

## Los síntomas que hackearon la salud mental de los mendocinos durante la pandemia



**Angustia, depresión, ansiedad, miedo y estrés postraumático** son algunos de los síntomas recurrentes que en la actualidad se observa en varios mendocinos, tras un año y medio de pandemia por coronavirus. Los especialistas refieren que **no hay dudas que la salud mental quedó muy impactada por la situación y, además, señalan que las consultas han crecido notoriamente.**

En 1995 la Federación Mundial de Salud Mental y la Organización Mundial de la Salud instituyeron el 10 de octubre como el Día mundial de la Salud Mental con el propósito de contribuir a la toma de conciencia acerca de los problemas de salud mental y erradicar los mitos y estigmas entorno a este tema.

### La salud mental, hackeada

«**La pandemia por coronavirus llegó para visibilizar la salud mental**, teniendo en cuenta que sin salud mental no es posible la salud, desde una mirada integral», expresó Sandra Kassis Barcudi, psiquiatra y directora del hospital Carlos Pereyra.

La especialista manifestó que la cuarentena y el aislamiento hicieron que las personas puedan tomar conciencia de la importancia que tiene la salud mental.

«En la actualidad, **la salud mental de los mendocinos está impactada por la pandemia** provocada por el coronavirus, generando **síntomas psicológicos negativos como la ansiedad, la depresión, el miedo, el estrés postraumático, el agotamiento, trastornos del sueño, falta de tolerancia, incertidumbre, entre otros**», explicó Barcudi.



Sandra Kassis Barcudi, directora del hospital Carlos Pereyra

No hay dudas que el aislamiento social, una medida recomendada por los epidemiólogos para controlar la propagación del virus junto con las otras normas sanitarias, llevaron a generar todos estos síntomas negativos ya que implicaron cambios sociales en la vida cotidiana de los individuos.

A la hora de hablar sobre **los grupos más afectados**, la psiquiatra manifestó que fueron **los niños, los jóvenes y los adultos mayores**, que si bien muchos ya padecían la soledad, el aislamiento y distanciamiento agravó aún mas la situación.

«Otro gran grupo afectado fue el que conformamos **los trabajadores del sistema de salud**, con sus diferentes ocupaciones y profesiones. También padecieron mucho la situación **las personas que viven en condiciones de vulnerabilidad por diferentes patologías crónicas o padecimientos**», agregó.

La médica, además, rescató que, «más allá de los síntomas negativos que afrontaron las personas por el aislamiento hubo otras consecuencias, que estuvieron ligadas a situaciones como la falta de recursos, la pérdida de trabajo y la devastadora pérdida de seres queridos, lo que generó altos niveles de angustia, ansiedad, agotamiento y tristeza».

«Toda esta situación adversa nos lleva de alguna manera a poder desarrollar una capacidad que tiene el ser humano que es la resiliencia, la capacidad de enfrentarse a situaciones adversas, atravesarlas y poder salir fortalecidos», añadió Barcudi.

Los especialistas señalaron que todo lo que esta pandemia generó en el ser humano derivó en un **aumento de consultas en psicólogos y psiquiatras**.

Frente a esto, la funcionaria aseguró que «la demanda se ha visto incrementada tanto en las guardias de hospitales especializados en salud mental como puede ser el Pereyra, en los consultorios particulares o en los servicios de salud mental de los hospitales generales».



Sin embargo, Barcudi también fue optimista y expresó que «hoy estamos entrando en una etapa en donde se tiene la oportunidad de tener nuevos significados, nuevos propósitos, revalorizar los vínculos, darle valor real a lo importante».

## **La importancia de la salud mental**

La salud mental es considerada como un proceso dinámico, de bienestar que permite a las personas desplegar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y tener la capacidad de hacer una contribución a su comunidad.

Además, incluye el bienestar emocional, psicológico y social condicionando el modo en que uno piensa, siente y actúa cuando se enfrenta a las diferentes circunstancias de nuestra vida.



Fuente: El Sol