

Carta a los Editores:

La Salud Mental de nuestros niños y adolescentes en Pandemia

La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. La caracterización ahora de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas, lo cual justificaba usar un concepto que la OMS guarda para situaciones de elevadísimo estrés y que llama a estos fenómenos **situaciones de desastre**, pero no desastre desde un sentido cotidiano, sino a una situación que designa una severa alteración ecológica y psicológica que tiene la capacidad de exceder las capacidades de afrontamiento y defensas psicológicas que nos permiten enfrentar nuestras propias crisis del día a día, afectando la estabilidad y el balance biopsicosocial. Todo desastre representa un acontecimiento traumático en la vida, que se traduce en desequilibrio y una evidente crisis que amenaza la integridad mental de la persona y por consiguiente de la comunidad, donde se fractura la satisfacción de las necesidades básicas que hacen de "colchón" para cada uno, aquejando la seguridad para el individuo en razón de las pérdidas físicas y afectivas, entre otras.

Ello puede ocasionar una serie de reacciones psicológicas y desadaptativas, lo que establece grave disfunción en la esfera psicológica y social de la persona, al afrontar una situación sorpresiva, dinámica, avasalladora y de enormes proporciones destructivas. Lo cual hace vulnerables a distintas poblaciones como los niños y adolescentes. Existen varios estudios que se están publicando a nivel mundial sobre este tema, pero ya en el año 1952 Phyllis Greenacre en su libro Trauma, crecimiento y personalidad, define el trauma en la población infantil y adolescente (con edades comprendidas entre los 6 y los 16 años) como "cualquier condición que, por supuesto, parece desfavorable, nociva o drásticamente perjudicial para su desarrollo". Hay tres categorías de estresores que pueden provocar el desarrollo de un trauma.

1. Estresores inherentes a la vida diaria y a su ciclo como la pérdida inesperada de un ser querido, una dolencia crónica incapacitante o una enfermedad terminal.
2. Estresores provocados por la ocurrencia de desastres naturales como tornados, huracanes, terremotos o el COVID, entre otros muchos sucesos desastrosos.
3. Desastres provocados por la acción humana como conflictos bélicos, ataques terroristas o situaciones de violencia política.

Breslau y colaboradores en su libro Traumatismos y trastornos por estrés postraumático en la comunidad (1998) y según la encuesta de Comorbilidad y estrés Pos traumático realizada en 1995 por Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes y Nelson, afirman que hay del 70% al 90% de posibilidades de verse expuesto a un estresor traumático. Así, el trauma viene dado por dos situaciones:

1. Evento traumático que se caracteriza por la ocurrencia repentina e inesperada de un estresor dentro de un espacio y tiempo concretos.
2. Proceso del trauma que vendría dado por la continuidad de la exposición al estresor (traumas masivos como las guerras y el COVID)

Lenore C. Terr, en un artículo publicado en 1991 en American Journal of Psychiatry, considera que en el momento en el que se produce el evento traumático, la población adolescente puede desarrollar

miedo específico relacionado con el trauma, conductas repetitivas y regresivas, reacciones de pérdida y duelo, distorsiones cognitivo-perceptuales y un cambio de actitud hacia el sí mismo, hacia las demás personas y hacia el futuro. Por otro lado, este autor señala que durante el proceso del trauma, estos sujetos pueden manifestar problemas asociados con estrés crónico relacionado con el suceso traumático, fenómenos disociativos o desórdenes mentales específicos.

Las respuestas dadas al trauma por sujetos adolescentes se asemejan a las de las personas adultas, además de estar influidas por las reacciones de su familia. En la adolescencia se desarrolla miedo a la ocurrencia de sucesos semejantes en el futuro y aumenta el sentimiento de vulnerabilidad física y biológica.

A continuación se presenta tabla con reacciones de adolescentes en situaciones de crisis:

Reacciones:

Emocionales	Cognitivas	Conductuales
Miedo específico Duelo y pérdida Síntomas de estrés Irritabilidad y enfado Vulnerabilidad Empatía	Negación Hedonismo Cambio en las actitudes Creencias y valores Deseo de venganza Preocupación	Conductas desafiantes Conductas de aislamiento Conductas prosociales Altruismo

Por otro lado, los adolescentes expuestos a situaciones de trauma pueden guardarse sus emociones por lo ocurrido provocando una propensión al desarrollo de sentimientos de depresión, irritabilidad, desafío y que tiendan a apartarse de su familia y de sus amistades. Al mismo tiempo, un adolescente puede tratar de minimizar las consecuencias de la exposición a una situación traumática tratando de aparentar que no ha ocurrido nada y todo está bien. También hay sujetos que incrementan sus niveles de actividad y de dedicación hacia los otros con la intención de manejar la ansiedad y el miedo.

Lo anterior es de importancia tenerlo presente en la formación de profesionales de salud mental y del medio escolar, ya que se deben establecer estrategias de intervención en un futuro des confinamiento y un programa específico de intervención escolar ligado a los programas ya existentes y no tan solo a la plataforma "SaludableMente". Es urgente fortalecer y capacitar a los equipos de profesionales que trabajan con niños y adolescentes : médicos ,psicólogos, asistentes sociales ,técnicos ,profesores asistentes de la educación ,que día a día rinden bajo toda la precariedad que conocemos y que ha sido denunciado en varias ocasiones , pero este es un momento que los invito a hacer algo que sobre todo los que trabajamos en salud mental no estamos acostumbrado, que es ver el vaso medio lleno.

Ps. Mauricio A. González Sepúlveda
Académico Carrera de Psicología
Dpto. Ciencias Sociales
Universidad de los Lagos,Puerto Montt.