

población mostraba durante la epidemia de coronavirus una importante afectación psicológica, cuyos síntomas más frecuentes fueron **‘ansiedad’, ‘depresión’ y ‘estrés psicológico’**. Hay además documentación muy reciente y relevante, cuantitativa y cualitativa, sobre los efectos de la cuarentena. Se estima que, al liberarse la situación de confinamiento, un tercio aproximado de la población, **en una proporción tres veces más alta que en situaciones normales**, tendrá importante malestar, con síntomas tales como bajo estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad, fatiga, distanciamiento de otros, insomnio, falta de concentración, indecisión y deterioro en el rendimiento en el trabajo, con alta proporción de bajas laborales. Se ha documentado asimismo que persisten durante algún tiempo las conductas de ‘evitación’ de individuos que tosan o de los espacios cerrados y con gente; y un excesivo lavado de manos.

Entre los **estresores durante la cuarentena** que se han documentado en estos estudios se incluye la larga duración de la misma; el miedo a la infección; la frustración; el aburrimiento; la falta de cobertura de necesidades básicas, como agua, alimentos o alojamiento; o la información insuficiente. **Tras el confinamiento, las pérdidas o dificultades económicas suponen un estresor fundamental, que en nuestro país pudiera tener una importancia incalculable.** Síntomas graves o incapacitantes, que aconsejen la consulta con especialistas de salud mental, no son frecuentes, salvo en personas psicológicamente vulnerables o con antecedentes psiquiátricos; pero sí se ha documentado que los síntomas pueden persistir, a veces hasta tres años más tarde.

A la vista de estos datos, aunque sin crear falsos alarmismos, es esperable que una proporción considerable de la población experimente reacciones psicológicas adversas en relación con la epidemia actual y con el confinamiento recomendado y decretado. Puesto que la salud mental es parte integral de la salud y el bienestar, está plenamente justificado el espectacular esfuerzo de distintos organismos para **elaborar pautas de actuación y protocolos, como el de la Sociedad Española de Psiquiatría**, para hacer frente a los factores de riesgo documentados. La **‘Guía Covidsam para la intervención en salud mental durante el brote epidémico de Covid-19’** puede encontrarse en la página web de la Sociedad Española de Psiquiatría, en el apartado ‘Información sobre salud mental’.

Corresponden a las autoridades actuaciones tales como el asegurar el suministro de necesidades básicas, proporcionar información veraz sobre la epidemia, tratar de acortar el tiempo de confinamiento o minimizar los riesgos de una situación económica catastrófica. Pero **dichos protocolos incluyen también medidas para los individuos**, tales como combatir el aburrimiento y mejorar la comunicación social; recomendaciones sencillas y prácticas para afrontar el estrés y los problemas asociados; o el acceso directo a líneas de comunicación ofertadas por distintos organismos para solventar dudas o directamente para prestar el **apoyo psicológico** necesario. Los avances tecnológicos como las teleconferencias, por cierto, están facilitando de modo espectacular estas comunicaciones. Hay que esperar que, en este contexto, **el clima de solidaridad** que está mostrando con emocionantes ejemplos la población española sea sin duda un gran facilitador para la protección de la salud mental.