6. NOTICIAS

RESEÑA DEL SIMPOSIO NACIONAL DE SALUD MENTAL 2020: COVID-19 UNA VISIÓN DESDE LA NEUROCIENCIA

Martha Silvia Solís-Ortiz¹

¹ Departamento de Ciencias Médicas de la División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato

Contacto: silviasolis17@gmail.com

Palabras clave: COVID-19, cerebro, distancia social

Con el tema “COVID-19 una visión desde la neurociencia” se realizó el Simposio Nacional de Salud Mental 2020 el 21 de octubre en la ciudad de León, Guanajuato, México cuya organización estuvo a cargo de la Dra. Martha Silvia Solís Ortiz. En esta edición, debido a la pandemia del coronavirus que actualmente afrontamos, el grupo de neurosalud.org impartió conferencias virtuales sobre el COVID-19 desde la perspectiva de la neurociencia. La experiencia en esta modalidad fue extraordinaria por el alcance en las redes sociales, tanto locales como nacionales, ya que permitió comunicar algunos aspectos del coronavirus sobre la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el 10 de octubre el día mundial de la salud mental, como cada año con temas diferentes. Este año, se celebró en un momento en que nuestra vida cotidiana se ha visto considerablemente alterada como consecuencia de la pandemia de COVID-19. La OMS ha puntualizado que esta pandemia ha generado retos para el personal de salud, que presta sus servicios en circunstancias difíciles y acude al trabajo con el temor de llevarse el COVID-19 a casa. Para los estudiantes, que han tenido que adaptarse a las clases a distancia considerada ahora como una nueva modalidad, con escaso contacto con los profesores y compañeros, sufriendo las consecuencias del distanciamiento social, lo cual ha generado estados de estrés y ansiedad sobre su futuro. Para los trabajadores, cuyos medios de vida se han afectado por despidos masivos de los centros de trabajo, lo cual ha ocasionado estados de depresión. Para las personas atrapadas en la pobreza o en entornos frágiles con muy poca protección contra el COVID-19 y sin seguro médico. Por último, para las personas que sufren de un trastorno de salud mental y que están recluidas en hospitales, están todavía más aisladas socialmente que antes de la pandemia. Además, también debemos considerar el dolor experimentado por perder a un ser querido sin haber tenido la oportunidad de despedirnos por temor al contagio. Las consecuencias económicas de la pandemia han sido desastrosas a todos los niveles, porque las empresas despiden a personal en un intento de salvar el negocio, o se ven obligadas a cerrar por completo. Según la experiencia adquirida por la OMS en emergencias de salud pasadas, se espera que las necesidades de apoyo psicosocial y en materia de salud mental aumenten considerablemente en los próximos meses y quizás años.

El objetivo de la campaña del Día Mundial de la Salud Mental de este año fue conseguir más incrementos de inversiones a favor de la salud mental para mejorar el tratamiento y la investigación. Así, el objetivo del simposio fue dar a conocer el impacto del coronavirus sobre la salud mental y emitir algunas recomendaciones para preservarla en esta época de pandemia. La idea de este simposio nació a partir de un proyecto de la autoría de la Dra. Silvia Solís, que fue apoyado por la Society for Neuroscience a través del Capítulo Ciudad de México de la Society for Neuroscience, de la cual es miembro, cuya finalidad es resaltar la importancia de la neurociencia en la salud mental y expresar la necesidad de mayor inversión para la investigación en salud mental, así como espacios apropiados para realizarla. La salud mental es considerada como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida diaria, puede trabajar en forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La demanda de servicios de salud mental se ha incrementado considerablemente, en forma alarmante por la pandemia. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio y ansiedad. El mismo COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares. Las personas que padecen trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de drogas también son más vulnerables a la infección del coronavirus y podrían estar expuestos a un mayor riesgo de enfermedad grave e incluso de muerte. Uno de los aspectos que se detectó como factor de riesgo para COVID-19 fue la obesidad y la hipertensión en algunas personas, lo cual pone de manifiesto la gravedad de esta enfermedad.

Así, ante este panorama, el simposio organizado este año, a través de una serie de conferencias impartidas por neurocientíficos especializados, proporcionó conocimiento sobre el impacto del COVID-19 sobre la salud mental. La Dra. Sofía Díaz Miranda, investigadora del Instituto de Neurobiología de la UNAM, nos comentó sobre la higiene del sueño en la época de coronavirus, destacando la importancia de mantener buenos hábitos para dormir, sobre todo en los adultos mayores. Por su parte, el Dr. José Antonio Jasso Molina, médico especialista en psiquiatría, mencionó algunos aspectos celulares, bioquímicos e inmunológicos que utiliza el virus COVID-19 para ingresar al cuerpo, lo daños que causa en los pulmones y en otros órganos y como afecta también al cerebro. Destacó que el COVID-19 impacta de manera importante al sistema nervioso central produciendo también inflamación que desencadena estados de depresión, ansiedad, estrés postraumático y se ha reportado que existen casos de trastornos neurológicos como epilepsia. De ahí la necesidad de tratar lo más pronto posible estos estados alterados que impactan en la salud mental de las personas contagiadas y recuperadas del COVID-19, así como a sus familiares más cercanos. El Dr. Cuauhtémoc Sandoval Salazar, profesor-investigador del Campus Celaya Salvatierra de la Universidad de

Guanajuato, nos platicó sobre la obesidad como un factor de riesgo para el COVID-19, debido a que la obesidad genera un estado de inflamación y que esto puede influir para que el coronavirus ingrese más fácilmente e invada al organismo. Destacó que es necesario que las personas con obesidad extremen sus precauciones para evitar el contagio y que es necesario que empiecen con tratamiento dietéticos, buena alimentación e hidratación. Por último, la Dra. Silvia Solís Ortiz, profesora-investigadora del Departamento de Ciencias Médicas de la Universidad de Guanajuato, impartió la conferencia “La neurociencia de la distancia social”, en la cual destacó la importancia de mantener la distancia social como un método de prevención, además del uso del cubre bocas. Mencionó que estudios recientes han demostrado el beneficio de la distancia social como un medio para evitar la saturación de los hospitales y evitar, en la medida posible, el colapso de los sistemas de salud. Sin embargo, la distancia social impacta sobre el cerebro al producir estados de ansiedad y estrés, principalmente en los niños y jóvenes quienes extrañan a los amigos, las clases presenciales, la asistencia a los cafés, bares, restaurantes, centros recreativos, etc. Esta pandemia incrementó más el uso de las redes sociales para la comunicación y la impartición de clases y como consecuencia la distancia social, a la cual las personas se han ido adaptando. Ahora que se han relajado las restricciones para salir, el uso de las redes sociales sigue en su apogeo y se dice que la educación a distancia llegó para quedarse. Así concluyó el simposio a través de la modalidad virtual, y para finalizar la Dra. Solís mencionó una frase idónea para este evento “SIN SALUD MENTAL NO HAY SALUD”.

Agradecimientos:

La realización del Simposio Nacional de Salud Mental 2020 fue apoyada por el Capítulo de la Ciudad de México de la Society for Neuroscience y la Universidad de Guanajuato.

Referencias:

1. Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, et. al. The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: Study protocol of a multicentric italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 2020: 11, 533.
2. Bzdok, D., Dumbar, R.I.M. The neurobiology of social distance. *Trends in Cognitive Sciences*, 2020: 24(9), 717-733.
3. Rubin, G.J., Wessely, S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*, 2020: 368; m313.
4. Fiorillo, A., Gorwood, P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 2020: 63; e32.