



## Opinión

# Salud mental: una prioridad en Honduras ante la incertidumbre del futuro y la pandemia COVID-19

*Mental health: a priority in Honduras in the face of the uncertainty about the future and the COVID-19 pandemic*

Donald Stanford McBoyle<sup>1</sup>

*Carrera de Psicología, Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales, Universidad Tecnológica Centroamericana (UNITEC), San Pedro Sula, Honduras*

La salud mental no siempre ha sido uno de los principales focos de atención de las sociedades e incluso de los proveedores de salud de muchos países, sobre todo en América Latina. Al contar con recursos limitados y una demanda elevada de servicios de salud mental en Honduras, es pertinente mostrar la importancia que tiene y cómo debe convertirse en una prioridad permanente, no solamente ante eventos específicos.

## La salud mental en Honduras y en el mundo

El acceso a la salud mental en el mundo es limitado a pesar de que las cifras de enfermedades mentales y afecciones en salud mental son elevadas y van en incremento año con año. Acorde con los datos del Observatorio Mundial de Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en algunos países la situación puede ser aún más crítica, como el caso de Honduras; que solamente cuenta con 0.66 médicos psiquiatras y 0.62 psicólogos por cada 100,000 habitantes, mientras que países más desarrollados como Suiza cuentan con 43.96 médicos psiquiatras y 84.14 psicólogos para el mismo rango de población (World Health Organization, 2019).

Sumado a la carencia de personal calificado para atender la demanda de servicios de salud mental, también existe otro factor que impacta negativamente, el estigma de la salud mental. Una publicación del Observatorio del Instituto para el Futuro de la Educación del Tecnológico de Monterrey, hecha por Delgado (2021) destaca que: “Nueve de diez personas con problemas de salud mental se sienten afectadas

por el estigma que rodea su diagnóstico (...) debido a la manera en que Hollywood retrata a las personas con enfermedades mentales, muchos temen ser diagnosticados o buscar apoyo en otras personas porque no quieren ser etiquetados como “locos” o peligrosos”.

No obstante, la pandemia por SARS-CoV-2 puso en la mirada del mundo no solo la problemática de salud asociada con la COVID-19, sino que también vislumbró una gran cantidad de situaciones vinculadas con otras afecciones como ser: ansiedad, depresión, estrés, insomnio y otros síntomas. Con ello, el tema ganó interés a lo largo del tiempo desde el inicio de la pandemia, notándose una tendencia significativa de búsqueda de términos relacionados con salud mental en los buscadores como Google.

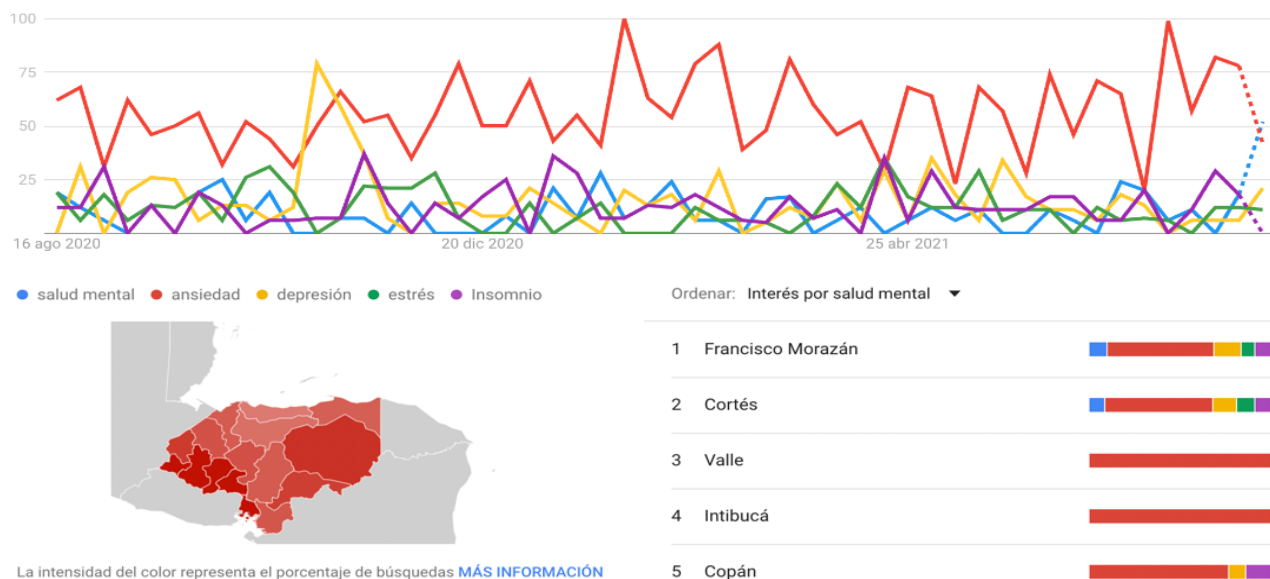
## Las búsquedas sobre salud mental realizadas por hondureños en Google

Utilizando Google Trends se filtraron términos relacionados con afectaciones de salud mental en Honduras para comparar gráficamente en un mapa –con excepción de Islas de la Bahía y Gracias a Dios– donde se reflejan los 5 departamentos con mayor tendencia de búsqueda. Es visible un notorio interés en la búsqueda de información relacionada con la salud mental. Se destaca la ansiedad (Figura 1). Esto debe servir no solamente como muestra del deseo de la población por conocer más sobre diferentes temas de salud mental que le afectan, sino que también como un indicador clave para identificar factores de riesgo que la población puede tener en su percepción de bienestar y salud.

<sup>1</sup> Autor correspondiente: [donald.mcboyle@unitec.edu.hn](mailto:donald.mcboyle@unitec.edu.hn), Universidad Tecnológica Centroamericana, Campus San Pedro Sula

Disponible en <https://doi.org/10.5377/innovare.v10i2.12274>

© 2021 Autores. Este es un artículo de acceso abierto publicado por UNITEC bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>



**Figura 1.** Tendencia de búsqueda de términos relacionados con salud mental (ansiedad, depresión, estrés, insomnio) en Honduras en los últimos 12 meses a esta publicación, utilizando el buscador Google (Google Trends, 2021).

Aunque visto por ahora, como un tema de moda y que ha ganado terreno en los campos de la salud, no debe olvidarse que la salud mental también es parte fundamental del término de la salud general de los individuos.

### Afectaciones secundarias a la salud mental por la pandemia

En la actualidad, la búsqueda de información y asistencia en salud mental no solo responde a los efectos directos de la enfermedad COVID-19, sino que también abarca aquellos escenarios secundarios en los que ha tenido un impacto, como ser en las familias, las relaciones sentimentales, las amistades, las actividades recreativas, el manejo de las pérdidas significativas con duelos inusuales y dolorosos, el miedo excesivo al contagio y la incertidumbre generada por la sobreinformación y la desinformación propagada por los diferentes medios de comunicación y redes sociales.

Es indiscutible que la circunstancia ha abierto una ventana importante a la necesidad de los servicios de salud mental, situándola entre los principales aspectos a tomar en cuenta; debido al incremento de casos registrados de pacientes con síntomas psicosomáticos que pueden incluso llegar a saturar los sistemas de salud públicos y privados. Es necesario que se contemple con mayor sentido de urgencia la participación de equipos multidisciplinarios dentro de los sistemas de atención de salud. Existen múltiples detonantes para crisis de salud mental. El aislamiento social (primer

término utilizado para referirse al distanciamiento físico), la movilidad restringida, la reducción en la interacción y comunicación entre pares; amigos, familia y compañeros de trabajo, ha ido socavando la calidad de vida de los individuos en la sociedad. Esto ha incrementado muchas conductas de riesgo y otras situaciones que vistas a largo plazo, las cuales pueden impactar negativa y de forma contraproducente en los diferentes entornos de las personas. Dentro de estas conductas destacan: consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, consumo de drogas ilegales, violencia intrafamiliar, relaciones sexuales sin protección o sin consentimiento y desintegración familiar.

Los efectos colaterales de estas conductas y situaciones, que se ven reflejadas en los entornos directos de muchas personas y familias, son otra cara de la moneda que deja la pandemia; con muchas víctimas directas e indirectas que sufrirán las consecuencias. No se puede abordar una problemática y sus efectos por partes, debe hacerse un proceso integral que beneficie finalmente a la población y brinde posibilidades de restablecer la vida de una forma cercana a la normalidad con la que se vivía antes de la pandemia.

Siendo así, es necesario cuestionarnos si realmente la salud mental es una necesidad circunstancial o real. Algo que para muchos puede parecer trivial o sencillo de superar, para otros puede ser una situación que marcará sus vidas por el resto de sus días. Se espera que, en algún momento, se pueda retornar por completo a las actividades habituales. Sin

embargo, a medida que se hace un reintegro parcial, debe atenderse una nueva realidad de la población que retorna paulatinamente a sus trabajos, escuelas, universidades, comunidades y a la sociedad en general con enormes desafíos personales e interpersonales.

A medida que se avanza en la reactivación económica y el retorno a las actividades cotidianas, muchas personas tienen que lidiar con elevados niveles de incertidumbre, con múltiples efectos de la pandemia que afectarán su calidad de vida, sus ritmos, desempeño y, sobre todo, su perspectiva del futuro. El mundo como lo conocíamos hasta ahora definitivamente no volverá a ser igual. Se tendrán que hacer muchos ajustes a las formas de vivir y convivir, dar más relevancia a la salud física y a la salud mental, haciendo de ella una prioridad, debiendo plantearse nuevas formas de trabajar, estudiar, de relacionarnos y de realizar actividades sociales.

## Recomendaciones

La responsabilidad de la salud mental no recae únicamente en los proveedores de salud. Claramente se debe incrementar el acceso a servicios de salud mental de calidad para la población. Sin embargo, las empresas tendrán que crear entornos saludables para sus trabajadores, flexibilizar sus esquemas de trabajo e incrementar su compromiso social. Los centros de estudio, por su parte, tendrán que incluir dentro de sus servicios prioritarios, la atención de salud mental de sus estudiantes. Deberán incluir en sus currículas contenidos orientados al desarrollo de habilidades socioemocionales, a mejorar hábitos personales, a desarrollar empatía y otras habilidades para la vida.

De igual manera, las familias deberán eliminar el estigma de la salud mental y brindar mayor importancia a las relaciones y la comunicación. Evidentemente, los gobiernos deberán aumentar la inversión en salud mental para acercar los servicios de psicología y psiquiatría a la población, ya que el control de los contagios y propagación del virus a

través de las vacunas o tratamientos solamente será el inicio de nuevas necesidades para la sociedad. De no ser atendidas, estas necesidades incidirán en problemas mayores que tarde o temprano tendrán repercusiones en otras áreas.

Además, deberá considerarse una situación muy particular relacionada con todo el personal sanitario que ha atendido la pandemia, que como menciona Acosta-Quiroz & Iglesias-Osores (2020): “Esta pandemia probablemente traerá como consecuencia altas tasas de estrés postraumático, depresión y otras enfermedades de salud mental en los trabajadores de la salud y el personal esencial, por estas razones debe existir un monitoreo e identificación temprana de las personas en riesgo” (p. 212).

## Conflictos de Interés

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

## Referencias Bibliográficas

- Acosta-Quiroz, J., & Iglesias-Osores, S. (2020). Salud mental en trabajadores expuestos a COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(3), 212-13. <http://dx.doi.org/10.20453/rmp.v83i3.3784>.
- Delgado, P. (2021, agosto 14). *Rompiendo el estigma de la salud mental*. Observatorio Instituto para el Futuro de la Educación. Tecnológico de Monterrey. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/rompiendo-el-estigma-de-la-salud-mental>
- Google Trends. (2021, agosto 14). <https://trends.google.es/trends/explore?geo=HN&q=salud%20mental,ansiedad,depresi%C3%B3n,estr%C3%A9s,%2Fm%2F0ddwt>
- World Health Organization. (2019). *Psychiatrists working in mental health sector, per 100,000*. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/psychiatrists-working-in-mental-health-sector-\(per-100-000\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/psychiatrists-working-in-mental-health-sector-(per-100-000)).

\*Recibido: 12 agosto 2021. Revisado: 12 agosto 2021. Aceptado: 19 agosto 2021. Publicado: 30 agosto 2021