

Primera Jornada Científica Virtual de COVID-19 en Cienfuegos

## La salud mental de las personas en tiempos de COVID - 19

Alejandra del Carmen Vázquez Pichs.\*

Alejandro Vázquez Valdés. \*\*

\*Facultad de Ciencias Medicas de Bayamo.

\*\* Hospital Clínico - Quirúrgico Carlos Manuel de Céspedes. Bayamo, Granma.

### RESUMEN

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Actualmente el mundo vive uno de los más grandes brotes epidémicos, el mismo es causado por el virus SARS Cov 2 , que produce la enfermedad Covid -19 .Para contener la propagación de la misma las autoridades han dictado y puesto en práctica medidas de orden social y sanitario ,sin embargo estas han llevado a que las personas experimenten con mayor frecuencia episodios de ansiedad ,depresión , estrés e incluso de ideas suicidas .Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de describir los principales efectos de la Covid - 19 en la salud mental de las personas .Para ello se consultaron un total de 32 referencias bibliográficas, entre ellas artículos originales en ingles y español, utilizando como fuentes bases de datos Pubmed, Scielo y otros. Se

llegó a la conclusión que la Covid - 19 afecta seriamente la salud mental de las personas en todo el mundo, los principales trastornos reportados son la ansiedad, la depresión y el estrés y que las medidas sanitarias como la cuarentena, el distanciamiento físico, el teletrabajo y otros condicionan en gran medida el desarrollo de estos.

### ABSTRACT

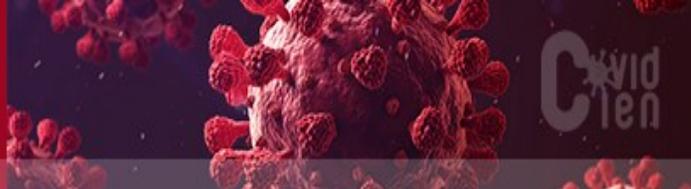
Mental health is a state of well-being in which the person is able to cope with the normal stresses of life, to work productively, and to contribute to their community. Currently the world is experiencing one of the largest epidemic outbreaks, it is caused by the SARS Cov 2 virus, which produces the Covid -19 disease. To contain the spread of it, the authorities have issued and implemented social measures. However, these have led people to experience more frequently episodes of anxiety, depression, stress and even suicidal ideas. A bibliographic review was carried out with the aim of describing the main effects of Covid-19 on health For this, a total of 32 bibliographic references were consulted, including original articles in English and Spanish, using Pubmed, Scielo and others databases as sources. It

was concluded that Covid - 19 seriously affects the mental health of people around the world, the main reported disorders are anxiety, depression and stress and that health measures such as quarantine, physical distancing, teleworking and others largely condition their development. .

Palabras clave: salud mental, Covid - 19, ansiedad, depresión, estrés.

Keywords: mental health, Covid - 19, anxiety, depression, stress. . .

\*Contacto del autor para la correspondencia: [alevpichs@gmail.com](mailto:alevpichs@gmail.com)



## INTRODUCCION:

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad, y constituye uno de los objetivos principales de la Organización Mundial de la Salud; e incluye el bienestar emocional, psicológico y social. En situaciones de desastres naturales, pandemias, guerras y otras donde la vida cotidiana de la población cambia, la salud mental se afecta gravemente.<sup>1,2,3</sup> Actualmente el mundo vive uno de los más grandes brotes epidémicos, el mismo es causado por el virus SARS Cov 2 , que produce la enfermedad Covid -19 .Para contener la propagación de la misma las autoridades sanitarias han dictado y puesto en práctica medidas, como son la cuarentena , el distanciamiento físico y otras de orden sanitario.<sup>4, 5, 6,7</sup>

En contexto epidemiológico actual, las personas son susceptibles a interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectadas, lo que interfiere considerablemente en su capacidad para tomar decisiones y por tanto en su comportamiento.<sup>8,9,10</sup> Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud y expertos de diversos países advirtieron desde el inicio de esta situación sobre los problemas que podría provocar el confinamiento a la salud mental de los individuos. A raíz de esto se han realizado diferentes estudios para corroborar tales planteamientos, un ejemplo es el estudio PSY - Covid -19 , aplicado en diferentes lugares , en Colombia demostró que un 29% de la población consultada presentaba síntomas de ansiedad y un 35 % de depresión ; de ellos las féminas fueron las más afectadas , y el 74% sentían amenazados sus empleos y el 60% la continuidad de sus estudios .Otras de estas investigaciones se llevaron a cabo en Perú y Argentina en personas entre 18 y 24 años , obteniendo resultados similares a los anteriores .<sup>11</sup> En China un estudio realizado en 194 ciudades donde se aplicó la Escala de Depresión ,Ansiedad y Estrés ( DASS - 21 ) , utilizando técnicas de muestreo de *snowball* se obtuvo que el 16,5% de los participantes presentaban síntomas depresivos de moderados a graves ,el 28,8% de ansiedad y el 8,1% de estrés .<sup>12</sup> En Canadá una intervención a 1354 adultos indicó que un tercio estaban preocupadas por el virus y el 7% “ muy preocupadas “ sobre la infección .<sup>13</sup>

De igual forma la puesta en práctica del teletrabajo como medida para reducir la propagación del virus evitando el contacto entre las personas ha afectado el bienestar de las mismas y su estabilidad emocional .Según el estudio realizado por el Instituto de Seguridad ,Salud y Binestar Laboral entre españoles ( 53%), mexicanos ( 20%) ,ecuatorianos (10%) y colombianos (5%) , las dos terceras partes de estos se han sentido irritados por trabajar en sus hogares y la mitad han experimentado problemas familiares por esta causa.Mientras que el 53% consideraba que su vida privada había sido invadida por la tecnología y el 41% opinó que su carga de trabajo aumentó por la complejidad de esta.<sup>11</sup>

A pesar de estas estadísticas el bienestar psicológico de las personas durante esta pandemia ha sido poco estudiado , por ello nos motivamos a realizar esta investigación planteandonos como problema científico :  
¿Cuáles son los principales efectos de la Covid - 19 en la salud mental de las personas ?

## OBJETIVO:

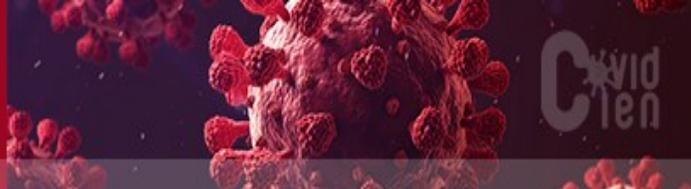
Describir los principales efectos de la Covid - 19 en la salud mental de las personas.

## DESARROLLO:

Desde sus inicios el siglo XXI ha estado marcado por una problemática de salud que afecta a la comunidad internacional, y que va desde un aumento de la resistencia antimicrobiana hasta el surgimiento de enfermedades altamente contagiosas.<sup>14</sup> Desde la perspectiva de la salud mental, una pandemia de gran magnitud como es la originada por la Covid - 19, implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada, e incluso debe considerarse que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor grado. Es importante destacar que no todos los problemas psicológicos pueden clasificarse como enfermedades, pues la mayoría son reacciones normales ante una situación anormal.<sup>15</sup> El miedo generalizado, la incertidumbre ante una enfermedad desconocida y las medidas para contener la misma pueden conducir a la estigmatización social de niños, jóvenes, adultos e incluso del personal de salud, todo ello con sus consecuencias psicológicas. Sin embargo la forma en que las personas responden a la situación en que estamos viviendo depende de sus antecedentes, de los aspectos que los diferencian de otros y de la comunidad en que se desarrollan.<sup>16</sup> El Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud afirmó que las personas expuestas a factores estresantes extremos tienen un mayor riesgo psicosocial ante la pandemia de la Covid - 19 que el resto de la población , en ese grupo se incluyen los individuos<sup>16, 17</sup> : alcohólicos o consumidores de otras sustancias adictivas , deambulantes y sin techo ,con ausencia de redes de apoyo o soledad no deseada ,con escasos recursos económicos , con ambientes de violencia o aislamiento doméstico ,menores de edad, dependientes de otras personas o con obligación de acudir al trabajo por el riesgo de perder su puesto.

Como parte del protocolo de actuación frente al coronavirus , las medidas adoptadas como la cuarentena , aislamiento físico , el distanciamiento social , el lavado frecuente de manos ,la desinfección de objetos , superficies y otros han llevado a que las personas experimente con mayor frecuencia episodios de ansiedad, depresión , estrés e incluso de ideas suicidas .

La ansiedad como trastorno se ha conceptualizado como una respuesta cognoscitiva, comportamental y fisiológica, excesiva o prolongada, ante una situación amenazante, e incluso se presenta por algo que es reconocido por una idea sobre eventos que aun no han ocurrido, provocando en el sujeto una respuesta emocional y psicofísica.<sup>18</sup> Muchos autores plantean que la ansiedad como estado es una condición emocional transitoria y como rasgo es la propensión ansiosa relativamente estable. Se convierte en patológica cuando supera la capacidad adaptativa de la



persona, ocasionando síntomas físicos, psicológicos y conductuales.<sup>19</sup> En el contexto de la Covid - 19, los pensamientos distorsionados en relación con este trastorno se centran en la interpretación de la situación como peligrosa asociadas a la pérdida, daño, enfermedad, insuficiente control externo e interno de las circunstancias distribuidas en el miedo al daño físico y mental, a la frustración, a la incapacidad para afrontar las dificultades y a la preocupación excesiva por todo.<sup>20</sup> Algunas personas con crisis de ansiedad tienden a interpretar diferentes sensaciones como síntomas propios de la enfermedad, lo que ocasiona conductas desadaptativas, como el lavado excesivo de manos, aislamiento social, ansiedad por comprar y visitas frecuentes a los centros de salud para descartar la enfermedad. Sin embargo los “niveles bajos de ansiedad “podrían ser de igual forma perjudiciales, al originar confianza en las personas y estas creer que no pueden ser contagiadas, propiciando el incumplimiento de las medidas restrictivas.<sup>21</sup>

Por otro lado, la depresión según estudios internacionales se ha manifestado en una gran parte de la población mundial a causa de la situación epidemiológica existente. La depresión como estado es una condición emocional transitoria y como rasgo es la propensión a sufrir estados depresivos como una cualidad de la personalidad relativamente estable. Afecta de manera significativa la capacidad de las personas para realizar las actividades diarias, deteriora su funcionamiento habitual y su calidad de vida. Es importante destacar que los pacientes deprimidos pueden presentar ideas suicidas y llegar a cometerlas.<sup>22,23</sup> En el caso de los pacientes ingresados con Covid - 19 este trastorno se manifiesta a través de fatiga, trastornos del sueño y del apetito, desesperanza, inutilidad, pesimismo y culpa; por lo que es imprescindible que el personal que labora en estos lugares los reconozca para evitar consecuencias negativas en la salud del enfermo.<sup>24</sup> Otro aspecto a señalar, son aquellas personas que sufren el fallecimiento repentino de un ser querido a causa de esta enfermedad, pues la incapacidad de despedirse puede generar ira, tristeza, resentimientos, conllevando al individuo a un estado depresivo severo.<sup>25</sup>

De igual modo, el estrés ha estado presente en una gran cantidad de personas durante la pandemia. Este puede derivarse de algo que ocurre en nuestro alrededor (la Covid - 19) o en nuestro interior (temor a enfermar, o a que enfermen nuestros seres queridos, el miedo a la muerte o al ingreso), o simplemente de una crisis de ansiedad. Su principal efecto es la movilización del sistema de lucha, huida o miedo del cuerpo; y si el sujeto no es capaz de controlar la situación sus efectos negativos pueden provocar un desequilibrio en el organismo.<sup>26</sup> Es necesario destacar que puede afectar el sistema cardiovascular, digestivo, inmunológico y al propio sistema nervioso central (incrementa la aparición de trastornos neuropsiquiátricos, ansiedad, depresión y estrés postraumático), todo ello al ser capaz de provocar reacciones similares a las producidas por una infección.<sup>27</sup> Sin embargo el estrés forma parte de nuestra vida evolutiva, y la respuesta a este ha sido una selección natural para hacer frente a amenazas que ponen en peligro nuestra supervivencia. Aunque el ser humano cuenta con mecanismos para hacerle frente, su impacto en el organismo dependerá de la personalidad, el apoyo social y las experiencias previas.<sup>27</sup>

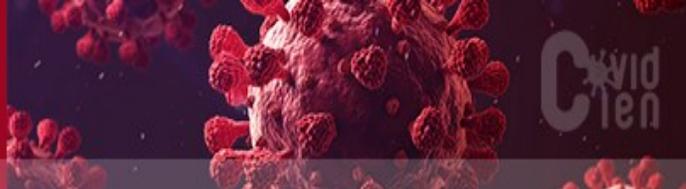
En el escenario de la Covid - 19, el confinamiento, el teletrabajo, el apoyo escolar a los hijos, las amenazas a los proyectos vitales y los cambios en el estilo de vida han condicionado que los niveles de estrés aumenten considerablemente en la población mundial. Esto a su vez ejerce una presión negativa hacia el individuo, provocado en él: temor, tristeza, preocupación, frustración; trastornos alimentarios y del sueño; dificultad para concentrarse y tomar decisiones; dolor de cabeza, corporal; agravamiento de enfermedades crónicas y mentales; incremento en el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.<sup>28</sup>

Por otro lado, es frecuente que los profesionales de la salud y en general todo el personal que trabaja en centros de aislamiento, hospitales o que está vinculado directamente con pacientes con Covid - 19, experimenten miedo, frustración, culpa, agotamiento y ansiedad, todo ello debido al aumento de las horas de trabajo, la demanda asistencial, la preocupación por sus familiares, los dilemas éticos y morales ante la toma de decisiones complejas.<sup>8</sup> Esto unido a las medidas de bioseguridad, que incrementan el cansancio físico por el uso de equipos de protección personal y el aislamiento que dificulta el confort y descanso.<sup>8</sup> Por lo cual, sentirse estresado ante la Covid - 19 es normal y común debido a todas sus responsabilidades y carga de trabajo, y no significa ser débil o incapaz de realizar su labor.<sup>8</sup>

De forma general la población siente miedo, angustia, desesperanza, es por esto que sus reacciones ante esta situación son normales hasta cierto punto, por lo que podemos citar: miedo a enfermar y/o morir; temor a ser excluido socialmente al ser puesto en cuarentena y estigmatizado por la enfermedad; sentimientos de impotencia, soledad, aburrimiento y tristeza; preocupación por no poder trabajar durante la cuarentena o ingreso, y no generar ingresos al hogar o ser despedido; temor por la separación de sus seres queridos durante el aislamiento así como impotencia por no poder protegerlos; miedo a vivir la experiencia de una pandemia previa u otras situaciones críticas.<sup>15</sup>

Por otra parte, los medios de comunicación y en particular las redes sociales desempeñan un papel central, al promover una victimización indirecta, es decir la percepción de que podemos ser los próximos afectados. A raíz de esto se ha planteado que en situaciones de riesgos, la dimensión emocional - afectiva de los procesos de recepción de información se intensifica sobre la dimensión cognitiva. Es por ello que muchos autores refieren que la consulta de información se valora frecuentemente como positiva ante eventos estresantes, al permitirle a la persona controlar un poco la situación; sin embargo exponerse a información contradictoria o poco fiable, centrada únicamente en aspectos negativos, puede generar trastornos en la salud de las personas, como: ansiedad y depresión.<sup>29</sup>

Teniendo en cuenta que la pandemia de la Covid - 19 esta afectando de manera importante la salud mental de las personas, la Sociedad Española de Psiquiatría elaboró un material gráfico que ofrece sugerencias para mantener una conducta saludable durante esta situación, entre ellas se encuentran:<sup>30</sup>



- Realizar ejercicios físicos diariamente.
- Organizar las rutinas familiares.
- Participar en actividades comunitarias (aplausos colectivos al personal sanitario, confección de nasobucos, etc.).
- Reiniciar actividades y aficiones dejadas por la falta de tiempo (lectura, música, idiomas, informática)
- Mantener una comunicación activa con amistades.
- Poner en práctica técnicas de relajación.

En nuestro país disponemos en la Atención Primaria de Salud de servicios de salud mental en todos los policlínicos, lo que permite descentralizar la atención y llevarla a cada familia. La información que se ofrece sobre la enfermedad es estructural, está contextualizada y a cargo de profesionales de alto prestigio. En la televisión y otros medios de comunicación se divulgan actividades para aprovechar el aislamiento social y desarrollar experiencias de crecimiento personal y familiar, y se explica detalladamente las medidas que se han ido implementando de forma escalonada, sus objetivos y las razones para ponerlas en vigor.<sup>31, 32</sup>

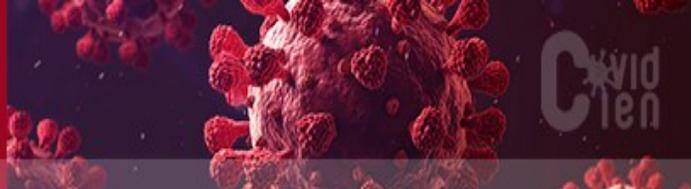
#### CONCLUSIONES:

La Covid - 19 afecta seriamente la salud mental de las personas en todo el mundo. Los principales trastornos reportados son la ansiedad, la depresión y el estrés. Las medidas sanitarias como la cuarentena, el distanciamiento físico, el teletrabajo y otros condicionan en gran medida el desarrollo de estos trastornos.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Muñoz CO, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática. Rev Panam Salud Pública [Internet]. 2016 [Citado 11/03/2020];39(3):166-73. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2016.v39n3/166-173/es> [ Links ]
2. Ventura Velázquez RE. Atención psicosocial en desastres. Temas para entrenamiento. La Habana: ECIMED; 2011. [ Links ]
3. Ramos Valverde RA. La salud mental en situación de desastre. Una aproximación a sus particularidades. Revista Electrónica Dr. Zoilo Marinello Vidaurreta [Internet]. 2013 [Citado 21/03/2020];38(11):[aprox. 2 p.]. Disponible en: [https://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/423/pdf\\_95](https://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/423/pdf_95) [ Links ]
4. 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. 2020;8(3):234-7. [ Links ]
5. Equipo editorial. Medidas preventivas detienen la transmisión nosocomial del coronavirus [internet]. España: Hospimedica; 2020 [citado 27 mar. 2020]. Disponible en: <https://www.hospimedica.es/cuidados-criticos/articulos/294781201/medidas-preventivas-detienen-la-transmision-nosocomial-del-coronavirus.html?&ui=70008746&vrf=af415f5bbb69041c7518cafb3bf2e6f9d317cf0147eacd24fa1a8b8ece60b8de&end=%20> [ Links ]
6. Sociedad Española de Psiquiatría. Guía COVIDSAM para la intervención en salud mental durante el brote epidémico de COVID-19. Madrid: Sociedad Española de Psiquiatría; 2020. [Citado 05/04/2020] Disponible en: <http://www.sepsiq.org/informacion/noticia/la-sep-publica-la-guia-covidsam-para-la-intervencion-en-salud-mental-durante-el-brote-epidemico-de-covid19/622> [ Links ]
7. IntraMed. El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo [internet]. Buenos Aires; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95688> [ Links ]
8. World Health Organization. Mental health and COVID-19 [internet]. Geneva: WHO; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19> [ Links ]
9. Equipo editorial. COVID-19 y tu salud mental [internet]. EEUU: Mayo Clinic; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731> [ Links ]
10. Asmundson GJG, 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. 2020;71:102211. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102211. [ Links ]
11. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912-20 Published Online February 26, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
12. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. 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 2020; 17:17-29.. doi: 10.3390/ijerph17051729.

13. Asmundson GJ, Taylor S. Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *J Anxiety Disord* 2020; 70:102-96. <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/en/>
14. Pérez Abereu MR, Gómez Tejeda JJ, Diéguez Guach RA. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Rev Haban de Cienc Méd [Internet]*. 2020 [Citado 29/05/2020];19(2):[aprox. 2 p.]. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254> [ Links ]
15. Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias [Internet]. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2009 [Citado 05/04/2020]. Disponible en: <http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf> [ Links ]
16. Asociación de Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria. Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus [internet]. España: OME-AEN; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/> [ Links ]
17. Organización Mundial de la Salud. Salud mental y apoyo psicosocial en las emergencias [internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 17 abr. 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/emergencias/es/](https://www.who.int/mental_health/emergencias/es/) [ Links ]
18. Carrillo Mendiburu J, Mendiburu Zavala CE, López Ugalde AC, Moisés Hernández JF. Niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en médicos residentes del Hospital General Dr. Eduardo Liceaga, de México. *CCM [Internet]*. 2020 [Citado 29/05/2020];24(1):[aprox. 2 p.]. Disponible en: <http://www.revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3341> [ Links ]
19. González Llana FM, Martín Carbonell M, Grau Abalo J, Lorenzo Ruiz A. Instrumentos para el estudio de la ansiedad y depresión. En: *Instrumento de evaluación psicológica*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2007.p.165-213. [ Links ]
20. Gilda Moreno Proaño. Pensamientos distorsionados en tiempos de COVID - 19 Número Especial Desafíos humanos ante el COVID - 19 Abril - Octubre. 2020 <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.314>
21. Asmundson GJG, 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*. 2020;71:102211. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102211. [ Links ]
22. Vázquez Machado A. Los factores psicosociales y la depresión. *MULTIMED [Internet]*. 2016 [Citado 29/05/2020];20(3):[aprox. 2 p.]. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/202> [ Links ]
23. Díaz Hernández Y, Bárbara del Rio Ysla M, Abreu Terry M. Trastorno depresivo recurrente en un paciente con vitiligo. *MediCiego [Internet]*. 2019 [Citado 29/05/2020];25(1):[aprox. 4 p.]. Disponible en: <http://www.revmediciego.sld.cu/index.php/mediciego/article/view/1165> [ Links ]
24. Okusaga O, Yolken RH, Langenberg P, Lapidus M, Arling TA, Dickerson FB, et al. Association of seropositivity for influenza and coronaviruses with history of mood disorders and suicide attempts. *J Affect Disord*. 2011;130(1-2):220-5. doi: 10.1016/j.jad.2010.09.029. [ Links ]
25. León-Amenero D, Huarcaya-Victoria J. El duelo y cómo dar malas noticias en medicina. *An Fac med*. 2019;80(1):86-91. doi: 10.15381/anales.v80i1.15471. [ Links ]
26. Bairero Aguilar M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED [Internet]*. 2018 [Citado 29/05/2020];21(6):[aprox. 1 p.]. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688> [ Links ]
27. Carmen Pedraza Benítez . EL ESTRÉS: EL ENEMIGO SILENCIO DE LA PANDEMIA POR COVID-19. *ARTICULO DE REVISION* .2020.<https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-de-la-pandemia-por-covid-19/>
28. Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horiz. Med*. vol.20 no.4 Lima oct-dic 2020. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
29. Segura MS. Con alerta pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba [Internet]*. 2020 [Citado 8/04/2020];77(1):55-8. Disponible en: <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28066/29334> [ Links ]



30. Sociedad Española de Psiquiatría. Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus. Madrid: Sociedad Española de Psiquiatría; 2020. [ [Links](#) ]

31. González Rivero MC. Enfermedad por Coronavirus (COVID-19). Atención Primaria. Salud del barrio. Boletín de la Biblioteca Médica Nacional [Internet]. 2020 Abr [Citado 12/04/2020];4:[aprox. 2 p.]. Disponible en: <https://files.sld.cu/bmn/files/2020/04/salud-del-barrio-especial-abril-2020.pdf> [ [Links](#) ]

32. Gomes Silva D, Pearce de Oliveira Brito JN, Astrês Fernandes M, Pinheiro Landim Almeida CA, Campêlo Lago E. Concepção de Profissionais da Estratégia Saúde da Família sobre a Saúde Mental na Atenção Básica. Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog [Internet]. 2017 [Citado 04/04/2020];13(3):118-24. Disponible en: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v13n3/02.pdf> [ [Links](#) ]