

## Estados Unidos

# Salud mental, covid-19 y ROTMENAS

Silvia M. Chávez Baray

Universidad de Texas en El Paso • smchavezbaray@utep.edu

Martha Dolores Sánchez Escalante

Comisión de Salud Fronteriza México • martisa55@hotmail.com

## Introducción



La salud del individuo tiene dos componentes: la salud física y la salud mental, incluso, se ha dicho que no existe salud física sin salud mental. La salud mental está compuesta por el bienestar biopsicosocial de la persona y afecta los pensamientos, las sensaciones y la conducta al enfrentarse a diferentes escenarios en la vida. Cuidar de la salud mental puede preservar la capacidad de una persona para disfrutar de la vida. Esto implica alcanzar un equili-

brio entre las actividades de la vida, las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la resiliencia psicológica. Condiciones como el estrés, la depresión y la ansiedad pueden afectar la salud mental e interrumpir la rutina de una persona.

La pandemia del Covid-19 está gestando una pandemia de salud mental derivado de los siguientes factores:

1. Factores emocionales

- a) El incremento de los duelos complicados por la dificultad de poder realizar un ritual fúnebre de acuerdo con la cultura o religión. Un duelo complicado es la prolongación del proceso de duelo normal debido a que se estancan las etapas de este, incrementando la sensación de pérdida y dolor; asimismo, la falta de regulación emocional deriva en conductas desadaptativas como la prolongación del dolor o malestar, presencia de cuadros clínicos como la depresión, trastorno de pánico e, incluso, brotes psicóticos.<sup>1</sup>
- b) Investigaciones mencionan que más de la mitad del personal de salud que presta sus servicios a enfermos de covid-19 desarrolla estrés postraumático.<sup>2</sup>
- c) El confinamiento y la recuperación de la enfermedad del covid-19 por la experiencia traumática de vivir una hospitalización generan estrés postraumático en la población.<sup>3</sup>

---

1 Richard Larrotta-Castillo, Arnold Méndez-Ferreira *et al.*, "Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia". *Salud UIS*, 52, 2 (abril-junio 2020), pp. 179-180.

2 Maite Martín-Aragón-Gelabert y María-Carmen Terol-Cantero, "Post-COVID-19 psychosocial intervention in healthcare professionals (Intervención psicossocial postCovid-19 en personal sanitario)". *International Journal of Social Psychology*, 35,3 (2020), pp. 664-669.

3 Carolina Carrara, "Persistencia de síntomas en pacientes con COVID-19". *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 23, 3 (2020).

- d) Pérdida de trabajo o recursos económicos debido a las medidas de aislamiento.
  - e) Pérdida de la red social y familiar a causa del aislamiento y miedo al contagio. Las pérdidas al no ser procesadas pueden iniciar una depresión o estrés crónico en el individuo.
  - f) Incertidumbre de bienestar y falta de control pueden generar cuadros de ansiedad y depresión.
2. Factores físicos
- a) Baja oxigenación.
  - b) Coágulos que pueden generar infartos cerebrales.
  - c) Desequilibrios en minerales y químicos derivados de un largo tratamiento.

Por todo lo anterior es de suma importancia reforzar los conocimientos y capacitar en nuevas técnicas de prevención, intervención psicoterapéutica, intervención psicosocial, rehabilitación neuronal y activación de la plasticidad cerebral para poder mitigar los impactos derivados del covid-19. Así como sensibilizar a la población en general y generar cambios de políticas.

## Proyecto

La Red de Organizaciones Dedicadas a la Prevención y Atención de Trastornos Mentales, Neurológicos y por Abuso de Sustancias (ROTMENAS) inició labores en 2017, bajo la coordinación de la Comisión de Salud Fronteriza, por su oficina de alcance en Chihuahua, y la colaboración con la Fundación Paso del Norte, por medio de su iniciativa Thing Change. Actualmente, se encuentra en marcha el Proyecto de Mejora en

la Atención en Salud Mental y Reducción del Estigma Asociado a las Enfermedades Mentales en Ciudad Juárez. En el presente, ROTMENAS cuenta con más de 40 instituciones – académicas, de gobierno, de la sociedad civil y privadas– que forman parte y participan en diferentes actividades; trabajando en colaboración con una sola misión y plan estratégico, se ha logrado establecer Indicadores de Salud Mental en Ciudad Juárez y hacer cambios en la legislación en el Estado.

ROTMENAS tiene como visión “contar con una red consolidada, con estrategias y acciones definidas, tendientes a la visibilización, sensibilización, y capacitación con respecto a la salud mental en la población, teniendo como prioridades la reducción del estigma y la mejora en el acceso a los servicios de salud mental”.

## **Necesidad que aborda el proyecto**

Según la OMS, en países como México, del 76% al 85% de las personas con trastornos mentales no reciben tratamiento. De acuerdo con los resultados de la Mesa de Investigación de ROTMENAS, un porcentaje elevado de personas en Ciudad Juárez son afectadas por trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias, además, los servicios de salud son insuficientes y existe discriminación hacia las personas afectadas por la comunidad y los mismos servidores de Salud Mental. ROTMENAS, asimismo, ha visibilizado las problemáticas derivadas de la pandemia, por lo que ha generado diferentes estrategias de intervención para fortalecer el trabajo colaborativo de las organizaciones e instituciones en Ciudad Juárez dedicadas a la prevención y atención de personas con trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias,

a fin de promover la optimización de los servicios en salud mental, reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, mejorar la capacidad de atención de la salud mental y promover políticas encaminadas a enriquecer el bienestar mental y emocional de la comunidad.

Los objetivos de ROTMENAS son:

1. Aumentar la capacidad técnica de los profesionales de la salud y la sensibilización y conocimientos de la población a través de la educación.
2. Reducir el estigma asociado a enfermedades mentales y por abuso de sustancias.
3. Mejorar el acceso a los servicios de salud mental.
4. Implementar y fortalecer los consorcios y coaliciones con otros grupos y organizaciones.

Para lo cual, ROTMENAS ha trabajado en varias líneas de acción:

- a) Establecer un programa de educación continua 2020 basado en los indicadores de salud mental y el diagnóstico de necesidades de las organizaciones que integran la red; continuar con las capacitaciones exitosas basadas en evidencia científica, como las guías de la OMS mhGAP y prevención del suicidio.
- b) El diseño y diseminación de la cartilla de los derechos humanos para personas con trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias y realización de un foro sobre estigma.
- c) Consolidar la red de referencia y contrarreferencia entre las agencias que atienden la salud mental en Ciudad

- Juárez para hacer más eficientes los recursos existentes en la comunidad.
- d) Actualizar y promocionar el directorio ROTMENAS entre los prestadores de servicios y la comunidad.
  - e) Difundir los indicadores de salud mental y otras investigaciones derivadas de la red para generar estrategias basadas en la evidencia y con sensibilidad cultural.

Toda esta labor, documentada en su página,<sup>4</sup> se ha realizado por medio de mesas de trabajo, talleres, charlas, entrenamientos, festivales, foros, conferencias.

## Discusión

ROTMENAS, con sus intervenciones y estrategias, ha demostrado ser un proyecto innovador y modelo que puede ser llevado a otras ciudades y estados para hacer frente a las enfermedades mentales con los recursos locales, entrenamientos e investigación, así como para combatir el estigma de manera que la comunidad se acerque cada vez más a atender su salud mental. Con la llegada de la pandemia tanto la salud física como la mental se deterioraron de una manera vertiginosa, afectando a la población en general. ROTMENAS también ha generado una unidad en los profesionales de la salud mental, que se ha traducido en cooperación y apoyo, tanto para las organizaciones que forman parte de la red como para la comunidad en general.

<sup>4</sup> ROTMENAS, Quienes somos [En línea]: <https://rotmenas.saludfronterizachihuahua.org/mision/>

## Conclusión

A la vuelta de la esquina, como efecto secundario de la pandemia del covid-19 estaremos observando una comunidad con una serie de respuestas psicológicas negativas, además de ansiedad, depresión y estrés, así como insomnio, indignación, preocupaciones sobre la salud y la familia, sensibilidad a los riesgos sociales, insatisfacción de la vida, fobias, evasión, comportamiento compulsivo, síntomas físicos y deterioro del funcionamiento social. De ahí la importancia de educar a la comunidad en diferentes formas de cerrar el proceso de duelo, con la intención de hacer un esfuerzo de prevención y mitigación de brotes psicóticos, depresivos, trastornos de pánico, estrés postraumático y conductas inadaptadas en la misma, así como la sintomatología detonada por este fenómeno. Es preponderante que las políticas se sigan modificando y se le gane terreno a la pandemia de enfermedades mentales.