

Estudio: distanciamiento social es la medida que más ha afectado la salud mental durante la pandemia

El Ciudadano · 23 de abril de 2022

Menos reuniones y más requisitos para quedarse en casa, se relacionaron con una mayor angustia psicológica.



Las medidas de distanciamiento social constituyen la principal causa del deterioro de la salud mental durante la pandemia de COVID-19 según sugiere una nueva investigación publicada por revistas especializadas británicas. .

Para encontrar las causas de la disminución y deterioro de la mente, se efectuaron dos nuevos estudios publicados en The Lancet que tuvieron como objetivo evaluar la asociación entre las restricciones políticas de Covid-19 y la salud mental durante la pandemia y examinar los cambios de salud mental.

Ambos estudios mostraron que las medidas políticas más estrictas destinadas a controlar la pandemia se asociaron con una peor salud mental.

“Nuestros hallazgos indican que una mayor rigurosidad de las políticas y la intensidad de la pandemia están asociadas con una peor salud mental y en un grado similar”, afirman los hallazgos de uno de los estudios.

Recolectaron datos sobre salud mental a través del rastreo de comportamiento Covid-19 del Imperial College London con dos medidas diferentes de salud mental: angustia psicológica y evaluación de la vida.

Usando un índice de rigurosidad para evaluar el rigor de la respuesta de los países a la pandemia, los autores dividieron los países incluidos en aquellos con estrategias de eliminación (Australia, Japón, Singapur y Corea del Sur) y estrategias de mitigación (Canadá, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania , Italia, los Países Bajos, Noruega, España, Suecia y el Reino Unido).

Eso significa que este último optó por mitigar los efectos del COVID-19 en lugar de eliminar la transmisión comunitaria.

Los expertos en salud y los formuladores de políticas han pedido a los gobiernos que den un paso adelante y tomen la pandemia como una llamada de atención para adoptar políticas de salud mental impactantes, como se describe en un nuevo informe.

En los países con una estrategia de mitigación de cierres intermitentes, cierre de lugares de trabajo y escuelas, distanciamiento social, mascarillas y cancelación de

reuniones públicas, los investigadores encontraron una evaluación de vida más baja.

Las medidas de distanciamiento social, como menos reuniones y más requisitos para quedarse en casa, se relacionaron con una mayor angustia psicológica.

Por otro lado, políticas como el cierre de escuelas y lugares de trabajo no se vincularon con una disminución de la salud mental.

“Las estrategias de mitigación pueden estar asociadas con peores resultados de salud mental, al menos en parte, porque las medidas de contención, como largos períodos de encierro y distanciamiento físico, pueden impedir las conexiones sociales”, dijo el coautor Rafael Goldszmidt.

“Las estrategias que apuntan a eliminar la transmisión mientras promueven acciones tempranas y rigurosidad específica pueden reducir las muertes y al mismo tiempo proteger la salud mental de las personas en el proceso”, agregó. (Con información de [euractiv.com](https://www.euractiv.com)).

Otras noticias de interés:

OMS informa que los casos de COVID-19 han descendido casi una cuarta parte a escala global respecto a la última semana

Fuente: [El Ciudadano](#)