UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Estudio urge a acciones sobre salud mental

17 ENE 2022 Salud

Durante la conferencia de prensa sobre el estado de la Salud mental de Costa Rica, investigadores e investigadoras de las universidades públicas dieron a conocer el mal estado en que se encuentra la salud mental de una parte importante de la población agravada por la COVID-19, y enfatizaron en que solo desde un abordaje comunitario y un ataque integral a las brechas sociales, tecnológicas y económicas, se podría superar verdaderamente esta crisis. Foto con fines ilustrativos. Anel Kenjekeeva

Luego de un trabajo que incluyó 20 meses de estudio, siete investigaciones, 23 personas investigadoras de las universidades públicas del país de Costa Rica (UCR), Nacional (UNA) y Nacional Estatal a Distancia (UNED), colaboraciones desde España con las universidades de Salamanca y Valencia, y desde Estados Unidos con Davis y Carolina del Norte, así como el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social, el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica y la Fundación Friedrich Ebert, se logró concluir que la COVID-19 ha afectado sobremanera la salud mental de la población costarricense, y que se necesitan acciones urgentes para una atención efectiva.

Las metodologías variaron, desde encuesta telefónica, estudios cualitativos con historias de vida y hasta un análisis de la consulta hecha al Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica a través de su despacho telefónico de ayuda psicológica. Pero todas arrojaron resultados similares, donde la salud mental de la población es una bomba de tiempo que ya ha dejado sus secuelas visibles, y ha estallado con más fuerza en los sectores más desfavorecidos en el plano laboral (personas despedidas o con jornadas reducidas por pandemia, desempleadas, sin ingresos fijos), social y económico, así como en personas sin suficientes redes de apoyo, con escasa escolaridad, en mujeres a las cuales, especialmente si son madres, se les ha recargado el trabajo al máximo, personas jóvenes y de zonas costeras; y todas arrojan las mismas conclusiones de darle a la salud mental la importancia que merece, trabajarla de otra forma distinta a la estigmatización y medicación, y mejorar condiciones socioeconómicas y sanitarias de la población.

Investigadores e investigadoras advierten de repercusiones

La investigadora del Instituto de Investigaciones Psicológicas, Ana María Jurado Solórzano, explicó que la misma Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió de que las medidas tomadas contra la COVID-19 y la interacción social van a variar para peor, pues los problemas sociales y económicos que ya existían desde antes, van a empeorar con dicha enfermedad. "La OMS hace una alerta en cuanto a temas de salud mental gracias a diversas investigaciones que se realizan donde se relatan serios problemas que vamos a enfrentar a nivel de salud mental: ansiedad, depresivo, estrés postraumático, agravamiento de problemas ya existentes como los trastornos de tipo psicótico o problemas de interacción social y problemas cognitivos diversos que se ven seriamente afectados por las medidas que se tomaron con esta pandemia y también como consecuencia de perder seres queridos a raíz de la enfermedad COVID-19. Queremos insistir que la forma en que se aborda esta pandemia hace que una situación de desigualdad muy marcada mundial se vuelva todavía más marcada". Aunque Jurado Solórzano estipula que el 85% de la población se suele recuperar de los desastres, pone en tela de duda que este vaya a ser el caso y se cuestionó si el país podría estar preparado para atender al restante porcentaje poblacional que podría quedar con secuelas permanentes en su salud mental.

Fournier Facio agregó que con el distanciamiento físico y el confinamiento se crea una brecha sanitaria, pues hay condiciones en que esto simplemente es imposible. "Hay una brecha sanitaria, un proceso de discriminación donde sectores muy importantes de la población no tienen las mismas opciones de prevención que tienen otros sectores, como respetar el distanciamiento físico cuando se tiene que viajar todos los días en transporte público, buses llenos de gente, hay una enorme cantidad de población que no puede cumplir con el distanciamiento físico". Fournier Facio agregó que hay sentimientos de vergüenza, discriminación y estereotipificación que solo ha aumentado la exclusión social y ha dañado el tejido social con familiares no convivientes y comunales.

Eva Carazo Vargas, hoy investigadora de la UNED, describió que en su investigación encontró que una de cada tres personas necesitan urgentemente atención de su salud mental, y aunque resaltó la existencia de una mayor resiliencia, esta no es posible para todas las personas por igual. "Encontramos que aproximadamente 1,3 millones (32,1%) de la población que habita en Costa Rica ha presentado sintomatología grave durante la pandemia en su salud mental (...). Lo importante es que una tercera parte de la población que vive en nuestro país se encuentra en una situación crítica. Encontramos un incremento en los índices de resiliencia, estrategias de afrontamiento para sobrellevar la pandemia de mejor manera, sin embargo esas estrategias del afrontamiento no están al alcance de todas las personas. La pandemia nos afecta a todos, pero de modo distinto, y mucho más grave en grupos que ya de por sí estaban afectados". Carazo Vargas propuso que para resolver la salud mental de las poblaciones vulnerables,

primero hay que ir a la raíz de los problemas sociales y económicos de la población, y resolverlos en consecuencia.

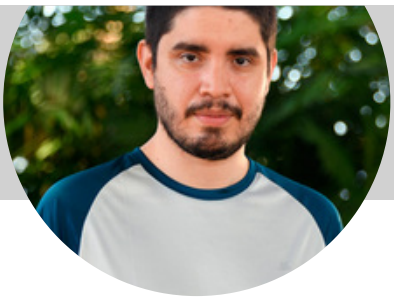
Mientras que el investigador de la UNA, Mauricio Blanco Molina, estudió los efectos en las personas adultas mayores, y encontró que dicha situación no les afectó tanto como a poblaciones menores, porque solían pasar en sus casas más tiempo que antes. Pero quienes tenían más herramientas como la tecnología, pasatiempos a qué dedicarse, y oportunidades de aprendizaje, eran quienes mejor podían sobrellevar la pandemia. "Los principales preocupaciones son enfermedad y muerte de personas cercanas, pérdida de ingreso económica, problemas de su atención médica, de acceso a tratamientos, vivencia de violencia intrafamiliar, problemas de tareas de cuido, reducción de contacto social, dificultades con vecinos o la comunidad, y reducción de actividades cotidianas. (...). La población mayor de por sí pasaba más tiempo en sus casas, por lo que encontrarse en la rutina de la pandemia no necesariamente fue un cambio rotundo en su cotidianidad. Pero resolvían sus actividades cotidianas utilizando las tecnologías de la Información y la Comunicación (...), actividades de aprendizaje, espiritualidad, religiosidad, han buscado ayuda profesional, han hecho actividades de cuido propio y pasatiempos".

Blanco Molina agregó que no debe verse a la población mayor como completamente vulnerable, pues hay situaciones como esta donde tienen un mejor manejo, y apeló a una integración intergeneracional con ellas.

La vicerrectora de investigación de la UNED, Rosibel Víquez Abarca, se mostró comprometida a seguir generando investigaciones que sirvan como insumo para tomar decisiones, así como fortalecer la acción social. "Las universidades empezamos desde el inicio de la situación, desde el primer caso, a hacer investigación para realimentar decisiones. Creemos que es muy importante tomar decisiones a partir de datos. Tenemos que actuar con un grupo interinstitucional, por eso hemos venido llamando la atención de todas las instituciones: salud, las que pueden generar empleo, gobierno local... es un problema que tiene que asumirse con un tejido local fuerte".

El presidente del Colegio de Profesionales de Psicología, Ángelo Argüello Castro, lamentó que la atención de la emergencia sanitaria se reduzca a lo biológico y que la atención mental se reduzca a lo farmacológico, así como la trivialización de la salud mental. "Lamentablemente la experiencia ha sido en que se tiene en la conciencia de que el éxito de la atención de la sindemia está en reducir o eliminar la mortalidad por el virus (...). Hay muchísimas cosas que van más allá de morir y una de ellas es la salud mental.
Mi experiencia ha sido cara a cara con los tomadores de decisiones, y lamentablemente sigue existiendo en Costa Rica una visión muy biologicista de lo que se entiende por salud mental, muy pasada por asegurarse contar con la medicación para las enfermedades mentales; (...) hoy por hoy, en medio de la peor situación de salud mental, paradójicamente tenemos de frente un proyecto de ley que habla sobre el derecho al acceso a la salud mental que está esperando a que los diputados le den pelota; una secretaría técnica de salud mental del Ministerio de Salud congelada, una política de salud mental que se vence este año, y se ha justificado que no está la próxima por la pandemia".

Durante la conferencia de prensa sobre el estado de la Salud mental de Costa Rica, investigadores e investigadoras de las universidades públicas dieron a conocer el mal estado en que se encuentra la salud mental de una parte importante de la población agravada por la COVID-19, y enfatizaron en que solo desde un abordaje comunitario y un ataque integral a las brechas sociales, tecnológicas y económicas, se podría superar verdaderamente esta crisis. Foto con fines ilustrativos. Anel Kenjekeeva



Juan Pablo Rodriguez Campos
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
juan.rodriguezcampos@ucr.ac.cr

Etiquetas: salud mental, .