

Salud mental, psicológica y emocional en la pandemia del COVID-19

Mental, psychological and emotional health in the COVID-19 pandemic

Marco Fabricio Bombón Caizaluisa^{1*}

Resumen

La pandemia del coronavirus o comúnmente llamada COVID-19, transformó el convivir diario de la sociedad, a nivel mundial; pues a partir de aquello se perdió la normalidad y se estableció una nueva, diferente, extraña e imperecedera realidad. En el ser humano dicha realidad, afectó indiscutiblemente la salud mental, psicológica y emocional, acarreando problemas de estrés, depresión y ansiedad, especialmente en niños, personal de la salud y personas de la tercera edad. Por estas razones, el objetivo de este trabajo fue identificar, en publicaciones científicas, la afectación de la salud mental, psicológica y emocional de los individuos frente a la exposición al virus SARS-CoV-2. Se realizó una investigación descriptiva, no experimental con la búsqueda y análisis de artículos científicos publicados desde el año 2020 hasta el año 2022. Se encontró información y evidencia científica relevante acerca de las consecuencias tanto físicas, mentales y psicológicas que ha dejado la pandemia del COVID-19. También se analizaron estudios realizados en el Ecuador, evidenciándose una importante afectación psicosocial. No obstante, se requiere mayor dominio sobre este tema, para crear estrategias sanitarias oportunas y pertinentes, que mantengan un equilibrio adecuado en la salud física, mental, psicológica y emocional de los seres humanos; procurando superar satisfactoriamente las graves consecuencias de esta enfermedad.

Palabras clave: salud mental, psicológica, emocional, COVID-19, pandemia, normalidad.

Abstract

The coronavirus pandemic or commonly called COVID-19, transformed the daily life of society, worldwide; because from that moment on, normality was lost and a new, different, strange and everlasting reality was established. This reality unquestionably affected the human being's mental, psychological and emotional health, causing stress, depression and anxiety problems, especially in children, health personnel and elderly people. For these reasons, the objective of this work was to identify, in scientific publications, the affectation of the mental, psychological and emotional health of individuals in the face of exposure to the SARS-CoV-2 virus. A descriptive, non-experimental research was conducted by searching and analyzing scientific articles published from 2020 to 2022. Relevant scientific information and evidence was found about the physical, mental and psychological consequences of the COVID-19 pandemic. Studies conducted in Ecuador were also analyzed, showing a significant psychosocial impact. However, a better understanding of this issue is required in order to create timely and relevant health strategies that maintain an adequate balance in the physical, mental, psychological and emotional health of human beings, seeking to successfully overcome the serious consequences of this disease.

Keywords: mental, psychological, emotional health, COVID-19, pandemic, normality.

*Dirección para correspondencia: fabri.bombonpm@gmail.com

Artículo recibido el 14-09-2022 Artículo aceptado el 06-12-2022 Artículo publicado el 15-01-2023

Fundada 2016 Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

¿Cómo citar este artículo?

Bombón MF. Salud mental, psicológica y emocional en la pandemia del COVID-19. QhaliKay [Internet]. 2023;7(1):1-8. Disponible en: <https://doi.org/10.33936/qkrcs.v7i1.5182>

¹Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Médicas. Máster en Docencia Universitaria. Especialista en Gerencia en Salud. Quito, Pichincha, Ecuador, fabri.bombonpm@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5768-4234>

Introducción

A finales de 2019, en China apareció una “rara” y “desconocida” enfermedad, causada por un agente zoonótico emergente, en este caso un nuevo betacoronavirus, al cual se le denominó, de las siguientes formas: Coronavirus, SARS-CoV-2, 2019nCoV o simplemente COVID-19^{1,2}.

Dicha enfermedad, marcó un antes y un después en toda la sociedad, pues lo que empezó como un acontecimiento aislado en Wuhan, trascendió fronteras y poco a poco se expandió de manera abrupta, vertiginosa y acelerada a nivel mundial, alcanzando a toda la población de manera global, sin hacer distinción de edad, raza, sexo, etnia, religión, ni condición económica, política o social.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 11 de marzo del 2020 declaró que el COVID-19, podía caracterizarse como una pandemia³. Por lo tanto, hoy en día nos encontramos frente a una nueva realidad, entendida por muchos; como una amenaza sanitaria mundial o una emergencia de salud pública de interés internacional, cuyos casos se han extendido abruptamente a varios países y regiones de los diversos continentes^{4,5}.

Pese a que se trata de una crisis sanitaria, el resto de ámbitos subyacentes (social, económico, cultural, político, laboral, entre otros) están sintiendo el embate y la magnitud de una enfermedad desconocida hasta la fecha, en mayor o en menor medida, en todos los países del mundo⁶. Además, como manifiesta la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la pandemia del COVID-19, además de ser una amenaza para la salud pública, las inherentes perturbaciones a nivel económico y social ponen en peligro los medios de vida a largo plazo y el bienestar de millones de personas⁷.

Consecuentemente, la enfermedad infecciosa del COVID-19, ha traído consigo al mundo: efectos devastadores, consecuencias alarmantes e incluso secuelas fatales para toda la sociedad, pues han alterado indudablemente, la salud física, mental, psicológica y emocional de las personas, haciéndolas presas del miedo, la depresión y la ansiedad; pero también han generado varios escenarios psicosociales, que pudiesen estar caracterizados por la incertidumbre, insomnio, ira, temor a ser infectado, aumento del consumo de alcohol o de cigarrillos, aislamiento social, desarrollo del trastorno de estrés post traumático, trastornos de somatización, la percepción de la pérdida de la salud, entre otros^{5,8,9}.

Cabe destacar que los temas de salud mental que están emergiendo pueden evolucionar a problemas de salud a mediano plazo⁸ y no todos los problemas psicosociales señalados, podrán calificarse como enfermedades, pues en lo referente al COVID-19, la mayoría podrían ser reacciones normales ante una situación extraordinaria como la que estamos viviendo actualmente^{10,11}.

Particularmente en el Ecuador, el primer caso se confirmó el 29 de febrero de 2020 y el 13 de marzo se constituyó el Comité de Operaciones de Emergencia (COE), el cual declaró varias medidas de confinamiento que se hicieron efectivas a partir del 17 de marzo de 2020¹².

Dichas medidas incluyeron: el aislamiento social de la población, la paralización de labores productivas y educativas, afectándose inherentemente a la economía nacional y local, generando en las personas y sus familias, un alto grado de incertidumbre por el futuro, consecuentemente con el malestar psicológico y una afectación de la salud mental y emocional del ser humano, tanto de manera personal o familiar¹³.

A pesar de la aplicación de estas medidas, Ecuador se convirtió en uno de los países de Sudamérica más afectados por la pandemia durante las últimas semanas de marzo y las primeras semanas de abril¹⁴. Los datos de muertes en exceso indican que la Costa fue la región más afectada en los primeros meses de la pandemia y no fue hasta meses después que la pandemia se hizo visible en la sierra ecuatoriana y las demás provincias¹⁵.

Sin embargo, a pesar de todos los recursos empleados para contrarrestar la propagación del virus y disminuir el número de muertes; poco o nada se ha trabajado sobre el impacto económico y psicosocial, incluyendo a la salud mental, psicológica y emocional; pues se necesitan estrategias globales adicionales para abordar los nuevos desafíos que esta pandemia ha originado¹⁶. Dichos retos y desafíos deberán centrarse y ejecutarse en el ser humano íntegramente, en sus familias, en su entorno y en el resto de la colectividad.

Concretamente, atender el impacto de la pandemia en las esferas: mental, psicológica y emocional, debería ser importante y trascendental en la actualidad, no solo para mejorar la salud de los individuos, sino también para evitar otros problemas sociales; tales como la estigmatización de personas, la falta de adherencia a medidas de prevención y el duelo frente a la pérdida de familiares y seres queridos¹⁷. En este contexto, el objetivo de este trabajo fue identificar, en publicaciones científicas previas, la afectación de la salud mental, psicológica y emocional de los individuos frente a la exposición al virus SARS-CoV-2.

Metodología

Se realizó una investigación descriptiva, transversal, con diseño no experimental, que incluyó la búsqueda de artículos científicos publicados de los últimos dos años (desde el año 2020 hasta el año 2022), en idiomas de español e inglés y con acceso libre gratuito, en las bases de datos PubMed, Scopus, Biblioteca Cochrane, Google Académico, de la OMS, entre otros; utilizando las palabras clave: consecuencias, salud mental, salud psicológica, salud emocional, pandemia y COVID-19. Fueron seleccionados, entre las publicaciones encontradas, los trabajos tanto de carácter nacional como internacional, con información relevante acerca de las consecuencias sobre la salud mental, psicológica y emocional a la exposición del virus SARS-CoV-2 y a las medidas adoptadas para contemplar el confinamiento y la nueva normalidad. La selección fue de tamizaje, sobre la base de criterios específicos de selección citados por el autor anteriormente; con el fin de abordar, analizar y recopilar la información y evidencia científica suficiente, acerca de la afectación de la salud mental, psicológica y emocional de los seres humanos y sus familias, asociada con la pandemia del COVID-19.

Se incluyeron en este estudio, los artículos abordados de una manera responsable, y consensuados por el autor, para posteriormente realizar la elaboración del borrador y el documento final de la investigación, donde se incluyeron reflexiones acerca del tema y la realidad socio sanitaria actual.

Resultados y discusión

La realidad social, económica y sanitaria del mundo, cambió e indeleblemente alteró el normal funcionamiento de la sociedad; pues con el advenimiento de aquella “extraña” y “rara” enfermedad llamada Coronavirus o simplemente conocida como COVID-19, el escenario a nivel mundial empeoró en vez de mejorar².

En efecto, dicha situación, terminó convirtiéndose en una emergencia internacional de salud pública y por mucho, se transformó en una pandemia, con una evolución y desenlace fatal⁵. La aparición de esta nueva enfermedad que se extendió de forma global y dejó un saldo importante de muertes, justifica las reacciones de ansiedad, temor, inseguridad, sensación de muerte inminente, entre otras. Estas reacciones, ya sea a corto, mediano o largo plazo pudiesen ocasionar pánico en un número no despreciable de personas, lo que agravaría la estabilidad individual y colectiva; afectando las capacidades para asumir de forma eficiente, las actitudes y conductas recomendadas para enfrentar el riesgo de infección por el virus¹⁸. Se ha reportado la afectación de ciertos grupos poblacionales, como los adultos mayores y cuidadores, niños, personal de salud, personas con afecciones de salud subyacentes, entre otros^{1,19}; pues ellos son los que reciben el mayor impacto de estos síntomas, siendo los primeros en recibir la influencia de esta enfermedad y asumiendo un cambio drástico en los estilos de vida, tanto de manera individual, como familiar^{19,20}.

La rápida propagación del virus, obligó a los gobiernos nacionales o locales de todos los países del mundo, a adoptar medidas y restricciones sin precedentes, que en su mayoría fueron recomendadas por la OMS²¹. Las medidas incluían la vigilancia activa de los casos sospechosos, el autoaislamiento o el distanciamiento social, las restricciones a los viajes y al transporte, e incluso el cierre de las fronteras de los países de todos los continentes^{21,22}.

¿Normalidad?, si la nueva regularidad, que por más difícil e incómoda que parezca, hoy por hoy es una nueva alternativa de vida, a la cual paulatinamente nos deberíamos acostumbrar, ya que la misma vislumbra un escenario atípico, diferente, extraño e inclusive ortodoxo a las múltiples restricciones adoptadas por los gobiernos de turno y adaptadas a la convivencia diaria de nuestra sociedad.

Impacto psicosocial de la pandemia del COVID-19

La ineludible atención en la transmisión y repercusiones físicas del coronavirus en el mundo; probablemente pueden minimizar el interés público sobre las consecuencias psicosociales que se están presentando en las personas contagiadas por el brote y sus familias⁸.

La pandemia del COVID-19 afectó a todos los sectores de la sociedad, en particular a las organizaciones y como consecuencia a sus trabajadores, en especial aquellos relacionados con el sector sanitario, ya que por los diversos cambios en el ámbito laboral como: disminución de las nóminas, amplios horarios de trabajo y masificación de los centros de salud y hospitales, se encuentran expuestos de forma directa al COVID-19 y son más propensos a una afectación en su salud física, emocional y mental^{23,24}. Este grupo poblacional, tiene más riesgo, debido a que las actividades realizadas, han conllevado a que se enfrenten a situaciones complejas y estresantes, que ponen a prueba y retan los mecanismos de regulación emocional y capacidad de adaptación a la vida cotidiana²⁵.

En este contexto, la pandemia del COVID-19 plantea retos y desafíos en el ámbito laboral, caracterizados por una “nueva realidad”, con medidas de aislamiento o confinamiento social y presencia de nuevas cepas que persisten a pesar de los esfuerzos de vacunación, pues indudablemente esta es y será una época llena de incertidumbre e inestabilidad, concernientes a una inédita normalidad²⁶.

El impacto psicológico que está produciendo esta enfermedad, especialmente en las poblaciones mencionadas anteriormente, aumentan en la medida en que se va alargando el tiempo de confinamiento y aislamiento, por lo que sería interesante analizar también el proceso que está en evolución¹⁹.

En este contexto, son múltiples los efectos psicosociales que puede experimentar una población expuesta a una pandemia, los datos de investigaciones advierten la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio^{8,19}. También pueden experimentar emociones intensas y reacciones comportamentales, además de miedo, aburrimiento, soledad, rabia; especialmente prevalentes en pacientes en cuarentena, en quienes el estrés psicológico tiende a ser mayor^{8,26}.

En ausencia de comunicación interpersonal, es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren. Por otro lado, hay que tener en cuenta, que la cuarentena reduce la disponibilidad de intervenciones psicosociales oportunas y de asesoramiento psicoterapéutico de rutina^{27,28}.

Por lo tanto, la salud mental, psicológica y emocional en tiempos del COVID-19, son aspectos indispensables y trascendentales a tratar; pues indiscutiblemente con el pasar del tiempo, se deberán plantear y ejecutar eficientes estrategias sanitarias, que ayuden a afrontar la pandemia y a mitigar las consecuencias y secuelas provocadas por la propia enfermedad o por las alteraciones secundarias al confinamiento, la falta de empleo, la afectación económica, el miedo, la depresión, la ansiedad, la muerte y el luto por perder a un familiar, pues estas, son difíciles de predecir con exactitud y por lo tanto, es muy complicado poder estimar, todas las repercusiones que pudiesen ocasionar^{10,29,30}. Desde esta perspectiva, las organizaciones deben centrar esfuerzos en identificar, prevenir e intervenir los factores psicosociales que agudizan los riesgos en el ámbito laboral, aún más los factores asociados al teletrabajo, al confinamiento y a la exposición del virus³¹.

Depresión y ansiedad

En la situación actual de confinamiento global en el hogar debido al brote del COVID-19, la mayoría de las personas están expuestas a situaciones estresantes sin precedentes y de duración desconocida. Esto puede no solo aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante el día, sino también interrumpir el sueño⁸.

Son varios los factores que se pueden relacionar con manifestaciones depresivas y ansiosas en los pacientes que se encuentran en cuarentena por una pandemia, ambas se pueden considerar una reacción normal ante el estrés generado⁸. También podemos mencionar: la sensación de incertidumbre, las limitaciones secundarias a las medidas de aislamiento social preventivo, así como la posibilidad de que los planes a futuro se vean cambiados de forma dramática y la separación brusca del contexto social o familiar del paciente, son catalizadores frecuentes de cuadros de depresión y ansiedad²⁶.

Ansiedad por la salud

En el contexto de la pandemia del COVID-19, las personas con altos niveles de ansiedad por la salud son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo que incrementa su ansiedad, influye en su capacidad para tomar decisiones racionales y en su comportamiento. Esto ocasiona conductas desadaptativas, como acudir frecuentemente a los centros de salud para descartar la enfermedad, excesivo lavado de manos, retraimiento social y ansiedad por comprar^{10,30}.

Depresión

En las personas que sufren el fallecimiento repentino de un ser querido por la pandemia del COVID-19, la incapacidad de despedirse puede generar sentimientos de soledad, ira, tristeza y resentimiento, lo que podría generar a futuro, el desarrollo de un duelo patológico³⁰.

Los síntomas como fatiga, trastornos del sueño, trastornos del apetito, disminución de la interacción social y pérdida de interés en las actividades habituales se observan tanto en la depresión clínica como en las infecciones virales. Clínicamente, sin embargo, los síntomas psicológicos centrales de la depresión (desesperanza, inutilidad, pesimismo y culpa) serían más típicos de la depresión^{10,30}.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Según las características del aislamiento social, muchos eventos pueden llegar a ser traumáticos⁸. En un estudio chino realizado en 52730 personas durante la fase inicial de la pandemia se descubrió que el 35 % de los participantes experimentaron estrés psicológico, con niveles más altos en las mujeres^{10,32}.

Consecuencias en la salud mental y psicológica por COVID-19 en el Ecuador

A pesar de la existencia de literatura sobre la presencia de síntomas de depresión y ansiedad en la población general en respuesta al estado de pandemia producido por el virus del COVID-19, esta por ahora se limita a datos en países asiáticos, situación que es de entenderse al ser estos los primeros afectados por la pandemia¹³.

En Ecuador, la presencia del coronavirus, ha tenido impactos y consecuencias lamentables sobre la población y en especial sobre su salud mental y emocional⁵; pues se han obtenido datos de la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en la población que estuvo dentro del cerco epidemiológico por COVID-19 durante los meses de marzo y abril²¹. Los resultados de un estudio

reciente, indicaron que alrededor del 20 % de los evaluados presentaron síntomas de depresión moderados a severos y casi un 23 % síntomas de ansiedad con similar severidad. Por ahora no se tiene reportes del estado de la salud mental de los ecuatorianos en general al vivir la situación de pandemia por COVID-19¹³.

Estas cifras por más someras que sean, se las debería valorar y entender en todo su contexto; pues representan, aquello que la población ha vivido desde el inicio de la pandemia y son una semblanza de una verosímil odisea, que viven día a día los ciudadanos y los traslada a una encrucijada; entre lo que se debe hacer para sobrevivir y aquello que, por mucho tiempo, se ha hecho para lograr sobrellevar esta fútil realidad.

Entendiendo, que la crisis económica, social y familiar; indistintamente en cualquier grupo poblacional, ha originado en los seres humanos, un cúmulo de sensaciones, una serie de emociones y cierto número de acciones desesperadas, improvisadas o en muchos casos desprovistas de cordura, relacionadas con el estrés, el miedo, la ira, la depresión y la ansiedad, percibidas por el ser humano y acarreadas indudablemente por el escenario atípico de la pandemia y su desenlace fatal. Sin duda alguna, todas estas manifestaciones han aparecido frente a la notable indefensión e impotencia, a la que la población se hallaba y a la cual aún no está preparada para soportar; ya que no podemos olvidar que el COVID-19, llegó así de repente, de la nada, alejando a los individuos de su núcleo familiar, desfragmentando a las personas y sus relaciones interpersonales, generando miedo y zozobra, por evitar contagiarse y contagiar¹⁰.

Reflexiones finales

Sin duda, nadie estuvo preparado para vivir estas circunstancias sanitarias; pero ahora, ¿quién está preparado para asumir las consecuencias del virus en la humanidad?; ya que pocos países o gobiernos locales lo estarán, tal vez las naciones más ricas o quizás aquellas potencias mundiales, que precautelaron la vida como un bien invaluable para lo sociedad lo estarán; pero también se debería reflexionar: ¿qué pasará?, con nuestros pueblos, con aquellos individuos de la mayoría de los países de América Latina o quizás se debería pensar, ¿qué harán?, el resto de las naciones en vías de desarrollo, ¿por dónde empezarán?, ¿a quién protegerán?, ¿cómo y cuándo lo harán?.

A mi juicio, son incógnitas impercederas, reales o impredecibles en un mundo distinto o atípico; pues tal vez con el tiempo, solo soslayemos, los embates de un virus fatal o quizás poco a poco nos acostumbremos a convivir con esta nueva normalidad, o en ocasiones y muy de repente aprendamos y entendamos, la lección después del desenlace de este virus mortal: de mirar y tratar al ser humano íntegramente, a su familia y a la colectividad; procurando mantener siempre un adecuado equilibrio en su salud física, mental, psicológica y emocional; pues así solamente, superaremos algún día, ojalá algún día, las barreras y las limitaciones sanitarias, sociales y económicas, que nos traído la pandemia del COVID-19 y toda la conmoción que llevó a la humanidad; y entre otras cosas podríamos pensar y valorar nuestra vida, la de los nuestros y también la de los demás.

Conclusiones

En esta investigación se evidenció que la salud mental, psicológica y emocional, se vieron notablemente afectadas por la pandemia del COVID-19. Sin embargo, a pesar de los múltiples desafíos y retos planteados en la actualidad, poco o nada se ha hecho para prevenir, abordar y tratar, las consecuencias de la enfermedad, a los individuos y sus familias de una manera integral. Por otra parte, la realidad sanitaria actual, sin que se trate de un escenario apocalíptico, nos invita imperiosamente a pensar y actuar; pues en lo que va de la pandemia, muchos hemos sido testigos taciturnos y mudos de un contexto social, donde la población, poco a poco se resquebrajaba en sus emociones y se sumía hipotéticamente en un padecimiento mental y psicológico perenne por soslayar al virus, sus consecuencias, el “destino”, una nueva normalidad, la muerte y la fatalidad.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Referencias bibliográficas

1. Hernández J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicent Electrón* [Internet]. 24(3):578-94. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>
2. Bonilla-Aldana K, Dhama K, Rodriguez-Morales AJ. Revisiting the One Health Approach in the Context of COVID-19: A Look into the Ecology of this Emerging Disease. *Adv Anim Vet Sci* [Internet]. 2020;8(3):234-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17582/journal.aavs/2020/8.3.234.237>
3. Organización Mundial de la Salud. Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. Scientific brief [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019> 2020 [consultada 2022.08.20].
4. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(5):1729. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
5. Medina RM, Jaramillo-Valverde L. El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. In *SciELO Preprints*. [Internet]. 2020;24(3):578-94. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
6. Ruiz-Frutos C, Gómez-Salgado J. Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora *Arch Prev Riesgos Labor* [Internet]. 2021;24(1):6-11. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.01.01>
7. Organización Internacional del Trabajo (OIT). COVID-19 y el mundo del trabajo [Internet]. Disponible en: <https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/langes/index.htm> 2020 [consultada 2022.08.20].
8. Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar-Córdoba F. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Rev Colomb Anestesiol* [Internet]. 2020;48(4):e930. Disponible en: <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
9. Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. 2020;83(1):51-6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
10. Huaracaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Perú Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2020;37(2):327-34. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>
11. Reyes N, Trujillo P. Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo I+D* [Internet]. 2021; 13(1):2-12. Disponible en: <https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
12. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. El MSP informa situación del coronavirus [Internet]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/el-ministerio-de-salud-publica-del-ecuador-msp-informa-situacion-coronavirus/> 2020 [consultada 2020.06.12].
13. Hermosa-Bosano C, Paz C, Hidalgo-Andrade P, García-Manglano J, Chalezquer CS, López-Madrigal C, et al. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. *Rev Ecuat Neurol* [Internet]. 2021; 30(2): 40-7. Disponible en: <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30200040>
14. Ortiz-Prado E, Simbaña-Rivera K, Barreno LG, Diaz AM, Barreto A, Moyano C, et al. Epidemiological, socio-demographic and clinical features of the early phase of the COVID-19 epidemic in Ecuador. *Brookes VJ, editor. PLoS Negl Trop Dis* [Internet]. 2021;15(1):e0008958. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0008958>
15. Ortiz-Prado E, Fernández-Naranjo R. Impacto de la COVID-19 en el Ecuador: De los datos inexactos a las muertes en exceso. *Rev Ecuatoriana Neurol* [Internet]. 2020;29(2):8-11. Disponible en: <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol29200008>
16. Valero N, Vélez M, Durán A, Portillo M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enferm Inv* [Internet]. 2020;5(3):63-70. Disponible en:

- <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>
17. Jhonson M, Saletti L, Tumas N. Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2020. 25(1):2447-2456. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
 18. Pérez MA, Álvarez NE, Rodríguez AE. Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19. *Revista Electrónica Medimay* [Internet]. 2020;27(2): 252-61. Disponible en: <http://www.medimay.sld.cu/index.php/rmh/article/view/1663>
 19. Franco X, Sánchez P, Torres R. Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de COVID-19. *Revista Universidad y Sociedad* [Internet]. 2021; 13(3): 271-279. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n3/2218-3620-rus-13-03-271.pdf>
 20. Pinazo -Hernandis S. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología* [Internet]. 2020; 55(5), 249-252. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>
 21. Paz C, Mascialino G, Adana-Díaz L, Rodríguez-Lorenzana A, Simbaña-Rivera K, Gómez-Barreno L, Troya M, Paez MI, Cárdenas J, Gerstner RM, Ortiz-Prado E. Behavioral and sociodemographic predictors of anxiety and depression in patients under epidemiological surveillance for COVID-19 in Ecuador. *PLoS One* [Internet]. 2020;15(9):e0240008. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240008>
 22. Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth T. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *Lancet* [Internet]. 2020;395(10228):931-4. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30567-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30567-5)
 23. López I, López I. La salud mental del personal sanitario ante la pandemia del COVID-19. *Enfermería Investiga* [Internet]. 2021;6(1):47-50. Disponible en: <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i1.1026.2021>
 24. Benavides F. La salud de los trabajadores y la COVID-19. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales* [Internet]. 2020;14(661):1988. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2020.23.02.02>
 25. Muñoz S, Molina D, Ochoa R, Sánchez O, Esquivel J. Stress, emotional responses, risk factors, psychopathology and management of healthcare workers during (COVID-19) pandemic. *Acta Pediatrica De México* [Internet]. 2020;41(4):S127-36. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18233/APM41No4S1ppS127-S1362>
 26. Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020;7(3):228-9. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
 27. Xiao C. A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry Investig* [Internet]. 2020;17(2):175-6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
 28. Zandifar A, Badrfam R. Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian J Psychiatr* [Internet]. 2020;51:101990. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>
 29. Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore* [Internet]. 2020;49(1):1-3. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32200399/>
 30. Asmundson G, Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *J Anxiety Disord* [Internet]. 2020; 71:102211. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
 31. Rodríguez A, Suasnavas P, Villalobos G, Varela, C. Efectos de la Emergencia COVID-19 en la Salud Mental de los Trabajadores: Una Revisión de Alcance- Efectos de la Emergencia COVID-19 en la Salud Mental de los Trabajadores: Una Revisión de Alcance. *INVESTIGATIO* [Internet]. 2022;1(18):122-42. Disponible en: <https://doi.org/10.31095/investigatio.2022.18.7>
 32. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr* [Internet]. 2020;33(2):e100213. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>