

Queridos amigos:

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante la pandemia del COVID-19. En este encuentro vamos a analizar cómo ha resultado afectada la salud mental en los enfermos que han contraído la enfermedad Covid19, en los sanitarios que los atienden, cómo ha afectado a los enfermos de salud mental, en su mayoría crónicos o sujetos a rebrotes, y cómo ha afectado a la población en general, especialmente a las personas de alto riesgo.



La infección por el virus SARS-Cov-2, puede tener efectos directos sobre el cerebro tras el desarrollo de la enfermedad Covid19 y además porque el virus infecta también el cerebro, creando problemas neurológicos. A su vez, hay respuestas inmunes que tienen efectos adversos sobre la función cerebral. Pero, además, la enfermedad Covid19 provoca frecuentemente a los que la sufren, otros efectos sobre la salud mental debidos al estrés post traumático, ansiedad y depresión tras la conciencia del riesgo de muerte y la incertidumbre que conllevó.

También los sanitarios que los atienden, que viven la tragedia de sus pacientes y que se ven superados por la presión asistencial, el desconocimiento de la enfermedad y que, ante la incertidumbre de la efectividad terapias y medicamentos, sufren angustia emocional, ansiedad, estrés y depresión.

La OMS ya advirtió a finales de año que durante la pandemia se habían alterado o paralizado por completo los servicios de salud mental en el 93% de los países del mundo, con el peligro de agravamiento de estos enfermos, especialmente vulnerables ante situaciones anómalas y de estrés. En España, al principio de la crisis contábamos con aproximadamente 3 millones de enfermos psiquiátricos.

A principios de este año la OMS lanzó una nueva alerta de la sobre la fatiga pandémica y el impacto en la salud mental de lo vivido durante el primer año de epidemia, con altos de síntomas de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y sufrimiento psicológico no específico en la población en general. Es probable que las restricciones sociales relacionadas con la pandemia hayan provocado un aumento en el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, así como en los juegos de azar y las apuestas *on line* en diferentes grupos de la población.

Según la reciente encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) el 35% de la población española confesó haber llorado con frecuencia durante la epidemia, el 15% haber sufrido ataques de ansiedad, el 41% haber notado a sus hijos mucho más agresivos que antes de la epidemia y el 42% decía no poder conciliar aún el sueño.

Los efectos del aislamiento, el teletrabajo, la pérdida de empleo y el distanciamiento social y físico han interrumpido abruptamente muchas oportunidades sociales

importantes para la salud física y psicológica. Esto, junto con el miedo a contraer la enfermedad y la muerte, han generado, como antes decía, casos de pánico, ansiedad, estrés y depresión, pudiendo llegar a dar casos de pánico; efectos que sin duda pueden ser agravados por el hundimiento económico, la pérdida de empleo, los impagos y las carencias de ingresos.

Y no solo la crisis económica provocada sino también la falta de libertad y la situación de engaño y crispación política y las continuas contradicciones en la información recibida por los ciudadanos, son un importante determinante del desconcierto, el aturdimiento y el deterioro de la salud mental de la gente.

En España tres millones y medio de personas viven solas de manera involuntaria. Las consecuencias de todo lo expuesto son la acentuación todavía más del aislamiento social, la soledad y el aturdimiento, que pueden llevar al suicidio y autolesiones, abuso de alcohol y sustancias drogodependientes, abuso doméstico e infantil, acoso cibernético, agobio, duelo, pérdida, estrés económico, desempleo, falta de vivienda y ruptura de relaciones y otros riesgos psicosociales, como desconexión social, anomia, entendida como desorganización social o aislamiento de la persona como consecuencia de la falta o la incongruencia de las normas sociales.

Durante esta pandemia, según un estudio del *Elma Research Institute*, el 58% de ciudadanos europeos revelaba haber tenido síntomas psicológicos con una duración de más de 15 días, registrándose el porcentaje más elevado en España con un 69%.

Además, en España ha aumentado un 30% el riesgo de suicidios siendo la primera causa de muerte traumática (4.000 suicidios al año; más de diez suicidios diarios), el consumo de psicofármacos ha aumentado un 40% y se ha detectado un incremento del insomnio, del deterioro cognitivo, de migrañas y cefaleas, obesidad y diabetes y una progresión de la miopía en niños.

A la traumática situación creada por el distanciamiento social, el miedo, el encierro y los problemas económicos generados por el confinamiento durante la epidemia se ha sumado para parte de la población, la muerte de algún amigo o familiar muy cercano, con la imposibilidad estar junto a él y de duelo.

Un panorama no muy alentador. Para responder a estos problemas es necesario un plan de acción cuya prioridad ha de ser monitorizar e informar sobre las tasas de ansiedad, depresión, autolesiones, suicidios, etc. Pero la monitorización debe ir más allá de la vinculación de registros clínicos y comprender cómo se puede apoyar a los profesionales sanitarios y a la asistencia social y sus familias.

Pero, sobre todo, hay que eliminar las causas que lo han provocado: los confinamientos, el distanciamiento social, el cierre de negocios y acabar con la enfermedad Covid 19.

En este encuentro, bajo el título ***La Salud Mental tras más de un año de pandemia***, hemos reunido a un nutrido grupo de los más relevantes expertos en Salud Mental, gestores, clínicos, coordinadores y responsables de las estrategias de Salud Mental en algunas de la Comunidades Autónomas.

Para trabajar sobre todo ello, hemos determinado la realización de dos sesiones: la primera que tratará sobre los “Nuevos enfermos y Evolución de la Cronicidad” y la

segunda sobre los “Nuevos retos en la gestión de la Salud Mental” en la que expertos psicólogos, psiquiatras, gestores y responsables de las políticas sanitarias debatirán sobre los temas antes expuestos.

De sus intervenciones obtendremos más información, nuevas ideas, nuevos enfoques y propuestas para, entre todos, encontrar soluciones, tanto de orden clínico y asistencial como social o económico, que nos permitan mitigar los problemas puestos de manifiesto y relanzar nuestra sociedad con la ilusión y el optimismo que necesitamos.

Para concluir, quiero mostrar nuestro enorme agradecimiento a los patrocinadores de este encuentro, TAKEDA, LUDBECK y MENTALIA SALUD, que investigan, desarrollan y aportan soluciones y tratamientos para los problemas de salud y que, gracias a las cuales, es posible el desarrollo de este evento en el que estarán representados respectivamente por Vicente Martínez Fernández., Susana Gómez-Lus y Alvaro Abascal Castañón que participarán como panelistas en la primera y segunda sesión, y, como no, nuestra gratitud a Asisa y Ribera Salud por su apoyo continuado.

Y, antes de finalizar, quiero, como siempre, anunciarles nuestro próximo encuentro, que realizará de aquí a tres días: Este será el **22 de abril**, jueves por la tarde, en el que bajo el título ***EL ABORDAJE DE LA DESNUTRICIÓN TRAS EL COVID 19***, vamos a reunir a un nutrido grupo de expertos y gestores responsables de las estrategias para el cuidado de la desnutrición y de su atención clínica en este tiempo de pandemia y tras la enfermedad Covid19.

Muchas gracias a todos.