required to address intervention and prevention needs, and address blockages to care* con apoyo proporcionado en el lugar de trabajo, la escuela y el hogar, así como en los centros de salud.
- La comunicación es clave y las estrategias deben de ser rápidas y eficaces para contrarrestar el gran número de desinformación difundida. Este mensaje debe de ser accesible para todos y debe ayudar para que todos reconozcan y manejen la incidencia de mala salud mental. También se deberán de abordar los factores de riesgo, ya sean aquellos sobre el estigma hacia aquellos que lo padecen o aquellos hacia el aislamiento que muchos sufren en todo el mundo.
- Muchos enfoques multi-sistema y esfuerzos comunitarios han estado proveyendo cuidados, especialmente para aquellos afectados negativamente durante la cuarentena y el aislamiento. Sin embargo, la mayoría de las veces, las personas no saben cómo acceder a estos apoyos. Para minimizar esto, es necesario que exista información sobre los servicios disponibles y un sistema apropiado de referencia.

Reto #2: Sustentabilidad y viabilidad limitadas de enfoques para la prestación de servicios de salud mental

- En muchos países de bajo y mediano ingreso, el apoyo hacia la salud mental es mayoritariamente proporcionada por organizaciones internacional. Muchas veces, cuando la aportación financiera se termina, el apoyo se termina también, los sistemas de salud mental necesitan fortalecerse a través de financiamiento estatal que asegure sustentabilidad durante y después de la pandemia. Esto es especialmente importante pues muchos problemas de salud mental podrían no hacerse aparentes inmediatamente.
- Construir capacidad local es imprescindible, particularmente en ambientes con número limitado de personal de salud mental. El uso del entrenamiento mhGAP Primera Ayuda Psicológica (PAP o PFA por sus siglas en inglés) de la OMS y de otros recursos pueden fortalecer aquellos ambientes.
- Se necesita supervisión y apoyo adecuados para los trabajadores a los que se les puede pedir que brinden apoyo adicional de salud mental, ya que esto puede resultar en una carga significativa de cuidados. Este es un desafío particular en muchos entornos de bajos recursos, con pocos especialistas en salud mental que supervisen y garanticen la fidelidad de los enfoques de tratamiento.
- Los servicios de salud mental deben ser accesibles y viables para todos durante este tiempo, incluidas las personas con discapacidades, las mujeres / niñas, las personas sin hogar y otros grupos que probablemente enfrentan barreras para recibir atención.

Reto #3: Es un desafío brindar apoyo para la salud mental durante una pandemia tan única como Covid-19

- Las intervenciones de salud mental, como mhGAP y PFA, tienden a utilizar modelos de tratamiento occidentales y biomédicos. Se necesitan adaptaciones culturales para brindar el apoyo adecuado, especialmente cuando los países o regiones se encuentran en un estado de cuarentena que pueden hacer que las opciones de tratamiento tradicionales sean un desafío. Las adaptaciones pueden incluir videoconferencias para terapia hablada o el uso de redes sociales para grupos de apoyo. Es importante señalar que algunos grupos (como las personas mayores o las poblaciones sin hogar) pueden enfrentar barreras adicionales para acceder a las tecnologías digitales.
- También se deben promover alternativas posibles durante la cuarentena, como prácticas de autocuidado, actividades recreativas y búsqueda de apoyo a través de comunidades locales o internacionales.

Reto #4: La evidencia disponible es escasa y ofrece una metodología deficiente

- Se necesitan más investigaciones sobre la efectividad de las intervenciones y la programación preventiva durante esta pandemia. La identificación de barreras y facilitadores para la prestación de servicios puede ayudar a los sistemas de salud y a los responsables a asignar fondos a las soluciones más adecuadas.
- La investigación debe seguir las mejores metodologías y debe incluir un grupo diverso de partes interesadas (incluidas personas con discapacidades psicosociales) en todos los niveles, desde equipos de investigación hasta participantes.

¿Cómo encontramos respuestas?

Realizamos una revisión de publicaciones, examinando pruebas sistemáticas, narrativas y de otro tipo sobre el apoyo a la salud mental durante una pandemia, centrada en la intervención y la prestación de servicios del sistema de salud. Dado que el brote de Covid-19 es relativamente reciente y la evidencia es limitada, ampliamos la revisión para incluir cualquier epidemia o pandemia que haya surgido tanto en países de ingresos altos como en países de ingresos bajos y medios. Este informe se basa en los hallazgos de 6 publicaciones, de las cuales 1 se centró en el Covid-19, 1 en el Ébola y 4 en los brotes de enfermedades emergentes de manera más amplia (como la influenza H1N1, el SARS, el MERS y la gripe porcina), incluidas las situaciones derivadas de estas crisis, como la cuarentena y el aislamiento.

Recomendaciones y Acciones basadas en la evidencia

| Recomendaciones Clave | Acciones |
|--|---|
| Recomendación #1: Un enfoque multisectorial es necesario para afrontar los problemas de salud mental. | <i>Es necesaria la colaboración entre proveedores de servicios, tanto públicos como privados, para garantizar un enfoque multisectorial que aborde tanto la prevención como la intervención. Esto se ve favorecido por una comunicación rápida y eficaz de los actores internacionales, nacionales y locales.</i> |
| Recomendación #2: La provisión de servicio debe ser sostenible y realizable . | <i>Se necesitan capacitación, supervisión y apoyo para desarrollar la capacidad de satisfacer la creciente necesidad.. La adopción de una guía reconocida internacionalmente, adecuada al contexto local, puede ayudar a aliviar las dificultades del el número limitado de personal. La participación del estado en la financiación puede proporcionar una mayor sostenibilidad de los programas a largo plazo.</i> |
| Recomendación #3: Las intervenciones deben de ajustarse a la situación actual basándose en la evidencia existente y evaluando enfoques innovadores. | <i>Las sesiones de videoconferencia, ya sean individuales o grupales, pueden ayudar a satisfacer las barreras al acceso, como resultado de la cuarentena o el autoaislamiento. Se debe explorar el apoyo de la intervención alternativa y se deben fomentar factores de protección (como el autocuidado y la resiliencia) en toda la población. La promoción de la salud tanto física como mental ayudará al bienestar del público durante un período difícil.</i> |
| Recomendación #4: Más investigación es requerida para identificar cuál la provisión de servicios más adecuada y eficaz. | <i>Covid-19 presenta una oportunidad como ninguna otra para el intercambio de datos y el aprendizaje empírico en todos los entornos. La investigación publicada, sintetizada y criticada, proporcionará evidencia para impulsar la prestación de servicios en diferentes entornos. La colaboración entre los agentes de implementación y los investigadores puede ayudar a promover una ejecución satisfactoria.</i> |
| Recomendación #5: Fortalecer las estrategias de comunicación y la entrega de información para apoyar el bienestar de todos | <i>Los enfoques del sistema de salud incluyen el uso de portales en línea para información general o seminarios web / seminarios para psicoeducación específica sobre habilidades para sobrellevar situaciones, agotamiento y otras consideraciones. A nivel comunitario, los enfoques deben aprovechar la influencia de los medios, compartiendo mensajes positivos de esperanza, con una prioridad en las estrategias de bienestar. Fomentar el compromiso con grupos de apoyo comunitarios y de pares a través de tecnologías digitales ofrece a las personas una opción de apoyo mutuo.</i> |

Prioridades políticas

Como se recomendó anteriormente, existe la necesidad de situar la prestación de servicios de salud mental en un sistema sostenible, en el que los recursos y el personal disponibles puedan brindar apoyo a largo plazo. Por supuesto, esto es más fácil decirlo que hacerlo para muchos sistemas de apoyo, y también es el deber de los donantes internacionales y los socios implementadores apoyar los sistemas sostenibles y seguir siendo responsables al hacerlo. Las organizaciones multilaterales, como la OMS, seguirán estando bien posicionadas para proporcionar orientación y herramientas, basadas en las mejores prácticas bien fundamentadas que pueden contextualizarse en un entorno determinado. Se necesita el desarrollo continuo de capacidades a través del campo de la Salud Mental Global para satisfacer las necesidades actuales de las personas con problemas de salud mental, especialmente en un momento de crisis como la pandemia del Covid-19.

Conclusion

Hay poca evidencia sintetizada disponible sobre la provisión de servicios de salud mental durante la pandemia del Covid-19. Las lecciones aprendidas de otros brotes proporcionan una guía para la crisis actual, pero no pueden reemplazar la evidencia proveniente de esta situación específica, ya que es una experiencia única en todo el mundo. Las lecciones que se pueden aprender destacan la necesidad de un enfoque cohesivo y colaborativo para garantizar que la provisión brinde apoyo a todos, ya sea a través de una intervención o con una estrategia para promover la buena salud mental y el bienestar.

Fuentes incluidas

2. Cénat JM, et al. A systematic review of mental health programs among populations affected by the Ebola virus disease. *Journal of Psychosomatic Research*. 2020 Apr 1;131:109966.
3. Noone C, et al. Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: a rapid review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020(5).
4. Restauri N, Sheridan MD AD. Burnout and PTSD in the COVID-19 Pandemic: Intersection, Impact and Interventions. *Journal of the American College of Radiology*. 2020 May 27.
5. Chew QH, Wei KC, Vasoo S, Chua HC, Sim K. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore medical journal*. 2020 Apr 3.
6. Kisely S, Warren N, McMahon L, Dalais C, Henry I, Siskind D. Occurrence, prevention, and management of the psychological effects of emerging virus outbreaks on healthcare workers: rapid review and meta-analysis. *bmj*. 2020 May 5;369.
7. Brooks SK, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020 Feb 26.
8. Rajkumar RP. Covid-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian J Psychiatr*. 2020 April 10;52:102

Detalles de la publicación: © Disability Evidence Portal, London School of Hygiene & Tropical Medicine, Julio 2020

Cita sugerida: Onaiza Qureshi, Nathaniel Scherer, Andrea Delgado, Trad. Informe de Evidencia: ¿Cómo apoyar la salud mental y el bienestar durante la pandemia del Covid-19? 2020

Aviso Legal: Las opiniones expresadas en esta publicación son las del autor/es y no deben atribuirse a Disability Evidence Portal y/o a sus patrocinadores.

NECESIDADES DE INVESTIGACIÓN

A medida que continúa la pandemia del Covid-19, es vital que se generen pruebas sobre el impacto en la salud mental, la necesidad / utilización del los servicios y la prestación de servicios. Sin esta investigación, los gobiernos y otros proveedores de atención médica no pueden planear de manera eficaz y brindar apoyo continuo durante y después de la crisis.

Para estudios individuales, se necesitan mejoras en la información sesgada y en la selección de muestras/ entornos que promuevan una mayor generalización de los hallazgos. Se necesita con urgencia, evidencia con metodologías de investigación más sólidas si queremos establecer un estándar global para el apoyo a la salud mental en el contexto de un brote de enfermedades infecciosas.