

Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia.

Ángela Cifuentes-Avellaneda, Danny Rivera-Montero, Camila Vera-Gil, Rocío Murad-Rivera, Sandra Marcela Sánchez, Lina María Castaño, Marta Royo, Juan Carlos Rivillas-García

Dirección Ejecutiva

Dirección de Investigaciones, Gerencia de Proyectos, Investigaciones e Incidencia

Agradecimientos: este estudio fue financiado por la Asociación Profamilia.

DOI: 10.13140/RG.2.2.32144.64002

Correspondencia: angela.cifuentes@profamilia.org.co

Resumen

La pandemia por el Covid-19 y las medidas de distanciamiento físico están golpeando de forma dramática la salud mental de las personas. Existen tres factores que determinarán cómo un país está en capacidad de responder a una pandemia como esta. El primero es la capacidad del sistema de vigilancia en salud pública para identificar y contener el virus; el segundo, es la capacidad de servicios de salud disponibles para tratar las personas contagiadas; y el tercero, son las medidas de protección social disponibles por el gobierno para manejar los efectos negativos del virus y responder a las consecuencias sobre la salud, en particular, de la salud mental de las personas debido a las medidas implementadas para controlarlo.

En este informe describimos los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad y la depresión que afectan la salud mental durante la pandemia y durante las medidas de aislamiento en Colombia. A partir de un análisis descriptivo transversal y mediante SPSS versión 25 fue posible identificar los impulsores que están afectando la salud mental, pero también las estrategias y cambios de hábitos que las personas están llevando a cabo para sobrellevar la situación de una manera positiva. Éste análisis se basa en los datos publicados, previamente, por la encuesta en línea realizada por la Asociación Profamilia entre el 8 y el 20 de abril que indagó por la respuesta social a las medidas de contención durante la pandemia en Colombia a partir de una muestra no probabilística hecha por bola de nieve con 3549 personas de 18 años y más. Entre los hallazgos más destacados encontramos:

- 98% piensa que la pandemia de COVID-19 es un problema grave.
- 75% se ha sentido cansado sin motivo.
- 76% se ha sentido nervioso.
- 75% se ha sentido inquieto.
- 58% ha sentido rabia.
- 52% se ha sentido desesperanzado.
- 40% se sintió tan triste que nada podía calmarlo.

Factores de mayor preocupación que emergen debido a la pandemia y el aislamiento

- 90% porque alguien de la familia se contagie de COVID-19.
- 88% porque alguien de la familia tenga una emergencia y no reciba atención.
- 88% porque las personas no adopten las medidas del gobierno estrictamente.
- 87% el futuro económico y la recesión económica.
- 87% por los más pobres y vulnerables
- 56% está preocupado por caer en la ansiedad y la depresión durante el aislamiento.
- 17% está preocupado por situaciones de violencia al interior del hogar.

Factores asociados con la inseguridad económica y carga de cuidado en el hogar 50% tiene alguna responsabilidad de cuidado por otra persona.

- 67% está a cargo menores de 18 años de edad.
- 63% de las personas afrodescendientes y 59% de las personas indígenas tienen alguna carga de cuidado.

- 58% no tiene ahorros en dinero en el momento actual.
- 53% personas sin remuneración se han sentido nerviosas, con fatiga e impaciencia.
- 32% no recibe ningún tipo de ingreso por trabajo.
- 18% presentó afectaciones a la salud mental durante los últimos seis meses (o alguien de su familia).
- 17% está preocupado por el mal comportamiento de hijas/os y las situaciones de violencia al interior del hogar.

Preocupaciones más comunes y salud mental de los grupos vulnerables.

- 60% mujeres trabajadoras de la salud se sintió nervioso frente a 40% hombres.
- 48% de las personas afrodescendientes están preocupados por perder su trabajo, 32% reportaron estar sin empleo y 76% no tener ahorros.
- 30% de las personas indígenas están preocupados por no tener computador o internet para conectarse
- 44% de los jóvenes entre 18 y 29 años de edad reportaron estar sin empleo y el 8% están más preocupados por violencia intrafamiliar.
- 57% de las mujeres cabeza de hogar que tienen a su cargo alguna persona del hogar reportaron un ingreso familiar promedio inferior a dos millones de pesos; el 85% no tiene ahorros; el 30% empezó teletrabajo, el 28% no tiene trabajo.

Preocupaciones más comunes según los grupos que reaccionan a la situación.

En el grupo de personas que hacen resistencia:

- 63% se preocupa por el futuro y la recesión económica.
- 43% se ha sentido nervioso.
- 13% teme caer en la depresión o la ansiedad.
- 11% se sintió poco útil o valioso.

En el grupo de personas que sufren a causa de la pandemia:

- 88% se ha sentido nervioso.
- 81% se preocupa por el futuro y la recesión económica
- 69% teme caer en la depresión o la ansiedad.
- 66% se ha sentido poco útil o valioso.
- 61% ha tenido alguna enfermedad crónica o alguien de su familia.

En el grupo de personas que se adaptan a la situación:

- 70% se preocupa por el futuro y la recesión económica.
- 44% se ha sentido nervioso.
- 37% ha tenido enfermedades crónicas o alguien de su familia.
- 21% teme caer en la depresión o la ansiedad.
- 10% se ha sentido poco útil o valioso.

Estrategias y formas de responder para cuidar la salud mental

- Ver películas o series (67%), usar redes sociales (60%) y comunicarse diariamente con familiares o amigos (56%) son las tres estrategias más comunes para sobrellevar el aislamiento.
- 52% afirmó cocinar, 47% dijo estar haciendo actividad física en casa y 42% afirmó comer sano; como parte de las estrategias para sobrellevar la cuarentena.
- 4% afirmó estar teniendo consultas de apoyo psicológico por teléfono o por internet.
- 77% dijo sentir que un aspecto positivo del aislamiento es sentir que está contribuyendo para detener el coronavirus, 62% afirmó que es pasar tiempo con su familia y 57% afirmó que reflexionar sobre la situación global colectiva e individual.

Citación sugerida: Cifuentes-Avellaneda, Rivera-Montero, Gil-Vera, et al. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia, 8-20 de abril de 2020. Asociación Profamilia (11.05.2020) doi: 10.13140/RG.2.2.32144.64002



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

Introducción

Antes de la pandemia de Covid-19 la salud mental de las personas en Colombia ya estaba deteriorada. La Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 reportó ansiedad (53%) y depresión (80%) (1). Adicionalmente, la falta de oportunidades de realización personal, el insuficiente acceso a la educación superior y el panorama social y político del país, sumado a una historia de desplazamientos y pos conflicto armado son factores subyacentes por los que muchos colombianos pueden estar afectados de forma directa e indirecta. Todo lo anterior, sumado a la crisis de migración venezolana, pérdida de confianza en las instituciones del Estado y las preocupaciones recientes por el brote del nuevo coronavirus a nivel global; constituyen factores subyacentes que pueden afectar considerablemente la salud mental.

En Colombia, desde el 24 de marzo, día en que inició la cuarentena obligatoria en todo el país, distintos grupos de personas han manifestado que la respuesta para prevenir la propagación del virus ha generado limitaciones en el acceso a necesidades básicas, falta de oportunidades, riesgo de enfermarse, sobreexposición a información acerca de la pandemia, inseguridad económica, desempleo y la intensificación de las violencias de género y violencias contra niñas y niños al interior del hogar. La crisis sanitaria generó un impacto social que expuso a las personas a riesgos y trastornos psíquicos.

Estrés, temor, ansiedad, pérdida del sueño, consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas y aumento de situaciones de violencia, son algunas de las consecuencias generadas por la pandemia y que han resultado durante la vida en cuarentena (2,3). Existe una urgente necesidad de generar evidencia rápida y contextualizada sobre los cambios de conductas, motivaciones y preocupaciones de las personas durante esta situación; en particular, bajo estrictas medidas de aislamiento preventivo como única forma para lograr las medidas de mitigación y supresión del virus a los niveles más bajos. Es así como el distanciamiento físico, el teletrabajo, el *homeschooling*, la reducción de la movilidad y la nueva vida bajo una cuarentena que se ha venido normalizando, constituyen mecanismos que están teniendo efectos negativos sobre la salud mental de las personas y sus familias, y por tanto, requieren ser un tema central y mucho más visible en la agenda pública y académica.

La identificación del impacto en la salud mental por situaciones de emergencia como la del Covid-19, es un elemento clave de las rutas estratégicas para prevenir y atender los trastornos mentales. Nuestro propósito fue identificar los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad y la depresión y que afectan la salud mental de las personas durante cuarentena. Esta evidencia puede ser tenida en cuenta ahora y en futuras situaciones de emergencia y contribuir con un mayor entendimiento del panorama actual de la respuesta social y como base científica para el diseño y puesta en marcha de estrategias de apoyo práctico y emocional, centradas en las necesidades de salud mental durante la pandemia.

Objetivo General: identificar los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad y la depresión y que afectan la salud mental durante la pandemia y las medidas de aislamiento en Colombia.

Métodos

Estudio exploratorio descriptivo transversal usando datos a nivel subnacional (Cross-sectional survey). Este estudio se realizó con base en la información recolectada en la encuesta en línea a través de SurveyMonkey realizada por la Asociación Profamilia entre el 8 y el 20 de abril (mayores de 18 años), en la que se preguntó por la respuesta social a la pandemia del COVID-19 y a las medidas para contenerla a muestra no probabilística de 3549 personas entre 18 y 85 años de edad (2). Seleccionamos cinco ciudades con mayor circulación del virus Covid-19 y cinco ciudades con menos circulación, según los informes del Ministerio de Salud y Protección Social de 26 de marzo del 2020. Las ciudades con alta circulación del virus fueron: Bogotá CR (Bogotá y los municipios que conforman la Ciudad Región); Cali AM (Cali y Yumbo); Medellín AM (Medellín y los municipios del Valle de Aburrá); Cartagena; y, Barranquilla AM (Barranquilla y Soledad). Las ciudades seleccionadas con baja circulación del virus fueron: Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo. Adicionalmente la encuesta fue respondida por 336 personas de otros municipios y 19 personas no respondieron a la pregunta sobre el municipio de residencia.

Utilizamos las siguientes variables en salud mental: cambios de comportamiento en salud mental (10 categorías); preocupaciones por el Covid- 19 y la respuesta actual (14 categorías); percepción estado de salud mental previo y actual a nivel individual o de algún miembro de la familia; problemas de depresión o ansiedad que lo llevaron a romper el aislamiento; y estrategias para sobrellevar el aislamiento (14 categorías).

Las características sociodemográficas consideradas fueron edad, género, grupos vulnerables, pertenencia étnica, ciudad de residencia, tenencia de vivienda, situación laboral, ingresos y ahorros del hogar. La percepción de síntomas, riesgo y salud se midió por la frecuencia y la gravedad percibida. Los detalles del diseño de muestra, variables y nivel socioeconómico de los datos, consideraciones éticas y las limitaciones generales se presentan en el apéndice.

Resultados

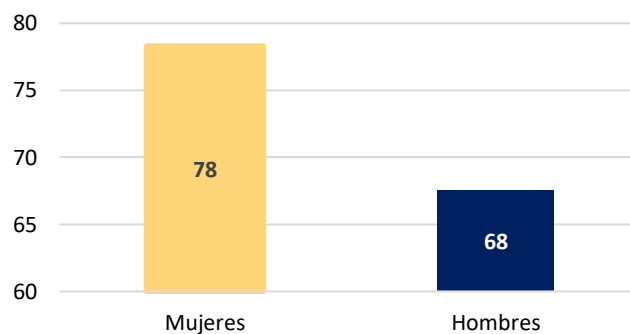
Los resultados son presentados en el siguiente orden:

1. Características sociodemográficas
2. Factores más comunes que emergen debido a la pandemia y el aislamiento.
3. Factores relacionados con inseguridad económica y carga de cuidado en el hogar.
4. Factores de salud general y necesidades de salud mental.
5. Salud mental de los trabajadores de la salud.
6. Estrategias para sobrellevar las medidas de aislamiento.

1. Características sociodemográficas

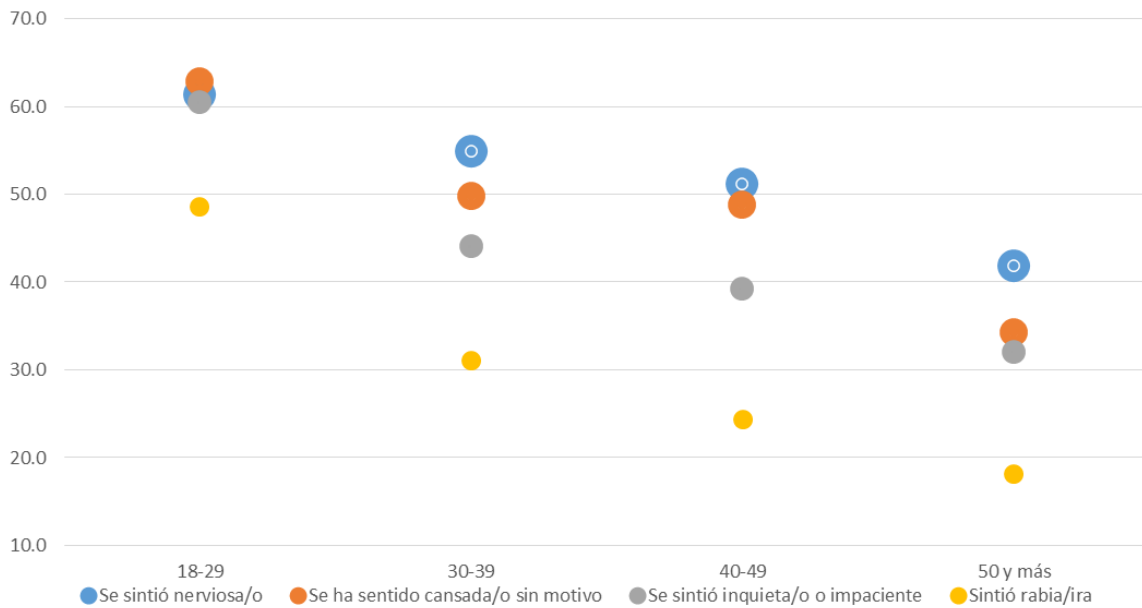
En total 69% de quienes contestaron la encuesta se identificó como mujeres, 29% se identificó como hombres. Teniendo en cuenta las respuestas por sexo en la sección de salud mental fue posible evidenciar que las mujeres evidenciaron más riesgos en su salud mental respecto a los hombres. 78% de las mujeres perciben una o varias afectaciones en su salud mental respecto al 68% de los hombres (Figura 1).

Figura 1. Porcentaje de personas con afectaciones en salud mental durante el Covid- 19 según género, Colombia 2020.



37% de las personas que contestaron la encuesta afirmaron tener entre 18 y 29 años de edad, 29% afirmaron tener entre 30 y 39 años de edad, 20% afirmaron tener entre 40 y 49 años de edad y 16% afirmaron tener 50 o más. De estos grupos encontramos que las cuatro principales afectaciones en su salud mental han sido nerviosismo, cansancio, inquietud o rabia; la figura 2 muestra los datos según cada grupo de edad en cada síntoma.

Figura 2. Porcentaje de personas con afectaciones en salud mental durante el Covid- 19 según grupo de edad, Colombia 2020.



El 32% afirmó no recibir ninguna remuneración a partir de la aparición del Covid- 19, el 17% afirmó ser trabajador de la salud, el 12% afirmó ser mujer cabeza de hogar, el 9% afirmó recibir ingresos de menos de \$500.000, el 8% afirmó ser afrodescendiente, el 3% víctimas del conflicto armado y el 2% personas indígenas (Figura 3). Todos estos grupos presentaron una mayor vulnerabilidad en relación a la salud mental.

Figura 3. Porcentaje de personas con preocupaciones según grupo de vulnerabilidad, Colombia 2020.



Analizando la distribución de las edades por ciudad, dadas las cuatro afectaciones más comunes en salud mental (nerviosismo, cansancio, inquietud y rabia), se encontró que los mayores porcentajes estuvieron en el grupo de los jóvenes de entre 18 y 29 años en todas las ciudades (Figura 4). Los porcentajes más altos se concentraron en Medellín y Barranquilla. El mayor porcentaje de personas de 50 años y más se concentró en Cali.

Figura 4. Distribución de las edades por ciudad según las principales afectaciones mentales, Colombia 2020.

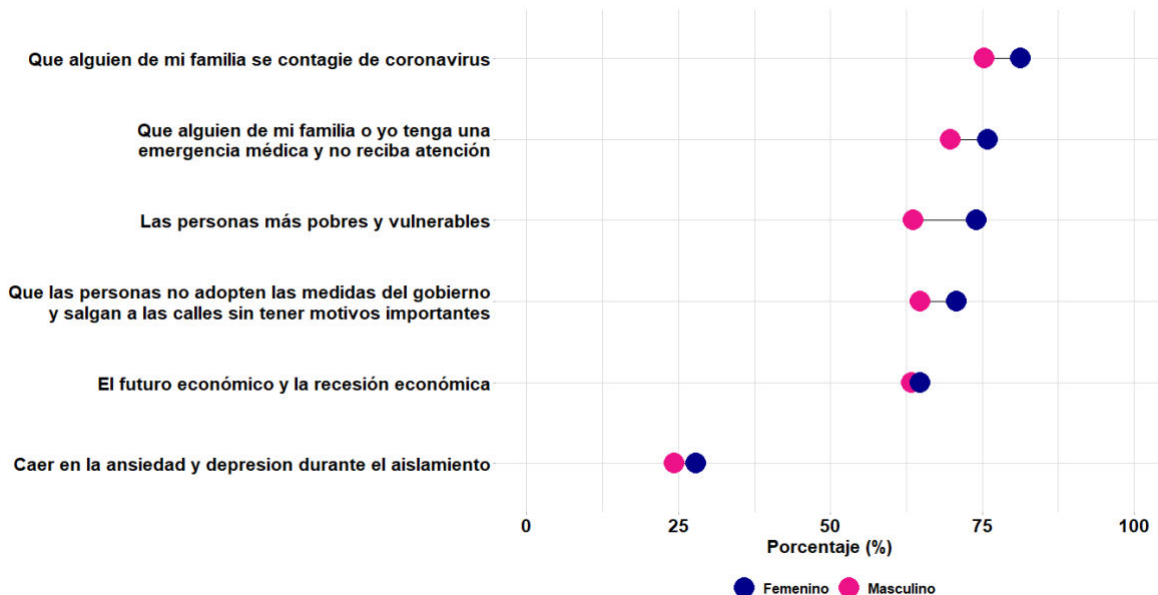
Municipio de residencia	18-29	30-39	40-49	50 y más
Barranquilla AM	46	24	20	10
Bogotá CR	32	31	22	14
Cali	31	31	18	19
Cartagena	34	27	25	14
Medellín AM	62	21	11	6
Otros municipios	42	31	18	10
Total	42	28	18	12

2. Factores más comunes que emergen debido a la pandemia y el aislamiento.

Las cinco preocupaciones más comunes entre las personas encuestadas fueron: que alguien de mi familia se contagie de coronavirus (79%), que alguien de mi familia o yo tenga una emergencia médica y no reciba atención (74%), las personas más pobres y vulnerables (71%), que las personas no adopten medidas del gobierno estrictamente y salgan a las calles sin tener motivos importantes (69%) y el futuro económico y la recesión económica (64%). La preocupación específica por caer en la ansiedad o la depresión durante el aislamiento fue común para el 27%.

- No existen diferencias marcadas entre hombres y mujeres, aunque las mujeres, en todas las categorías expresaron un mayor grado de preocupación; particularmente resalta la preocupación por las personas más pobres y vulnerables (74%) (Figura 5).

Figura 5. Porcentaje de personas con las principales preocupaciones durante el Covid- 19 según género, Colombia 2020.



- Los jóvenes de entre 18 y 29 años de edad son quienes más preocupados están porque la pandemia en no sea controlada y no tener idea de cómo ni cuándo retomaremos la vida normal (64%). El porcentaje de los adultos de 50 años o más fue el menor en esta categoría (55%).
- Los jóvenes de entre 18 y 29 años están más preocupados por situaciones de violencia al interior del hogar (8%).

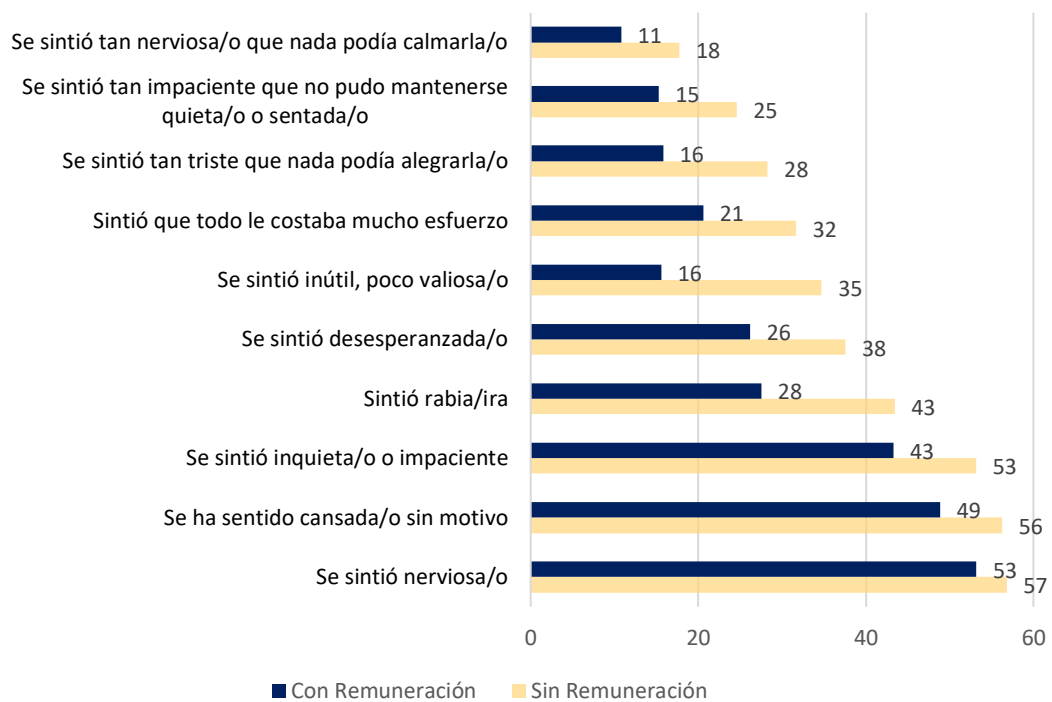
- Las personas afrodescendientes están preocupadas por perder su trabajo (48%)
- Las personas indígenas están preocupadas por no tener computador o internet para conectarse (30%).
- Cartagena (13%) y Barranquilla AM (7%) fueron las ciudades con los porcentajes más altos de preocupación por situaciones de violencia al interior del hogar.
- Cartagena presentó el porcentaje más alto de preocupación porque sus hijos están aburridos y se estén portando mal (13%).
- Entre los grupos de respuesta resalta que el 70% de los que sufren se preocupan mucho por caer en la ansiedad o la depresión durante el aislamiento, comparado con el 20% de quienes aceptan las medidas y el 13% de quienes se resisten a las mismas.

2. Factores relacionados con inseguridad económica y carga de cuidado en el hogar.

Inseguridad económica

A nivel general las personas que reportaron no recibir ingresos por motivos laborales presentaron mayores porcentajes de afectación a su salud mental. Particularmente resalta en la afirmación *se sintió poco útil* que el 35% de las personas que no están recibiendo ingresos se identificó con esa respuesta en comparación con el 16% de quienes sí están recibiendo algún ingreso (Figura 6).

Figura 6. Porcentaje de personas con síntomas asociados a la salud mental según remuneración o no por actividades laborales, Colombia 2020.



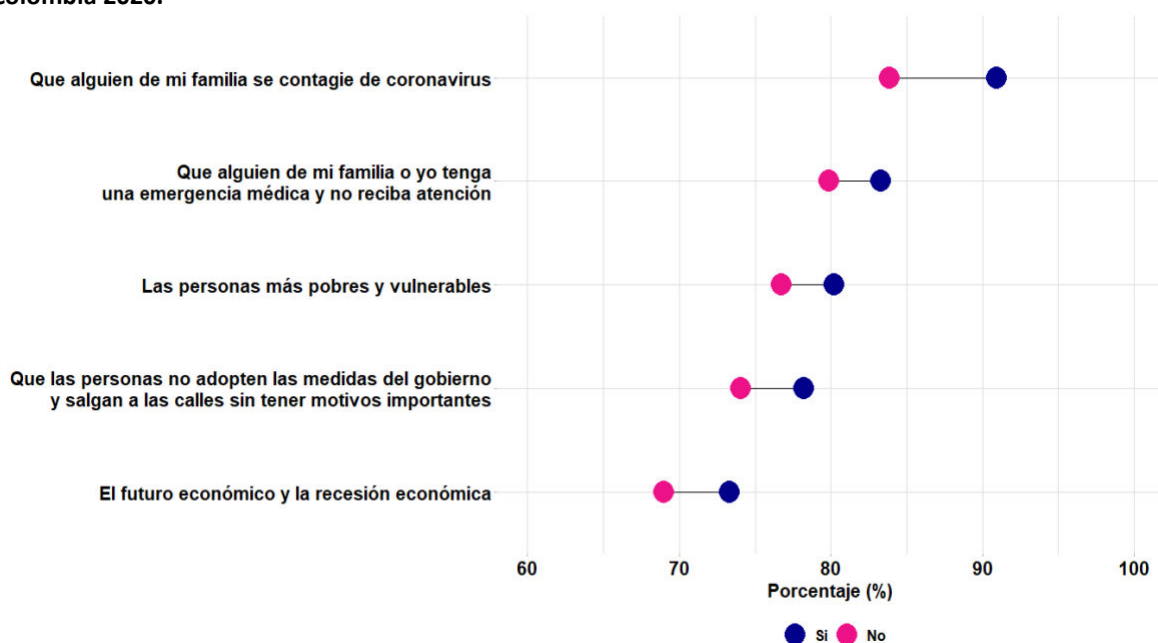
- Según sexo no existen diferencias marcadas respecto a la situación laboral y de ingresos actuales. No obstante, un porcentaje mayor de hombres (37%) reportó tener ahorros respecto a las mujeres (30%). Esta situación puede considerarse en la sección de salud mental como una relación posible con el hecho de que las mujeres tienen mayores preocupaciones y necesidades por satisfacer en este tema.
- 44% de los jóvenes entre 18 y 29 años de edad reportaron estar sin empleo. Igualmente, los jóvenes presentaron el mayor porcentaje en todas las categorías de síntomas asociados a la salud mental.
- 32% de las personas afrodescendientes reportaron estar sin empleo y 76% dijo no tener ahorros.
- 46% de las personas indígena que contestaron la encuesta dijeron estar sin empleo y 80% dijo no tener ahorros.

- La ciudad que reportó los mayores porcentajes de personas sin empleo fue Medellín (41%) la cual fue a la vez, la ciudad que reportó los mayores porcentajes de síntomas de afectación de la salud mental en todas las categorías de dicha sección.

Carga de cuidado.

- El 50% de las personas tienen personas a cargo. Las personas con cargas de cuidado tuvieron porcentajes más elevados de preocupaciones asociadas al Covid- 19 y las medidas de contención, respecto a quienes reportaron no tener cargas de cuidado (Figura 7).
- El 12% de las personas que contestaron la encuesta afirmaron ser mujeres cabeza de hogar. Entre las mujeres cabeza de hogar que tienen a su cargo alguna persona del hogar el 57% tiene un ingreso familiar promedio inferior a dos millones de pesos; el 85% no tiene ahorros; el 30% empezó teletrabajo, el 28% no tiene trabajo.

Figura 7. Porcentajes de personas con preocupaciones por el Covid- 19 según carga o no de cuidado, Colombia 2020.



- El 52% de las mujeres reportó tener personas a cargo y el 42% de los hombres reportó lo mismo.
- Los adultos entre 40 y 49 años de edad fue el grupo con el porcentaje más alto de tener personas a cargo (75%), en comparación con las personas de entre 18 y 29 años de edad (25%).
- 63% de las personas afrodescendientes y 59% de las personas indígenas tienen alguna carga de cuidado.
- Cartagena (69%) y Cali AM (55%) fueron las ciudades donde las personas más reportaron tener a alguien bajo su cuidado. Medellín AM fue la ciudad donde menos personas reportaron cargas de cuidado (34%)

4. Factores de salud general y necesidades de salud mental.

El 18% reportó padecer alguna enfermedad mental o que alguien de su familia la padezca en el momento actual o en los últimos seis meses.

- 11% mujeres reportó padecer alguna enfermedad mental durante o desde los últimos seis meses comparado con el 9% de los hombres frente a la misma situación.
- Los jóvenes entre 18 y 29 años de edad fueron quienes más afirmaron padecer alguna enfermedad mental en la actualidad o en los últimos seis meses (16%) e igualmente fueron quienes más afirmaron vivir con personas que tuvieran alguna enfermedad mental (11%), respecto a los otros grupos de edad.
- 12% de las personas afrodescendientes e indígenas, respectivamente dijeron padecer o haber tenido una enfermedad mental o alguien de su familia en los últimos seis meses.

- Medellín fue la ciudad donde más personas afirmaron tener alguna enfermedad mental en la actualidad o en los últimos seis meses (20%) en comparación con Cartagena que tuvo el menor porcentaje (5%)

El 75% de las personas que contestaron la encuesta reportó haber tenido un síntoma o más asociado con el deterioro de su salud mental. Las mujeres reportaron mayores síntomas que los hombres. El 58% de las mujeres se sintió nerviosa en comparación con el 44% de los hombres. Igualmente, destaca que el 49% de las mujeres se sintió más inquieta o impaciente respecto al 41% de los hombres.

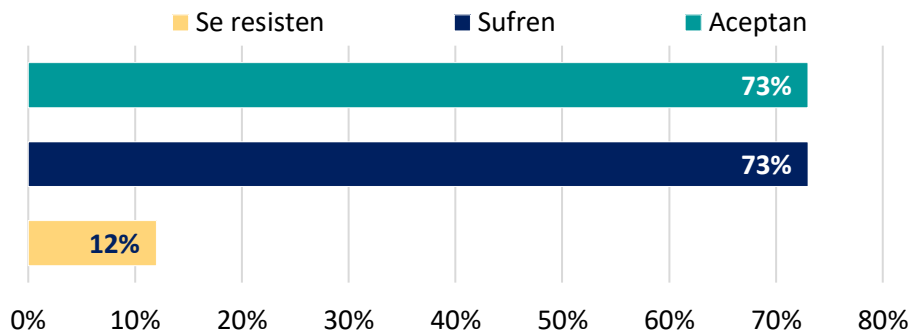
- Los jóvenes de entre 18 y 29 años de edad, en todas las categorías de la sección de salud mental, fueron mayores respecto al resto de grupos de edad. Particularmente destaca que el 62% de los jóvenes se ha sentido cansado sin motivo, el 61% se sintió nervioso y el 60% se sintió inquieto. Los porcentajes más bajos estuvieron entre los adultos de 50 años o más, el 33% de este grupo se sintió cansado sin motivo, el 41% se sintió nervioso y el 31% se sintió inquieto.
- 48% de las personas de la comunidad afrodescendientes afirmaron haberse sentido nerviosos. 28% dijeron haberse sentido desesperanzados.
- 51% de las personas indígenas afirmaron haberse sentido nerviosos. 27% dijeron haberse sentido desesperanzados.
- Entre la mayoría de ciudades es posible notar que las afectaciones en salud mental tienen un comportamiento similar, especialmente entre las tres principales afectaciones en salud mental: nerviosismo, cansancio e inquietud (resaltadas en rojo en todas las ciudades en la Figura 8). No obstante, resalta Medellín AM por ser la ciudad con los porcentajes más altos en todas las categorías.
- Los porcentajes de los grupos de respuesta identificados en la sección de salud mental tienen un promedio del 71% para el grupo de los que sufren, 20% para el grupo de los que aceptan y 20% para el grupo de quienes resisten. Lo cual evidencia mayores alteraciones y riesgos mentales de los que sufren frente a los demás grupos.

Figura 8. Porcentaje de personas con algún síntoma asociado a la salud mental según ciudad, Colombia 2020.

Sentimientos/emociones	Barranquilla AM	Bogotá CR	Cali AM	Cartagena	Medellín AM	Otros municipios	Total
Se sintió nerviosa/o	50.2	53.9	54.2	48.3	61.8	50.7	54.5
Sintió cansancio sin motivo	49.0	52.6	50.9	42.2	61.1	44.9	52.0
Sintió impaciencia	44.4	45.4	48.0	40.5	59.2	39.8	47.3
Sintió rabia/ira	29.7	33.4	30.7	25.3	43.9	30.6	34.2
Se sintió desesperanzada/o	24.7	32.0	27.9	27.2	39.8	23.6	30.9
Sintió que todo le costaba mucho esfuerzo	21.4	23.9	21.7	13.6	37.2	18.6	24.9
Se sintió inútil y sin valor	17.6	21.9	19.8	12.9	36.4	16.8	23.1
Se sintió tan triste que nada podía alegrarla/o	18.0	18.7	19.4	13.0	29.6	18.0	20.7
Se sintió tan impaciente que nada le calmaba	15.7	16.2	20.1	15.9	26.3	16.5	18.9
Se sintió tan nerviosa/o que nada podía calmarla/o	12.6	10.9	15.3	8.2	19.6	12.9	13.7

Según los grupos que reaccionan a la pandemia bajo la cuarentena, casi tres de cada cuatro personas (73%) que están sufriendo y que están aceptando la situación reportan estar más ansiosas y deprimidas de lo habitual. Sólo una de cada diez (12%) de las personas que se resisten reporta afectaciones a su salud mental (Figura 9).

Figura 9. Porcentaje de personas que dice sentirse más ansioso y deprimido desde que se anunciaron las medidas de aislamiento según grupo de respuesta, Colombia 2020.



5. Salud mental de los trabajadores de la salud.

- El 17% (n= 600) que contestó la encuesta lo integran personas del personal de la salud.
- Del personal de la salud 56% (n= 336) sentirse nervioso, 48% (n= 288) dijo sentirse cansado, 40% (n= 240) sentirse inquieto, 27% (n= 162) sintió rabia, 24% (n= 144) se sintió desesperanzado, 19% (n= 114) sintió que todo le costaba mucho esfuerzo, 16% (n= 96) se sintió tan triste que nada podía alegrarlo y 16% (n= 96) se sintió inútil.
- Del personal de la salud que contestó sentirse nervioso 60% (n=280) fueron mujeres y 40% (n= 50) hombres; 52% (n=243) de las mujeres se sintió cansadas sin motivo en comparación con el 32% (n=40) de los hombres.
- Las personas del personal de salud de entre 18 y 29 años de edad también tuvieron los porcentajes más altos en todas las categorías de salud mental respecto a los otros grupos de edad. Resalta el 61% (n=71) se sintió nervioso, 60% (n= 69) se sintió cansado sin motivo, 53% (n= 62) se sintió inquieto y el 44% (n= 51) sintió rabia.
- Según ciudades 65% (n= 64) del personal médico que reportó en mayor medida estar nervioso se concentró en Medellín AM, 58% (n= 66) en Cali AM, 56% en Bogotá CR (n=101), 56% en Cartagena (n= 23) y 39% (n= 13) Barranquilla AM (Figura 10).

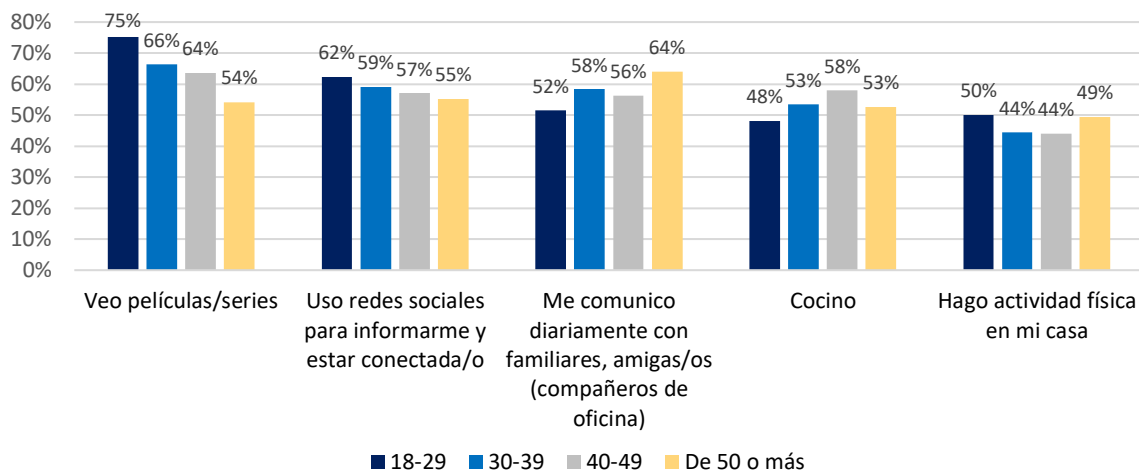
Figura 10. Porcentaje de profesionales de la salud con afectaciones en su salud mental según ciudad, Colombia 2020.

Se ha sentido	B/quilla AM		Bogotá CR		Cali		Cartagena		Medellín AM		Otros municipios		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Se sintió nerviosa/o	13	39%	101	56%	66	58%	23	56%	64	65%	65	51%	332	56%
Sintió cansancio sin motivo	15	46%	95	54%	56	50%	13	32%	49	50%	56	44%	284	48%
Sintió impaciencia	14	42%	68	38%	49	43%	14	34%	49	50%	44	35%	238	40%
Sintió rabia/ira	6	18%	50	28%	31	28%	12	29%	32	32%	29	23%	160	27%
Se sintió desesperanzada/o	5	15%	41	23%	30	27%	11	27%	33	33%	24	19%	144	24%
Sintió que todo le costaba mucho esfuerzo	5	15%	37	21%	26	23%	5	12%	20	20%	19	15%	112	19%
Se sintió inútil y sin valor	3	9%	30	17%	18	16%	5	12%	19	19%	18	14%	93	16%
Se sintió tan triste que nada podía alegrarla/o	3	9%	22	12%	23	21%	6	15%	23	23%	16	13%	93	16%
Se sintió tan impaciente que nada le calmaba	4	13%	19	11%	22	20%	7	18%	16	16%	17	13%	85	15%
Se sintió tan nerviosa/o que nada podía calmarla/o	4	12%	9	5%	20	18%	4	10%	11	11%	14	11%	62	11%

6. Estrategias para sobrellevar las medidas de respuesta al Covid- 19

- 67% de quienes participaron en la encuesta mencionaron que han visto películas o series para sobrellevar el aislamiento, 60% usa redes sociales y 56% se comunican con sus familiares y amigos. El 4% está teniendo algún tipo de apoyo psicológico para sobrellevar el aislamiento.
- 75% de los jóvenes de entre 18 y 29 años, 66% de los adultos de entre 30 y 39 y 64% de los de 40 a 49 han preferido ver películas o series. 64% de las personas de 50 años o más han preferido en mayor medida comunicarse diariamente con familiares o amigos (Figura 6). Para todos los grupos de edad lo que más les ha agradado de las medidas de la cuarentena ha sido, en primer lugar, sentir que mientras cumplen con el aislamiento están contribuyendo a detener el coronavirus y, en segundo lugar, poder pasar más tiempo con sus familias.
- Comunicarse con familiares y amigos (63%), ver películas o series (62%) y usar redes sociales (60%) fueron las estrategias más comunes para contrarrestar el aislamiento entre las personas afro que contestaron la encuesta.
- Ver películas o series (60%), usar redes sociales (55%) y comunicarse con familiares y amigos (54%) fueron las estrategias más comunes para contrarrestar el aislamiento entre las personas afro que contestaron la encuesta.
- Según ciudades, las estrategias más implementadas para sobrellevar el aislamiento no presentan diferencias marcadas.

Figura 6. Porcentaje de personas en las estrategias más comunes para sobrellevar el aislamiento según grupos de edad, Colombia 2020.



Discusión y conclusiones

- El Covid- 19 ha afectado la salud mental de la mayoría de las personas (aproximadamente 3 de cada 4). Los síntomas más comunes: nerviosismo, cansancio e inquietud. Aunque, en particular, la situación de vulnerabilidad de ciertos grupos supuso para estos mayores riesgos y afectaciones; entre ellos, personal de la salud, mujeres cabeza de hogar, personas desempleadas.
- Dentro de los factores subyacentes que impulsan el miedo, la ansiedad o la depresión, se encontró principalmente: preocupación por el contagio del nuevo coronavirus, el temor a la falta de atención médica en una situación de emergencia, la situación actual de las personas más pobres y vulnerables, la falta de cumplimiento de las personas a las medidas del gobierno y la recesión económica. Igualmente, algunas personas señalaron de forma específica temer caer en la ansiedad o la depresión durante el aislamiento.
- Las mujeres fueron quienes más evidenciaron preocupaciones y síntomas de afectación a su salud mental durante las medidas de aislamiento en comparación con los hombres. Aproximadamente 3 de cada cinco

mujeres dijeron sentirse nerviosas y cansadas sin motivo. En esta misma medida, las mujeres fueron quienes más se ubicaron en los grupos que sufren con las medidas para controlar la pandemia.

- Los jóvenes entre 18 y 29 años de edad fueron el grupo más afectado por la salud mental, ya que expresaron en mayor medida temor por no poder retomar con rapidez la cotidianidad previa y temor por situaciones de violencia al interior del hogar, y señalaron padecer o convivir con personas que padecen enfermedades mentales. Finalmente, aproximadamente tres de cada cinco jóvenes afirmó sentirse cansado sin motivo, sentirse nerviosos y sentirse inquieto durante los últimos 21 días.
- Medellín fue la ciudad con más personas afectadas en su salud mental durante la pandemia o en los últimos seis meses: dos de cada 10 personas reportó afectaciones y tres de cada cinco personas dijeron estar cansados sin motivo, sentirse nerviosos y sentirse inquietos durante la cuarentena.
- Aunque la mayoría de las personas para contrarrestar los efectos del aislamiento ha preferido ver series o películas, el grupo de personas de entre 50 años o más dijo en su mayoría preferir hablar con sus familiares o amigos, llama la atención que este fue el grupo que presentó los menores porcentajes de síntomas asociadas a la salud mental en todas las categorías.

Apéndice

Diseño del estudio y muestra

Estudio exploratorio descriptivo transversal usando datos a nivel subnacional (*Cross-sectional survey*). La encuesta en línea fue desarrollada en la plataforma con herramientas virtuales para realizar encuestas **SurveyMonkey®**. Utilizamos una muestra no probabilística por bola de nieve porque permite que el tamaño de la muestra vaya aumentando a medida que las personas inicialmente seleccionadas invitan a participar a otras. El número total de encuestas completas diligenciadas para hacer los análisis fueron 3.549. Seleccionamos cinco ciudades con mayor circulación del COVID-19 y cinco ciudades con menos circulación según los informes COVID-19 del Ministerio e Salud y Protección Social y el Instituto Nacional de Salud (INS) de 26 de marzo del 2020. Las ciudades con alta circulación del virus son: Bogotá CR (Bogotá y los municipios que conforman la Ciudad Región); Cali AM (Cali y Yumbo); Medellín AM (Medellín y los municipios del Valle de Aburrá); Cartagena; y, Barranquilla AM (Barranquilla y Soledad). Las ciudades seleccionadas con baja circulación del virus son: Leticia, Riohacha, San José del Guaviare, Quibdó y Sincelejo; adicionalmente la encuesta fue respondida por 336 personas de otros municipios y 19 personas no respondieron a la pregunta sobre el municipio de residencia.

Tabla 1. Ciudades con alta y baja circulación del virus, número de encuestas realizadas y número de casos diagnosticados con COVID-19.

Ciudades con alta circulación del virus	Encuestas realizadas	Casos diagnosticados	Ciudades con baja circulación del virus	Encuestas realizadas	Casos diagnosticados
Bogotá CR	1291	1883	Riohacha	119	2
Cali AM	414	775	Sincelejo	80	1
Medellín AM	762	426	Quibdó	43	10
Barranquilla AM	240	125	Leticia	48	12
Cartagena	150	204	San José del Guaviare	47	0
-	-	-	Otros municipios	336	19***
Total	2857	-	Total	673	-

* Alta y baja circulación del virus con corte a 26 de Marzo de 2020.

**Número de casos diagnosticados con corte a 21 de Abril de 2020.

***Promedio de casos notificados en otros municipios (1003 casos divididos entre 52 municipios), teniendo en cuenta los mismos municipios que se hallaron en la encuesta, para mayor información puede ver el Tabla 2.

El cuestionario de Colombia tiene cuatro componentes: 1) características sociodemográficas, 2) responsabilidad de cuidados y empleo, 3) percepciones de riesgo y salud hacia COVID-19 y 4) cambios de comportamientos, disposición y capacidad para el aislamiento. Las características sociodemográficas consideradas fueron edad, género, área de residencia, grupos vulnerables, nivel de educación, pertenencia étnica, estado civil, ciudad de residencia, tenencia de vivienda y tipo de aseguramiento en salud. Para el nivel

socioeconómico se consideraron cinco indicadores: nivel de educación, situación laboral, ingresos, ahorros del hogar y tenencia de la vivienda.

Entre las limitaciones de aplicar una encuesta virtual que debe considerarse, se encuentra el sesgo del método de muestreo ya que las personas tienden a difundir la encuesta entre personas de sus mismas características y, por lo tanto, la muestra puede concentrarse en grupos específicos de población. Una segunda limitación, es que los resultados obtenidos no son representativos para el país.

La recolección, depuración, procesamiento y análisis de la información se llevó a cabo por el equipo de la Dirección de Investigaciones, Gerencia de Proyectos e Investigaciones de Profamilia en Bogotá D.C. El protocolo de la investigación fue aprobado por el Comité de Ética en Investigaciones de Profamilia (CEIP 2020-05) en la sesión del 08 de Abril de 2020.

Referencias

1. MSPS. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 [Internet]. Bogotá D.C.: Ministerio de Salud y Protección Social - COLCIENCIAS; 2018. Available from: http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf
2. CDC. Estrés y cómo sobrellevarlo [Internet]. 2020. Available from: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
3. WHO. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Internet]. 2020. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>