

Ansiedad, estrés y todo lo que ha dejado el Covid-19 dos años después según SmartSalus

Se estima que el 65% de la población mundial ha sufrido un trastorno mental provocado por el Covid-19. El confinamiento, la angustia por contraer el virus y la incertidumbre sobre su final, que hoy parece ya más cercano, han pasado factura a un elevado número de personas que han visto afectado, durante demasiado tiempo, su día a día, y ha hecho mella en su actividad laboral, en sus relaciones de pareja, o con amigos y familiares

La pandemia por COVID-19 ha provocado no solo consecuencias en la salud física de las personas contagiadas y un elevado número de muertes en todo el mundo, sino que ha tenido (está teniendo) importantísimas consecuencias en el ámbito social, tanto a nivel mundial como local, como lo demuestra que solo en el estado español, durante el confinamiento, el 30% de las personas manifestó haber tenido ataques de pánico, el 25% se ha sentido excluida socialmente y el 55% siente que no era capaz de controlar sus emociones.

Según el Informe Salud Mental y Covid-19. Un año de pandemia, elaborado por la Confederación de Salud Mental de España, las personas que han superado el Covid tienen un mayor riesgo de padecer secuelas en su salud mental, como lo demuestra el que una de cada cinco personas que ha pasado la enfermedad se ha enfrentado durante este tiempo a un primer diagnóstico de depresión, ansiedad o insomnio, y tienen, hoy por hoy, el doble de posibilidades de padecer un episodio de trastorno mental que las personas que no lo han padecido.

A todo ello se suma, además, que el 93% de los países ha visto cómo la pandemia paralizaba o afectaba a sus servicios de salud mental, ya de por sí lastrados por un déficit crónico de financiación. (Fuente: OMS).

Pero... ¿Qué se entiende por un trastorno mental?

Un trastorno mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o de comportamiento, que afecta a los procesos psicológicos básicos como son la emoción, la cognición, la conducta, la percepción, la sensación o el aprendizaje, entre otros.

El trastorno mental más común es la depresión, que afecta a más de 260 millones de personas en el mundo. Le siguen la demencia, con 50 millones de casos diagnosticados, el trastorno bipolar, que sufren 45 millones de personas y la esquizofrenia, con más de 20 millones de pacientes.

SmartSalus cuenta con la colaboración de los más reputados psicólogos y psicoterapeutas nacionales, como Rosa Povedano, quien, desde su consulta en Barcelona confirma que "(...) la pandemia ha generado en las personas una presión emocional que aún hoy, dos años después, les impide relacionarse con otras personas y en otros escenarios (...)".

En palabras de Povedano, "(...) en estos momentos a las personas no les es posible tomar decisiones libremente. Es el miedo el que decide sus acciones y ello afecta a su estabilidad emocional".

Para la psicóloga y psicoterapeuta, "(...) la pandemia ha hecho ver que la muerte existe, que forma parte de la vida. Antes no se pensaba en la muerte, y ahora se malinterpreta ésta pensando que solo se puede morir de Covid, y no es verdad".

Povedano concluye que "(...) el miedo a la muerte no ha de impedir vivir (...)".

Aumento en Europa de los trastornos mentales durante la pandemia

Según la Organización Mundial de la Salud, un tercio de las personas adultas europeas en situación de riesgo o de mayor vulnerabilidad han presentado a lo largo de estos casi dos años un cuadro de ansiedad y estrés, cifra que pasa a ser una de cada dos personas en la población más joven, entre la cual han aumentado los pensamientos suicidas entre un 8 y un 10%.

Datos en España

El 46% de la población española manifestó un aumento del malestar psicológico durante el confinamiento, y un 44% señala que ha disminuido su optimismo y confianza.

Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad un 6,4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental por algún síntoma, siendo el mayor porcentaje un 43,7% por ansiedad y un 35,5% por depresión. Más de la mitad de estos pacientes son mujeres.

Según los mismos datos del CIS, la clase social también tiene que ver con la manera en la que se gestionan las emociones, de forma que las personas de clase baja que se han sentido decaídas, deprimidas o sin esperanza durante la pandemia, son casi el doble (32,7%) que aquellas que se identifican de clase alta (17,1%).

Datos de contacto:

Laura Herrero
Comunicación SmartSalus
609127490

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>