



CARTA AL EDITOR

Importancia de los factores que influyen en el desarrollo de ansiedad, depresión y estrés durante la pandemia de la COVID-19**Importance of the factors that influence the development of anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic**Ricardo Franco Gutiérrez Tarazona¹✉ , Amelia Elizabeth González Sánchez¹ ¹Universidad Privada San Juan Bautista, Escuela Profesional de Medicina Humana. Lima, Perú.**Cómo citar este artículo**Gutiérrez Tarazona. RF, González Sánchez AE. Importancia de los factores que influyen en el desarrollo de ansiedad, depresión y estrés durante la pandemia de la COVID-19. Rev haban cienc méd [Internet]. 2021 [citado]; 20(2):e3842. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3842>**Recibido: 11 de diciembre del 2020.****Aprobado: 05 de enero del 2021.***Estimado Editor:*

En relación con el artículo “Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población”, de Ribot y col.,⁽¹⁾ publicado en su revista, nos parecieron interesantes las medidas que se deben adoptar ante una situación como la que estamos enfrentando actualmente para minimizar el impacto psicológico en la población. Con respecto a este trabajo, nos parece necesario comentar acerca de diversos factores que

condicionaron para desarrollar ansiedad, depresión y el estrés, que en el artículo no se mencionaron y son de vital importancia para lograr un buen diagnóstico en los pacientes. La pandemia ha afectado en el ámbito, social, económico y también psicológico. Las sensaciones que se ha generado son: estrés, depresión y ansiedad, que se reflejan en la población, y el principal síntoma es el estrés, que



tiene un alto índice en la población.⁽²⁾

En los jóvenes predomina el estrés, mientras que en la población adulta mayor predominan la ansiedad y la depresión. Esto se debió ya que los jóvenes tuvieron dificultad para adaptarse al nuevo estilo de vida, siendo vulnerables a desarrollar estas manifestaciones psicológicas, mientras que en los adultos mayores fue debido a que la gran parte tenía antecedentes de enfermedad crónica.⁽³⁾

Según un estudio realizado en China por Wang y col., acerca del impacto psicológico en la población, se determinó que el sexo femenino tenía factores de riesgo importantes, de alto y de bajo impacto para el desarrollo de ansiedad, depresión y altos niveles de estrés, los cuales fueron sexo femenino, estudiantes, tener síntomas característicos como mialgias, vértigos o alergias, y una deficiente percepción de su estado de salud. Los factores de bajo impacto fueron las noticias falsas o desactualizadas en los diversos medios de comunicación y el escaso conocimiento sobre las medidas de prevención en la enfermedad.⁽⁴⁾

Otro estudio realizado en China por Qiu y col., acerca del distres psicológico que incluye el estrés, ansiedad y depresión, demostró que las mujeres son más propensas a presentar estos trastornos en relación con los hombres, y las personas entre 18 y 30 años que tienen más acceso a las redes sociales, siendo vulnerables a

la falsa información y pudiendo así generar estrés. Mientras que, en los adultos mayores de 60 años, las elevadas cifras de mortalidad ocurrían en la población adulta mayor, hizo esto que influyera en el desarrollo de ansiedad y depresión.⁽⁵⁾

Es por eso importante ofrecer el acceso a la telepsicoterapia mediante servicios en línea, a través de talleres, conferencias, reuniones psicoeducativas con el objetivo de reducir el impacto psicológico en la población, sobre todo en los pacientes más vulnerables a desarrollar complicaciones de los síntomas.⁽⁶⁾

Se recomienda a los pacientes vulnerables con antecedentes de enfermedad crónica o estilos de vida poco saludables mantener una buena actividad física, ya sea por ejercicios que ayuden fortalecimiento de los músculos, aeróbicos, equilibrio o estiramiento, para mejorar el bienestar físico y mental, ya que el ejercicio estimula el sistema inmunológico y mejora la respuesta hacia la amenaza de agentes externos que pueden causar enfermedades.⁽⁷⁾

Por lo tanto, la terapia psicológica en línea y los hábitos de vida saludables son primordiales para lograr un mejor manejo de los pacientes y sus familiares; es fundamental el trabajo de los psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de salud que participen brindando charlas y haciendo un seguimiento adecuado para evitar que agraven los síntomas de la enfermedad.⁽⁸⁾

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ribot Reyes VC, Chang Paredes N, González Castillo AL. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Rev haban cienc méd

[Internet]. 2020 [Consultado 11/10/2020];19(Supl. 1):1-11. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab>



[/article/view/3307](#)

2. Cuenca Jaque CR, Osorio Tarrillo ML, Pastor Ramos JL, Peña Pasapera GP, Torres Vázquez LE. Economic and health aspects in times of quarantine for COVID 19 in the Peruvian population, year 2020. *Rev la Fac Med Humana*. 2020; 20 (4): 630-9.

3. Ozamiz Etxebarria N, Dosil Santamaría M, Picaza Gorrochategui M, Idoiaga Mondragón N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saude Publica*. 2020; 36 (4): 1-10.

4. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(5): 25-8.

5. Lozano Vargas A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr*. 2020; 83 (1): 51-6.

6. Mercado RG. Propuesta de atención para los servicios de psicoterapia en línea (telepsicoterapia) derivados del Covid-19 en México. *Psicol y Salud* [Internet]. 2020 [Consultado 11/10/2020];30(1):133-6. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2640>

7. Rodríguez MÁ, Crespo I, Olmedillas H. Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls? *Rev Esp Cardiol*. 2020; 73 (7): 527-9.

8. Calvo C, García López Hortelano M, de Carlos Vicente JC, Vázquez Martínez JL, Ramos JT, Baquero Artigao F, et al. Recomendaciones sobre el manejo clínico de la infección por el "nuevo coronavirus" SARS-CoV2. Grupo de trabajo de la Asociación Española de Pediatría (AEP). *An Pediatría* [Internet]. 2020 [Consultado 11/10/20;30];92(4):241.e1-241.e11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118614/>

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses.

Contribución de autoría

Ambos autores participamos en la discusión de los resultados y hemos leído, revisado y aprobado el texto final del artículo.

