



***Facultad de Ciencias de la salud
Carrera de Medicina y Cirugía***

***Salud Mental de los Trabajadores de la Salud durante la pandemia
COVID-19: Una revisión de la literatura***

***Tesis presentada por:
Arnulfo Martínez***

***Como requisito parcial para optar por el título de: Medicina y
Cirugía***

Asesores: Dra. Sara Rivera, Dr. Juan Pablo Bulnes

Tegucigalpa MDC, 9 de noviembre de 2020

DERECHOS DE AUTOR

© Copyright 2020

Arnulfo Isaías Martínez Castellanos

Todos los derechos son reservados.

Índice

Resumen.....	6
Abstract.....	6
Metodología	7
Objetivos	7
Introducción.....	8
Trastornos en el bienestar mental de los trabajadores de la salud	9
Factores de riesgo para presentar problemas de salud mental	10
Medidas terapéuticas y preventivas	11
Impacto en los estudiantes de las ciencias de la salud	14
Conclusiones.....	15
Bibliografías	16

Resumen

La pandemia de la COVID-19 representa una carga significativa para los sistemas de salud a nivel mundial. Mucha de la carga recae sobre el personal de salud lo cual se traduce en estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental. Se realizó una revisión de la literatura disponible de enero a julio del presente año. Se encontró que los trabajadores de salud presentaban más estrés, ansiedad, insomnio y síntomas de depresión que el resto de la población. Se han identificado varios factores de riesgo que predisponen a alteraciones en el bienestar mental: sexo femenino, ser personal de enfermería o practicantes, la infodemia y desinformación. Se ha recomendado el monitoreo del bienestar mental de los trabajadores de la salud y a hacer uso de la telemedicina para brindar atención a los que estén experimentando estos problemas. Los estudiantes de la salud también resultan afectados y deben ser considerados en las políticas de salud mental.

Palabras Claves: COVID-19, Salud Mental, Coronavirus, Trabajadores de la salud, Ansiedad, Depresión, Estrés Laboral

Abstract

The COVID-19 pandemic has significantly burdened health systems worldwide. Much of this burden lies on the health care workers. This translates to increased workloads, stress, anxiety, and other mental health problems. A review was made with the available information from January to July of the present year. It demonstrated that health care workers presented more stress, anxiety, insomnia, and symptoms of depression than the rest of the population. Many risk factors that predispose changes in mental wellness have been identified: female sex, nursing staff or practicing students, infodemic and misinformation. Recommendations include monitoring health care workers mental health closely, using telemedicine to help those struggling with these problems. Health care students are also affected and should be considered in mental health policy making.

Key words: COVID-19, Mental Health, Coronavirus, Healthcare workers, Anxiety, Depression, Stress

Metodología

Estrategia de búsqueda y criterios de selección

Se realizó una búsqueda exhaustiva en diferentes buscadores científicos (Pubmed, Medline, Scopus, Google Scholar), y página web de la OMS, desde enero de 2020 hasta julio de 2020, en busca de referencias sobre el tema de interés: la pandemia de la COVID-19 y su impacto en la salud mental de los trabajadores de la salud. Las palabras claves utilizadas fueron: “COVID-19”, “Coronavirus”, “SARS-CoV-2”, “trabajadores de la salud”, “salud mental”, “ansiedad”, “depresión”, “estrés laboral”. Se revisaron artículos relevantes al tema, en inglés y español, procedentes de países de Asia, Europa, Norteamérica y Latinoamérica.

No se solicitó la aprobación de un comité de ética ya que no existe participación por sujetos de estudio humanos o animales y los datos recopilados ya eran de dominio público. Se encontraron 79 artículos de los cuales 54 tenían información relevante y fueron incluidos en esta revisión: 22 revisiones de literatura, 21 estudios descriptivos, 8 opiniones de expertos, 3 revisiones sistemáticas. Para ser considerados dentro de la revisión bibliográfica los artículos debían estar publicados en revistas indexadas. e incluir información sobre enfermedades y bienestar mental o factores asociados al deterioro del estado mental, así como medidas terapéuticas y de prevención.

La información analizada se estructuró en cuatro subapartados dedicados a proporcionar información sobre el tema de interés con un enfoque cualitativo. Del conjunto de publicaciones analizadas se extrajeron datos sobre los trastornos en el bienestar mental y factores asociados al deterioro del estado psicológico de los profesionales y estudiantes de las ciencias de la salud, así como medidas terapéuticas y de prevención de dichos trastornos en el contexto de la pandemia del COVID-19.

Objetivos

- Objetivo General:
 - Detallar los principales problemas de salud mental a los que se enfrentan los trabajadores y estudiantes de ciencias de la salud en el contexto de la pandemia del COVID-19.
- Objetivos Específicos:
 - Identificar los principales trastornos en el bienestar mental de los trabajadores de la salud durante la pandemia del COVID-19.
 - Determinar los factores de riesgo que predisponen a los trabajadores de la salud a presentar trastornos en el bienestar mental.

- Establecer medidas terapéuticas y estrategias de prevención para reducir los efectos de la pandemia sobre el bienestar mental de los trabajadores de la salud.
- Reconocer el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de los estudiantes de las ciencias de la salud.

Introducción

La infección por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, por sus siglas en inglés) conocido comúnmente como la enfermedad por coronavirus COVID-19 (por sus siglas en inglés, Coronavirus Disease) se identificó por primera vez en la ciudad de Wuhan, al noreste de la República Popular China. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote como una pandemia el 11 de marzo de 2020. Al momento de esta revisión, se han reportado cerca de 40.3 millones de casos a nivel mundial, y más de un millón de fallecidos (WHO, 2020).

La OMS establece que no existe una definición oficial sobre lo que es salud mental y propone que esta es un complemento integral y esencial de la salud. La constitución de dicha organización dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. De igual manera menciona que la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (WHO, 2020).

La pandemia de la COVID-19 ha ejercido un gran impacto en la salud mental de la población mundial, en todos los grupos etarios y estratos sociales. La incertidumbre de no conocer el futuro próximo, la severidad de la enfermedad, la gran cantidad de desinformación en las redes sociales y el aislamiento físico y social ha generado un ambiente ideal para que la población, incluyendo los trabajadores de la salud, presenten alteraciones en el bienestar mental (ansiedad, insomnio, depresión, entre otros) (Rajkumar, 2020; Kristen R. Choi, 2020; Yanping Bao, 2020; Jing Guo, 2020).

La prioridad en este momento es poner fin a la pandemia y reducir sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo. Gran parte de la carga recae sobre los sistemas de salud a nivel mundial, esto genera mucha ansiedad y estrés en el personal de salud. Estos síntomas se acentúan con el incremento de la carga laboral, la falta de acceso a equipo de protección personal de calidad, al estar alejados de familiares y con el temor de infectarse o infectar a sus seres queridos por laborar en un lugar de alto riesgo de contagio (Zhang, 2020; Chen-Yun Liu, 2020; Jun, 2020; K.Tsamakis, 2020; W. Cullen, 2020).

Trastornos en el bienestar mental de los trabajadores de la salud

Se han publicado varios estudios que describen los problemas de salud mental en el personal de salud; estos, son similares a otros publicados en epidemias previas. En el 2003, durante el brote de SARS en Singapur, se publicó un estudio que demostró que entre el 18-57% de los trabajadores de la salud experimentó síntomas de depresión y ansiedad durante la epidemia (Kaushal Shah, 2020). Los trabajadores de la salud presentan más ansiedad, insomnio y depresión que el resto de los trabajadores de otros rubros durante la pandemia de la COVID-19 (Wen-rui Zhang, 2020).

Un estudio realizado en personal de salud de Jordania demostró que el 20% padecía de depresión y el 10% manifestaba algún grado de ansiedad que interfería con su trabajo. (Abdallah Y. Naser, 2020). En otro estudio en Italia, encontraron que el 49% de los trabajadores de salud de primera línea presentaban síntomas de estrés postraumático, 25% depresión severa y 20% insomnio (Rodolfo Rossi, 2020). Durante el periodo de búsqueda no se encontraron artículos similares publicados en Centroamérica.

Con el fin de evaluar problemas de salud mental durante la pandemia, se hizo un estudio que incluyó 1257 trabajadores de la salud (médicos y personal de enfermería) de 20 hospitales de la ciudad de Wuhan y 14 hospitales de otras regiones de China. En este estudio se encontró que el 50.4% de los participantes presentaba depresión, 44.6% ansiedad, 34% insomnio y 71.5% angustia. Interesantemente, estos síntomas eran más severos en el personal de enfermería, especialmente en mujeres. Además, estos síntomas se presentaron con un mayor grado de severidad en el personal que estaba directamente relacionado al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de pacientes sospechosos o confirmados por COVID-19 (Jianbo Lai, 2020).

En el mes de abril 2020 se aplicó una encuesta a empleados de un hospital de tercer nivel en Inglaterra, la cual reportó que el 53% presentaba algún grado de depresión por la situación actual, 61% síntomas de ansiedad, y solamente 40% de los encuestados se sentían listos para afrontar la pandemia (Choudhury, 2020).

Un estudio en Italia evaluó a trabajadores de la salud por medio del Inventario Burnout de Maslach (Maslach Burnout Inventory, MBI, por sus siglas en inglés), cuestionario psicológico que evalúa los pensamientos y sentimientos de un sujeto en relación con la interacción con su trabajo. Partiendo de 1153 trabajadores, se seleccionaron 376 que laboraban en salas de hospitalización de pacientes con COVID-19 y se encontraron puntajes elevados en al menos 1 de los 3 dominios que evalúa el MBI: cansancio emocional, gratificación personal y despersonalización. De forma general, el 33% de los participantes obtuvo puntuaciones altas en el dominio de cansancio emocional, el 25% en el dominio de despersonalización y solamente el 15% de los participantes mostró un bajo nivel de gratificación personal (Barello, 2020).

En el estudio anterior, también se encontró que los trabajadores de salud presentaron manifestaciones físicas relacionadas a problemas de salud mental. El 45% de los participantes había presentado al menos un síntoma físico en las últimas cuatro

semanas. Los síntomas más comunes fueron: mayor irritabilidad, cambios en los hábitos alimenticios, dificultad para conciliar el sueño y tensión muscular. Este estudio demostró que niveles altos de Burnout se correlacionan con una mayor frecuencia de síntomas físicos, particularmente los niveles altos de cansancio emocional y despersonalización (Barello, 2020).

Adicionalmente, el nivel de Burnout y la frecuencia con la que aparecen los síntomas físicos está relacionado al sexo y la ocupación de los trabajadores de la salud: un mayor nivel de cansancio emocional en el sexo femenino y menor frecuencia de aparición de síntomas en el personal médico comparado a enfermería (Barello, 2020).

Existe un término denominado daño moral. Este es un concepto originado en la milicia que se refiere al estrés psicológico que resulta de ciertas acciones o la ausencia de estas, y que, a su vez, violentan el código ético o moral de una persona. Como consecuencia de las decisiones que deben tomar diariamente, por ejemplo, la elección entre salvar una vida u otra se piensa que los trabajadores de salud podrían experimentar daño moral durante la pandemia. Las personas que sufren de daño moral pueden tener una imagen negativa de ellos mismos o de sus superiores, lo cual puede generar depresión, estrés postraumático e incluso ideación suicida (Neil Greenberg, 2020).

Durante esta pandemia, los trabajadores de salud de primera línea muchas veces han puesto en riesgo su bienestar por atender la salud de sus pacientes. Esto se hace más evidente cuando la demanda en atenciones supera la capacidad de respuesta de los servicios de salud. La falta de infraestructura adecuada, el equipo de protección personal de calidad, pruebas diagnósticas de la COVID-19 sumado a las extenuantes jornadas laborales contribuyen a una baja moral del personal de salud, e incluso incrementan los sentimientos de desesperación y deserción de sus puestos (Akaninyene Otu, 2020; Matthew Walton, 2020).

Aunque todavía existe heterogeneidad en la información publicada, la incidencia de depresión, ansiedad y estrés postraumático podría ser más alta en los trabajadores de la salud, especialmente aquellos en primera línea, comparado a la población general (Talevi, 2020).

Factores de riesgo para presentar problemas de salud mental

Existen artículos publicados que evalúan los factores que predisponen al personal de salud a padecer problemas en el bienestar mental. Estudios realizados en la República Popular China demuestran que el personal de enfermería femenino es quien presenta mayor estrés y ansiedad entre el personal de salud (Huang, 2020). Trabajadores de salud con condiciones mentales preexistentes, quienes debido a la pandemia no han podido tener acceso a servicios de salud mental, son un grupo importante en los que se exacerban dichos problemas (Kavoor, 2020). Estudios similares realizados en España también encontraron que personal de enfermería y estudiantes, sobre todo del sexo femenino, son más propensos a tener problemas de salud mental (Lorena García-Fernández, 2020).

No se ha encontrado una relación estadísticamente significativa entre la edad del personal de salud y la probabilidad de padecer algún síntoma de ansiedad o depresión (Yingjian Liang, 2020; Mamidipalli Sai Spoorthya, 2020).

Otros factores de importancia que predisponen a alteraciones del bienestar mental son: vivir solo, alto nivel educativo, no tener hijos, tener más de 10 años laborando, falta de seguro médico y el temor a infectar a seres queridos (Nina Vindegaard, 2020; Gold, 2020; W. El-Hagea, 2020). Un estudio realizado en adultos de Wuhan, China, reveló que recibir gran cantidad de información transmitida en los medios de comunicación, el contacto directo con pacientes, y vivir cerca de los hospitales aumentaba la probabilidad de sufrir depresión, ansiedad o tener síndrome de estrés postraumático (Jing Guo, 2020; Jianbo Lai, 2020). De igual forma, cuando un profesional de la salud conoce que se encuentra dentro de un grupo de alto riesgo para COVID-19 severo (ej. tercera edad, comorbilidades) el estrés psicológico incrementa y exacerba los síntomas de depresión (Adriene O'Neil, 2020).

Un estudio realizado en trabajadores de salud en Sudáfrica demostró que las personas con alto riesgo de infectarse (ej. primera línea de atención) y que a su vez presentaban mayor temor a enfermarse o, las personas que vivían a corta distancia de los centros de atención para la COVID-19, tenían mayor probabilidad de presentar síntomas depresivos (Andrew Wooyoung Kim, 2020; Stephen X. Zhang, 2020).

Otro factor importante ha sido la exposición excesiva a los medios de comunicación que, en ocasiones, más que informar generan ansiedad y estrés emocional. En un estudio en 4872 habitantes de diferentes provincias de la República Popular China, encontró que la prevalencia de depresión y ansiedad era de 48.3%, de estos, el 80% afirmó que su fuente de información era los medios de comunicación. Se demostró que la exposición a medios de comunicación se asociaba con ansiedad (Junling Gao, 2020). Otro estudio realizado en estudiantes universitarios de China demostró que las noticias, como la cantidad de fallecidos, u otros datos alarmantes sobre la COVID-19 afectaba la calidad de sueño de los participantes (Yao Zhang, 2020).

Un estudio en 470 trabajadores de la salud de Singapur demostró una mayor prevalencia de ansiedad en aquellos cuyas actividades no estaban relacionadas a la atención directa de pacientes, como ser farmacéutas, técnicos, administradores y personal de mantenimiento. La falta de apoyo psicológico, la ausencia de información veraz y la falta de capacitación en medidas de prevención de infecciones (incluyendo capacitaciones en el uso de equipo de protección personal) podría explicar esta alta prevalencia (Tan, Chew, & Lee, 2020).

Medidas terapéuticas y preventivas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un comunicado sobre las consideraciones psicológicas y de salud mental durante la pandemia de la COVID-19. La OMS hace énfasis en que el bienestar mental de los trabajadores de la salud es igual de importante que el físico. Algunas de las recomendaciones son: suficiente descanso,

mantener una dieta balanceada, mantener contacto con seres queridos (aunque no sea de forma física). Además, ruegan no recurrir al tabaco, alcohol u otras drogas y recomiendan brindar apoyo y monitoreo del bienestar mental a través de profesionales en establecimientos de salud o por vía electrónica (ej. telemedicina) (WHO, 2020).

La pandemia de la COVID-19 ha incentivado al personal de salud a brindar consultas, evaluaciones, terapias y distribución masiva de recursos educacionales de forma digital a través de plataformas para videoconferencias o redes sociales (Krešimir Cosic, 2020; Samer El Hayek, 2020). Claramente las barreras tecnológicas siguen siendo una debilidad de estos métodos, como, por ejemplo, falta de acceso a internet y capacitación en plataformas digitales. Además, se ha demostrado que, aunque los medios estén disponibles, gran parte del personal de salud no tiene confianza en estos métodos (Rashi Ojhaa, 2020).

Durante la pandemia, una de las soluciones más prácticas y seguras que permite brindar asistencia en salud mental son las videoconferencias e intervenciones vía internet. Se ha observado que la psicoterapia mediante videoconferencia tiene resultados prometedores en cuanto a problemas de ansiedad y trastornos del estado de ánimo. Sin embargo, una de las mayores limitantes de este abordaje es que en algunos profesionales de la salud están renuentes a brindar o recibir atención por este medio (Wind, Rijkeboer, Andersson, & Riper, 2020).

Existen campañas en programas televisados o en línea que destacan la necesidad de cuidar de la salud mental al igual que la física (Carbone, 2020; Kaushal Shah, 2020). Además, existen recomendaciones sobre el monitoreo constante de la salud mental de los trabajadores de la salud, especialmente aquellos con factores de riesgo que generan un impacto negativo en el bienestar mental y resultados adversos en un ambiente laboral: personal con poca experiencia laboral, raza negra, asiáticos o de minorías étnicas, y personas con antecedentes de enfermedad mental (Greenberg, 2020; Kavoor, 2020).

Para evitar la ansiedad generada a consecuencia de la falta de recursos y equipo de protección personal, se debe asegurar al personal de salud equipo de calidad y capacitaciones en el uso correcto del mismo, además, realizar pruebas para diagnóstico del virus SARS-CoV-2, y asegurarles que en caso de infección ellos y su familia tendrán los recursos necesarios para su tratamiento (Matthew F. Chersich, 2020; Pedro Fukuti, 2020).

El apoyo social que brindan los familiares, amistades y colegas también es importante. Un estudio realizado en 180 trabajadores de la salud de distintas provincias chinas demostró que el apoyo social experimentado por personal de salud tenía un efecto positivo al reducir los niveles de estrés y ansiedad y conducía a mejorar su rendimiento general (Han Xiao, 2020).

Los trabajadores de la salud son conocidos por su resiliencia y resistencia física, sin embargo, la pandemia de la COVID-19 ha impuesto nuevos estándares. La presión y el desgaste laboral se ve amplificado en el ambiente de una pandemia que diariamente

afecta a miles de personas sin un tratamiento curativo específico (Smereka & Lukasz, 2020).

Por lo antes comentado, cualquier estrategia frente a esta pandemia debe tomar en cuenta el aspecto mental y psicosocial de los trabajadores de la salud. Idealmente, debe ser una estrategia en varios niveles: gubernamental, institucional y social.

En China, estrategias a nivel gubernamental han incrementado de manera directa la motivación y el rendimiento de los trabajadores de salud en primera línea, protegiéndolos de efectos negativos sobre su salud mental (Pedro Fukuti, 2020).

Para reducir el riesgo de problemas de salud mental en los trabajadores de la salud en China, varias entidades gubernamentales se reunieron y publicaron el documento *Medidas clave para mejorar las condiciones de trabajo en los trabajadores de salud de primera línea: velando por la salud física y mental de los trabajadores de la salud*. Este documento promueve prolongar las horas de descanso y brindar apoyo financiero a las familias de los profesionales de la salud infectados. El documento también promueve la atención psicológica por medio de telemedicina a trabajadores de la salud que se encuentran en aislamiento o cuarentena (Zhou, Zhou, Song, & Ren, 2020).

El creciente acceso a plataformas tecnológicas ha permitido que cada vez más profesionales de la salud se beneficien de brindar y recibir atención médica, incluyendo soporte psicológico. La Escuela de Medicina de Sao Paulo en Brasil, desarrolló un programa llamado *COMVC19: el equipo de protección personal de salud mental y bienestar psicosocial para los profesionales de la salud involucrados en el combate contra la pandemia del COVID-19*. El objetivo de este programa es ofrecer atención y soluciones a problemas de salud mental y psicosociales de los trabajadores de la salud. Actualmente, este programa brinda apoyo a más de 20,000 empleados de hospitales. A este programa se puede tener acceso por medio de una página web y la información que se brinda es actual, veraz y confiable (Pedro Fukuti, 2020).

Existen diferentes estrategias preventivas frente a los problemas de salud mental en los trabajadores de la salud: prevención primaria, secundaria y terciaria (Pedro Fukuti, 2020).

Tipo de prevención	Personal al que está dirigido	Enfoque
Prevención primaria	Personal de salud en general	El objetivo es mantener al personal de salud actualizado con información veraz y de fuentes científicas confiables, así como la proporción de equipo de protección personal (EPP) adecuado.

Prevención secundaria	Personal de salud con antecedentes de enfermedad mental	Se basa en el monitoreo psicológico activo para evitar recaídas o complicaciones de problemas de salud mental preexistentes.
Prevención terciaria	Personal de salud con enfermedad mental	Se refiere a la intervención psiquiátrica, la cual debe ser accesible y rápida para determinar si el individuo afectado puede reintegrarse a sus actividades laborales bajo un monitoreo constante.

(Derek & Tracy, 2020).

La reducción en la carga laboral podría resultar beneficiosa para reducir la aparición de síntomas asociados a problemas de salud mental y generar un efecto positivo en el rendimiento ya que se ha demostrado que podría existir una reducción de los errores médicos relacionados con el cansancio físico y emocional si se acortan las jornadas laborales a menos de 16 horas (Smereka & Lukasz, 2020).

Impacto en los estudiantes de las ciencias de la salud

Los estudiantes de las ciencias de la salud comparten varios factores de riesgo con el personal de salud que labora en los hospitales y otros centros asistenciales. Estos se ven afectados por la falta de recurso humano capacitado, equipo de protección personal, así como el miedo de transmitir la infección a sus familiares. Uno de los principales problemas que enfrentan los estudiantes es que sus ingresos dependen de préstamos estudiantiles, lo cual, ante esta crisis mundial, se refleja en problemas financieros e incapacidad para continuar los estudios. Todo lo antes descrito, crea el ambiente ideal para que surjan problemas de salud mental. Durante la pandemia no pueden beneficiarse de becas especiales por exposición ya que en muchos países no está disponible para estudiantes y los ingresos extracurriculares han disminuido drásticamente debido al cierre de los comercios por la pandemia (Smith, 2020).

Los estudiantes de medicina se encuentran sometidos a una gran presión y demanda, no es sorpresa que la salud mental y física de muchos estudiantes se encuentre comprometida. En un estudio transversal realizado en las 17 universidades de medicina en Canadá, se encontró que, en comparación a la población general, los estudiantes de medicina tienen una mayor predisposición a ser diagnosticados con desórdenes del estado de ánimo, ideación suicida y angustia, siendo el sexo femenino más propenso a padecer estos problemas (Komer, 2020).

Un estudio realizado en la escuela de medicina de Fundação Educacional do Município de Assis en Brasil, en el cual participaron 340 estudiantes, demostró que existe una mayor prevalencia de síntomas moderados a severos de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina del sexo femenino y en aquellos estudiantes que manifestaron

problemas financieros durante el periodo de distanciamiento social (Sartorao & Conte, 2020).

En Grecia, un estudio con 1,000 estudiantes universitarios de distintas carreras (incluyendo estudiantes de las ciencias de la salud mostró un incremento en síntomas ansiosos y depresivos, así como ideación suicida. El cuestionario utilizado en el estudio también contenía preguntas para evaluar las creencias en teorías de conspiración, incluidas las relacionadas con COVID-19, así como la sexualidad, el sueño y la calidad de vida. La cantidad de sueño en los estudiantes había incrementado, sin embargo, la calidad disminuyó. La calidad de vida en general y en la vida sexual había disminuido en un 57 y 38.6%, respectivamente. El 35% de todos los estudiantes afirmó creer en ideas de conspiración (ej. el SARS-CoV-2 como arma biológica) relacionadas al COVID-19 y el 20% refirió estar abierto a considerar dichas teorías (Kaparounaki, 2020). Otro estudio en Vietnam en 5423 universitarios de 8 instituciones distintas) reveló que el temor a la pandemia aumenta el consumo de alcohol y tabaco (Hiep T. Nguyen, 2020).

Para salvaguardar el bienestar de los estudiantes de medicina se deben tomar medidas que mejoren su estado físico y mental. En muchos países se ha suspendido el contacto médico-paciente por la seguridad de los estudiantes sumado a la escasez de EPP. Toda escuela de medicina debería tener un registro de estudiantes con historia de exposición al virus y dar seguimiento a los mismos. Es aconsejable que se lleve un monitoreo virtual de los estudiantes en busca de síntomas psicológicos relacionados con el impacto de la pandemia y ofrecer asistencia en salud mental sin costo. Los estudiantes de medicina son un eslabón importante en el sistema de salud por lo cual se recomienda que apoyen en actividades que no requieren contacto con pacientes (atención médica virtual o vía telefónica) para incentivar el sentido de importancia y valor que estos tienen durante esta crisis, reduciendo efectos psicológicos negativos (Chandratre, 2020).

Conclusiones

Fuera del contexto de una pandemia, los trabajadores de salud se encuentran sometidos a una gran presión laboral, sobre todo en países donde el sistema de salud está saturado y no ha logrado responder de manera eficaz. La pandemia de la COVID-19 establece nuevos estándares, para los cuales ningún sistema de salud en el mundo se encontraba completamente preparado. Se ha identificado que durante la pandemia el personal de salud tiene más riesgo de presentar problemas de salud mental como ansiedad, depresión e insomnio, generando un impacto negativo en su rendimiento y en la calidad de atención que brindan. En algunos casos, el personal ha abandonado sus puestos de trabajo, viéndose afectado el personal médico como no médico.

Múltiples estudios en Asia y Europa han identificado los principales factores de riesgo en el personal de salud para desarrollar problemas psicológicos durante la pandemia de la COVID-19: personal de primera línea de atención a pacientes COVID-19, personal de enfermería del sexo femenino, escasez del equipo de protección personal junto con la falta de capacitación adecuada en su uso, miedo a infectar a los familiares, trabajadores

de la salud con antecedentes de problemas en la salud mental y el distanciamiento social. Para reducir el impacto producido en la salud mental es necesario capacitar al personal de salud para que puedan identificar dichos factores de riesgo de manera temprana, de esta forma solicitar atención psicológica oportuna.

Las principales medidas terapéuticas para solventar el impacto en la salud mental del personal laboral están orientadas principalmente a brindar apoyo por medio de telemedicina, intervenciones vía internet (plataformas virtuales que brinden recomendaciones sobre el bienestar mental) y monitoreo continuo con el apoyo del sistema de salud y otras autoridades gubernamentales. La prevención primaria promueve la implementación de campañas de concientización y promoción de la importancia de la salud mental, tanto en los trabajadores de la salud como estudiantes. Además, es importante brindar al personal de salud EPP de calidad ya que esto predispone a la aparición de problemas de salud mental.

Los estudiantes de las ciencias de la salud también se ven afectados psicológicamente debido a la pandemia de la COVID-19 y comparten los mismos factores de riesgo que el personal profesional. Es necesario crear conciencia en las autoridades universitarias acerca de la importancia de la salud mental para que se habiliten plataformas virtuales que brinden apoyo y monitoreo psicológico a los estudiantes, con un enfoque prioritario a aquellos que se encuentren realizando prácticas en hospitales.

Bibliografías

- Abdallah Y. Naser, E. Z.-R. (2020). *Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease breakout in Jordan: A cross sectional study*. Amman: Bran and behavior.
- Adriene O'Neil, S. J. (2020). Mental Health and Psychosocial Challenges in the COVID-19 Pandemic: Food for Thought for Cardiovascular Health Care Professionals. *Heart, Lungs and Circulation*.
- Akaninyene Otu, C. H. (2020). Mental health and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic: the invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems*.
- Andrew Wooyoung Kim, T. N. (2020). Evaluating the Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic in Urban South Africa: Perceived Risk of COVID-19 Infection and Childhood Trauma Predict Adult Depressive Symptoms. *MedRxiv*.
- Barello, S. (2020). Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Elsevier*, 1-4.
- Carbone, S. R. (2020). Flattening the curve of mental ill-health: the importance of primary prevention in managing the mental health impacts of COVID-19. *Mental Health & Prevention*.
- Chandratre, S. (2020). Medical Students and COVID-19: Challenges and Supportive Strategies. *Journal of Medical Education and Curricula Development*, 1-2.

- Chen-Yun Liu, Y.-z. Y.-M.-L.-W. (2020). *The prevalence and influencing factors for anxiety in medical workers fighting COVID-19 in China: A cross-sectional survey* . Shenzhen: medRxiv.
- Choudhury, T. M. (2020). COVID-19 Pandemic: Looking After the Mental Health of Our Healthcare Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* .
- DALILA TALEVI, V. S. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Pensiero Scientifico Editore*.
- Derek, K., & Tracy, M. (2020). What should be done to support the mental health of healthcare staff treating COVID-19 patients? *The British Journal of Psychiatry* , 1-4.
- Gold, J. A. (2020). Covid-19: adverse mental health outcomes for healthcare workers. *BMJ*.
- Greenberg, N. (2020). Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature*.
- Han Xiao, Y. Z. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*.
- Hiep T. Nguyen, B. N. (2020). Fear of COVID-19 Scale—Associations of Its Scores with Health Literacy and Health-Related Behaviors among Medical Students. *International Journal of Environmental Research and public health*.
- Huang, J. Z. (2020). honghua lao dong wei sheng zhi ye bing za zhi = Zhonghua laodong weisheng zhiyebing zazhi . *Chinese journal of industrial hygiene and occupational diseases* , 192-195.
- Jianbo Lai, S. M. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA* .
- Jing Guo, X. L. (2020). Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and Negative Impact on Livelihood Predict Elevated Mental Health Problems in Chinese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Jun, J. (2020). Clinician Mental Health and Well-Being During Global Healthcare Crises: Evidence Learned From Prior Epidemics for COVID-19 Pandemic. *Worldviews on Evidence-based nursing*, 182-184.
- Junling Gao, P. Z. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*.
- Kaparounaki, C. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Elsevier*.
- Kaushal Shah, D. K. (2020). Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus*.
- Kavoor, A. R. (2020). COVID-19 in People with Mental Illness: Challenges and Vulnerabilities. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Komer, L. (2020). COVID-19 amongst the Pandemic of Medical Student Mental Health. *International Journal of Medical Students* , 56-57.

- KONSTANTINOS TSAMAKIS, E. R. (2020). COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *EXPERIMENTAL AND THERAPEUTIC MEDICINE*.
- Krešimir Cosic, S. P. (2020). IMPACT OF HUMAN DISASTERS AND COVID-19 PANDEMIC ON MENTAL HEALTH: POTENTIAL OF DIGITAL PSYCHIATRY. *Psychiatria Danubina*.
- Kristen R. Choi, M. V. (2020). A Second Pandemic: Mental Health Spillover From the Novel Coronavirus (COVID-19). *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* , 1-4.
- Lorena García-Fernández, V. R.-F.-R.-S. (2020). Mental health impact of COVID-19 pandemic on Spanish healthcare workers. *Psychological Medicine*.
- Mamidipalli Sai Spoorthya, S. K. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Matthew F. Chersich, G. G. (2020). COVID-19 in Africa: care and protection for frontline healthcare workers. *Globalization and Health* .
- Matthew Walton, E. M. (2020). Mental health care for medical staff and affiliated healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *European Heart Journal* .
- Neil Greenberg, M. D. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *The British Medical Journal*.
- Nina Vindegaard, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Pedro Fukuti, C. L. (2020). How Institutions Can Protect the Mental Health and Psychosocial Well-Being of Their Healthcare Workers in the Current COVID-19 Pandemic. *Clinics*.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Rashi Ojhaa, S. S. (2020). Challenges faced by mental health providers and patients during the coronavirus 2019 pandemic due to technological barriers . *Internet Interventions*.
- Rodolfo Rossi, V. S. (2020). Mental health outcomes among front and second line health workers associated with the COVID-19 pandemic in Italy. *medRxiv*.
- Samer El Hayek, M. A. (2020). Geriatric Mental Health and COVID-19: An Eye-Opener to the Situation of the Arab Countries in the Middle East and North Africa Region. *American Journal of Geriatric Psychiatry*.
- Sartorao, C. I., & Conte, W. &. (2020). Impact Of Covid-19 Pandemic On Mental Health Of Medical Students: A CrossSectional Study Using GAD-7 And PHQ-9 Questionnaires. *MedRxiv*, 1-20.
- Smereka, J., & Lukasz, S. (2020). Preserving mental health and resilience in frontline heathcare workers during COVID-19. *American Journal of Emergency Medicine*, 1515-1539.
- Smith, C. A. (2020). Covid-19: healthcare students face unique mental health challenges. *BMJ*.

- Stephen X. Zhang, H. H. (2020). Geographical distance to the epicenter of Covid-19 predicts the burnout of the working population: Ripple effect or typhoon eye effect? *Psychiatry Research*.
- Tan, B., Chew, N., & Lee, G. (2020). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore. *Annals of Internal Medicine*.
- W. Cullen, G. G. (2020). Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 1-2.
- W. El-Hagea, C. H. (2020). Les professionnels de santé face à la pandémie de la maladie à oronavirus (COVID-19) : quels risques pour leur santé mentale ? *L'Encéphale*.
- Wen-rui Zhang, K. W.-f. (2020). Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychotherapy and Psychomatics*.
- WHO. (2020). *Coronavirus disease Situation Report 166*. Geneva: WHO.
- WHO. (18 de March de 2020). *Mental health & COVID-19*. Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>
- Wind, T., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Elsevier*.
- Yanping Bao, Y. S. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower societ. *The Lancet*.
- Yao Zhang, H. Z. (2020). Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*.
- Yingjian Liang, M. C. (2020). Screening for Chinese medical staff mental health by SDS and SAS during the outbreak of COVID-19 . *Journal of Psychosomatic Research*.
- Zhang, L. N. (2020). *At the height of the storm: Healthcare staff's health conditions and job satisfaction and their associated predictors during the epidemic peak of COVID-19*. Adelaide: Brain Behavior and Immunity.
- Zhou, Y., Zhou, Y., Song, Y., & Ren, L. (2020). Tackling the mental health burden of frontline healthcare staff in the COVID-19 pandemic: Chinas's experineces. *Psychological Medicine*, 1-4.