



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Salud

Mujeres y jóvenes: quienes más sufrieron por salud mental en la pandemia

Estudio en 61 países señala que estos dos grupos de la población han sido los que más afectados, especialmente en 2020 y 2021

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

7 de marzo 2023, 10:38 a.m.

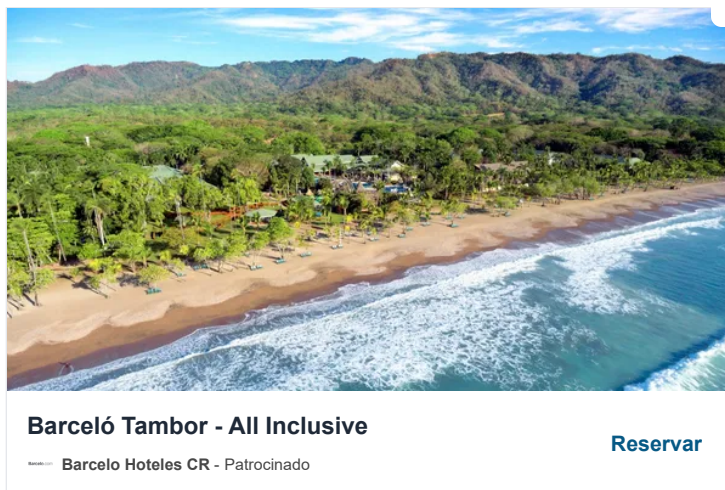
Es incuestionable que la pandemia afectó la salud mental y emocional de todos, ya fuera por el miedo a enfermarse, por la muerte de seres queridos, porque quedamos con alguna secuela, porque perdimos nuestro empleo o emprendimiento o porque las medidas restrictivas nos dejaron sin posibilidad de socializar durante algún tiempo.

No obstante, no a todos golpeó por igual.

Publicidad

LEA MÁS: [Secuelas de la covid-19](#)

Un estudio realizado entre mayores de 18 años de 61 países, incluida Costa Rica, indicó que hay dos grupos que resultaron más afectados: las mujeres y los jóvenes (menores de 24 años).



¿Por qué las mujeres?



Las respuestas emocionales más comunes a la frustración pueden ser ansiedad, miedo, tristeza, enojo e incluso agresión. (Shutterstock/Shutterstock)

Las mujeres mostraron más estrés agudo, más síntomas ansiosos y más intensos que los hombres. Para Arango, aunque el estudio no se enfocó en ver las causas de los males, sí pueden generarse algunas hipótesis. Una de ellas está relacionada con la carga laboral versus la carga de la vida en familia.

“Ellas tuvieron que compartir y compatibilizar más la parte laboral y la familiar. El cuidado y las labores domésticas se recargaron más en ellas”, resumió en su conferencia.

También hay otros factores que deben tomarse en cuenta. Dentro de esas están las diferencias a nivel hormonal entre hombres y mujeres.

Publicidad

Otra teoría es que en algunos países del mundo se piensa que la mujer es la responsable de la estabilidad familiar, “una mujer que tiene que trabajar, cuidar los niños y poner varios roles se va a ver en mayor presión, ver mayores dificultades”, recalcó.

Por esto mismo las mujeres, en algunos países, sufrieron más despidos o abandonaron sus actividades profesionales para mantener estabilidad en su hogar.

[LEA MÁS: Covid-19 en Costa Rica cumple tres años, ¿qué se espera para 2023 y 2024?](#)

¿Por qué los jóvenes?



Arango destacó que esto también se debe no solo a la etapa de la vida en la que se encuentran, sino también a las actividades que se dieron durante las cuarentenas. En ellos, las alteraciones de los patrones de sueño, principalmente, impactaron en los otros síntomas.

“Se quedaron hablando por Internet con amigos y eso descuadró niveles de sueño y llevó a que los jóvenes desarrollaran problemas de salud mental”, aseguró el neuropsicólogo.

“Si veíamos a los adultos mayores no podemos decir que no estuvieran afectados del todo, porque su salud mental sí se afectó, pero fueron los que manifestaron menos interrupciones”, añadió.

[LEA MÁS: Covid-19 robó la vida de al menos 4.000 ticos en edad productiva](#)

El impacto en el cerebro



Para el especialista, no se puede hablar de los impactos en la salud mental de esta época sin hablar de cómo la propia enfermedad afectó nuestro cerebro.

En algunas personas el impacto a la salud mental sí se dio por lo vivido a su alrededor, pero en otras es una de las secuelas del virus.

“La covid prolongada da problemas de estrés, sueño, ansiedad, [problemas cognitivos o de memoria, como la niebla mental](#). Y no sabemos cuánto tiempo pueden durar estas condiciones”, precisó.

Las dinámicas de nuestro cerebro también llevarían a pensar qué sucedió con quienes tuvieron niveles mucho más bajos de afectación y durante menos tiempo.

“¿Cuáles fueron los factores protectores en ellos? Estudiar a quienes no reportan afectación o que fue muy leve y por poco tiempo también nos ayudará a entender y a ayudar mejor a quienes sí los tuvieron”, concluyó el investigador.

LEA MÁS: [Covid prolongada en niños: Estos son los síntomas que pueden tardar meses](#)

“No sabíamos bien qué era una pandemia. Lo que sabíamos al inicio es que había muchos casos (de enfermos) reportados y comenzamos a ver que en otros países se estaba dando el aislamiento físico, pero no sabíamos más”, dijo el neuropsicólogo Juan Carlos Arango Lasprilla, uno de los investigadores, al presentar los datos de su estudio en Costa Rica.

LEA MÁS: [Uno de cada cuatro ticos batalló contra síntomas de ansiedad o depresión](#)

Lo primero que se estudió fue el efecto de las restricciones en la salud mental, las cuales no fueron iguales en todos los países del estudio. En algunos no hubo medidas más allá de recomendar no salir mucho de casa; en otros había restricciones por números de identificación o por sexo hasta para dar una vuelta a la manzana. En algunos, las restricciones fueron de pocas semanas, en otros, tomaron más de un año.

Era una oportunidad para ver cómo afectaba este tipo de medidas, y, con base en eso, saber cómo ayudar a las personas.

Una situación no vista antes



El estudio de los efectos de la pandemia en la salud mental fue una oportunidad de enorme interés para los especialistas, pues nunca antes se había estado frente a una situación como esta.

“Lo que había era reportes en prisioneros de guerra o en secuestrados, pero son poblaciones específicas muy diferentes. No teníamos casos grandes de qué pasaba si se producía un aislamiento social en masa”, señaló el investigador.

De esta forma, comenzaron a hacerse estudios pequeños, circunscritos a una ciudad en específico o de las condiciones de un solo país. No obstante, no era suficiente para estudiar el fenómeno.

Arango, entonces, como investigador adjunto de la Universidad Autónoma de Madrid, se alió con otras universidades de otras naciones y diseñaron un cuestionario que la gente pudiera responder en línea. Comenzaron con versiones en inglés y en español, pero al cabo de pocos meses había traducciones a 15 idiomas.

La encuesta midió síntomas de estrés postraumático, ansiedad, depresión, estrés agudo y crónico. También se exploraban “estrategias de compensación”: si se hacía ejercicio, cómo era la alimentación, sus patrones de sueño, si había estado expuesto a covid. Además, se analizaba cuán severa había sido la cuarentena en el país o ciudad donde vivía.

“Quedamos con una pandemia de problemas de salud mental en el mundo. Muchas de estas personas no han podido recibir tratamiento psicológico o servicios adecuados. Por eso vemos personas con irritabilidad, que reaccionan muy rápido a las situaciones, muchísimas en readaptarse al trabajo diario”, afirmó el investigador.

Así se vio que las mujeres y los jóvenes tenían más episodios de ansiedad y estrés y los vivían con mayor intensidad. Quienes sufrieron el desempleo también tenían más factores de riesgo para vivir estos síntomas. De la misma forma, la ansiedad fue mayor en los países con medidas más restrictivas.

Anuncios

Reciba el boletín: Bienestar

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

xcastro@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

salud mental

salud emocional

covid-19

pandemia

SARS-CoV-2



Reciba noticias de Google News



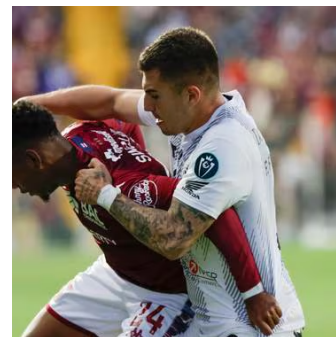
Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.



LE RECOMENDAMOS

Fernán Faerron vuelve a sus viejos hábitos y protagoniza nueva polémica



Alexandre Guimaraes manda mensaje a Fernando Lesme



Alajuelense tiene nuevo gerente general



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

ÚLTIMAS NOTICIAS

Tribunal absuelve a alcalde electo de toda pena y responsabilidad

Shakira deslumbra como superheroína en una historieta de cómic

Embajador colombiano retorna a Argentina tras choque entre Javier Milei y Gustavo Petro

Puente de la Amistad cerrado desde este lunes por tres meses y medio

Sapriosa gestó un plan que le empieza a salir perfecto

Publicidad



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

Negocios

- Todo Busco
- Parque Viva
- Paute con nosotros
- Printea
- Fussio

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)

[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)