

## ESTRÉS

# COVID-19: Insomnio, depresión y ansiedad en el personal sanitario

Más de un tercio de los sanitarios que atendieron el brote del nuevo coronavirus en China sufrió síntomas de insomnio. El nivel de educación, el aislamiento y la incertidumbre influyeron en ello

Yvonne Buchholz



GETTY IMAGES / HXDBZY / ISTOCK

**La exposición directa y constante a las personas infectadas influye en la sensación de incertidumbre y estrés de muchos sanitarios.**

**E**l nuevo coronavirus que ha infectado a cerca de dos millones de personas en todo el mundo no es solo una amenaza para la salud física, sino también para el bienestar psicológico. Se ha comprobado que más de un tercio del personal médico que respondió al brote durante su punto álgido en China sufría insomnio. Asimismo, se dieron casos de depresión, trauma emocional y ansiedad. Los resultados se han publicado este pasado mes de abril en *Frontiers in Psychiatry*.

Entre los factores relacionados con estos síntomas se encuentran el alto grado de estrés por la exposición en

primera línea y constante a personas infectadas, la sensación intensa de incertidumbre y las medidas de aislamiento.

### **Más depresión en los insomnes**

Los resultados de la reciente investigación se basan en una serie de cuestionarios autoadministrados llevados a cabo en línea entre el 29 de enero y el 3 de febrero, es decir, durante el pico de la epidemia de COVID-19 en China. Los investigadores utilizaron la plataforma de medios sociales WeChat para reunir respuestas de 1563

## LA AUTORA

*Yvonne Buchholz* es periodista, psicóloga especializada en neuropsicología y redactora de *Mente y cerebro*.

participantes en el terreno de la medicina. De ese número, 564 personas (el 36,1 por ciento) tenían síntomas de insomnio. La estadística, señalan los autores, concuerda con investigaciones anteriores realizadas sobre los efectos psicológicos del brote de SARS (síndrome respiratorio agudo grave) en 2002, causado también por un coronavirus. En ese caso, el 37 por ciento de las enfermeras que trabajaron con pacientes infectados experimentaron insomnio.

«Por lo general, el insomnio relacionado con el estrés es transitorio y persiste unos pocos días», apunta en un comunicado de prensa Bin Zhang, profesor de la Universidad Médica del Sur en Guangzhou y coautor del estudio. «Pero si el brote de COVID-19 continúa, el insomnio puede convertirse gradualmente en crónico en el entorno clínico», afirma. En su investigación, los sanitarios con insomnio experimentaron niveles más altos de depresión que el grupo sin insomnio (87,1 por ciento frente a 31 por ciento), especialmente en los casos moderados (22,9 por ciento frente a 2,8 por ciento) y graves (16,7 por ciento frente a 1,8 por ciento). Los porcentajes y las diferencias entre los dos grupos fueron similares en cuanto a los problemas de ansiedad y trauma emocional.

### Incertidumbre y estrés

Además, se identificaron una serie de factores relacionados con el insomnio, entre ellos, el nivel de educación, el ambiente de aislamiento y las preocupaciones asociadas con el brote de COVID-19. «El factor más importante fue tener una intensa incertidumbre con respecto al control efectivo de la enfermedad entre el personal médico», explica Zhang. La sensación de incertidumbre era 3,3 veces mayor en los sanitarios que mostraban insomnio que en los que no sufrían el problema.

El personal con una formación educativa inferior también mostró una mayor tendencia al trastorno del sueño. En concreto, hallaron que el riesgo de insomnio entre los sanitarios con educación secundaria o inferior eran 2,69 veces mayor que en los que habían cursado un doctorado. Por ello, basándose en sus resultados, los investigadores especulan que una menor educación podría conducir a un mayor temor.

Asimismo, destacan que los trabajadores de la salud se encontraban bajo un «estrés increíble»: se hallaban en estrecho contacto con pacientes infectados que les podían transmitir la enfermedad y estaban preocupados por la posibilidad de infectar a su propia familia y amigos. El personal médico tenía que usar equipos de protección individual (EPI) durante más de 12 horas seguidas, a menudo sin poder tomar un descanso porque se arries-

gaban a infectarse al quitarse el EPI. «En estas condiciones peligrosas, el personal médico se agota mental y físicamente, por lo que experimenta un mayor riesgo de insomnio debido al alto grado de estrés», escriben los autores.

### Medidas para paliar la angustia

Una de las estrategias para mitigar los trastornos del sueño, según recomiendan los investigadores, consiste en la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, que incluye educación sobre la higiene del sueño, métodos de relajación, control de la estimulación y terapia cognitiva. También sugieren a las autoridades sanitarias que examinen al personal médico basándose en los factores de riesgo que revela su investigación. De esta manera, en las intervenciones para el insomnio entre el personal sanitario deben considerarse las características sociopsicológicas.

La Sociedad Española de Psiquiatría (SEP), por su parte, ha publicado una serie de recomendaciones dirigidas al personal de salud con el objetivo de reducir los problemas psicológicos que pueden producir «la incertidumbre y el estrés que conllevan las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como el del nuevo coronavirus». Entre estos efectos destacan la ansiedad, la sensación de frustración, el miedo, el aislamiento, la anestesia emocional, la hiperactividad, las pesadillas y la dificultad de concentración o de memoria.

Para minimizar su incidencia, la SEP recomienda mantener el contacto, en la medida de lo posible, con amigos y familiares, compartir información constructiva con los compañeros de trabajo (como identificar errores y propuestas para corregirlos, y aplaudir las soluciones), planificar una rutina fuera del trabajo, ser consciente de las propias sensaciones y emociones y permitirse pedir ayuda, entre otros consejos. ★

### PARA SABER MÁS

Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved with the 2019 novel coronavirus disease outbreak. C. Zhang et al., publicado en línea en *Frontiers in Psychiatry* el 14 de abril de 2020.

### WEB DE INTERÉS

En la página web de la Sociedad Española de Psiquiatría se pueden consultar los consejos para el cuidado de la salud mental del personal sanitario: [sepsiq.org](https://sepsiq.org)

### EN NUESTRO ARCHIVO

El cerebro sometido al estrés. Amy Arnsten, Carolyn M. Mazure y Rajita Sinha en *IyC*, junio de 2012.

Las funciones vitales del sueño. Robert Stickgold en *IyC*, diciembre de 2015.