

RECOMENDACIONES

1 Hábitos saludables. Tener unos hábitos de vida saludables, de sueño, de deporte, de dieta equilibrada y de descanso «son aspectos básicos que nos van a ayudar en general» a mantener una salud mental adecuada, apunta Juan Antonio Becerra, investigador principal del estudio 'Pande-

mia por COVID-19 y salud mental en España: un análisis de su relación utilizando Google Trends'.

2 Técnicas También es beneficioso, en su opinión, aprender técnicas para regular nuestras emociones, como meditación y Mindfulness, que «van a jugar

también un papel importante», señala. Por contra, tendemos a reprimir nuestras emociones negativas y «esto es algo erróneo», sostiene Juan Antonio Becerra. De ahí la importancia de abordar esa labor de expresar las emociones y de tener técnicas que nos ayuden a regularlas.

3 Estados iniciales. Todos podemos estar sometidos a estados emocionales, como tristeza o ira en momentos determinados. Además, las emociones están ahí porque tienen un fin determinado de ayudar a la supervivencia, a nuestra autodefensa, pero cuando esa tristeza es muy frecuente, apa-

rece la mayoría del tiempo y nos produce un malestar importante no hay que dejar que transcurra el tiempo. Hay que prestar atención cuanto antes a ese impacto negativo y pedir ayuda profesional. De esta forma se podrá realizar un abordaje óptimo de una problemática incipiente.



Una mujer realiza una búsqueda en Google durante la pandemia.

FOTOLIA

LA FRASE



Juan Antonio Becerra García
Investigador UNIR

«La tecnología ha permitido llegar a una población que necesitaba una intervención y que no era factible presencialmente»

Que la pandemia ha intensificado una serie de trastornos emocionales en la población general es una evidencia a la que la última encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) ha puesto cifras. El 41,9% de la población ha sufrido problemas de sueño desde el inicio de la crisis sanitaria y el 38,7% se ha sentido cansado o sin energías.

La salud mental ha cobrado protagonismo y el coronavirus ha avivado la epidemia paralela de la ansiedad sobre la que también ha puesto el foco el estudio 'Pandemia por COVID-19 y salud mental en España: un análisis de su relación utilizando Google Trends', desarrollado por cuatro investigadores del Grupo Psicología General Sanitaria (PSICONLINE) de UNIR.

El estudio, según explica el investigador principal, Juan Antonio Becerra García, explora a través de las búsquedas en Google el interés general que existe respecto a diversas temáticas de la salud mental durante el primer año de COVID-19 en España.

La conclusión a la que llega el grupo de investigación es que, de acuerdo con los patrones de búsqueda, la temática que más interés público despertó en el periodo analizado es la ansiedad, seguida de depresión, estrés, suicidio e insomnio. La tendencia por comunidades autónomas es similar y en La Rioja, por tanto, se repite la misma constante.

Ansiedad, la pandemia paralela

COVID. Un estudio de UNIR evidencia un aumento en el número de búsquedas en Google de temas relacionadas con la salud mental

CARMEN NEVOT



No obstante, las búsquedas no son lineales, explica Becerra García. Se intensifican en las semanas posteriores a los estados de alarma. En concreto, se detecta un pico en el uso del término ansiedad durante la segunda semana del primer estado de alarma decretado el 14 de marzo de 2020, y otra ola de consultas en Google de la misma palabra a lo largo de la primera semana del segundo

estado de alarma que se acordó el 25 de octubre. «Lo realmente importante es que hay diferencias significativas entre el pre y el post de los estados de alarma por la percepción de incertidumbre y de miedo que esa situación generó en los ciudadanos», abunda Becerra.

Formación e identificación

Sea como fuere, la pandemia ha puesto en evidencia la urgencia de atender la salud mental y aquí juegan un papel fundamental los centros educativos. En su opinión,

es clave que existan herramientas e información para que las personas puedan tomar la mejor decisión cuando están ante manifestaciones problemáticas que pueden derivar en una patología de salud mental. Por tanto, «educar es clave para tomar la mejor decisión en salud mental».

Con este fin, Becerra entiende que es importante abordar la formación, la identificación, el análisis de las emociones y la formación a profesionales del entorno educativo, que no son sanitarios, para que identifiquen y sean capaces de prestar atención cuanto antes a comportamientos como las dificultades de sueño o la disminución de rendimiento escolar, entre otros. Un objetivo crucial sobre todo si se tiene en cuenta que un porcentaje nada desdeñable de enfermedades mentales surge en etapas tempranas de la vida.

La tecnología también tiene aquí una misión fundamental. El estudio de UNIR, explica el investigador principal del grupo PSICONLINE, da una «pequeña pincelada» de lo útil que puede ser para el seguimiento de la salud mental y de las preocupaciones casi en tiempo real, pero sin duda «la situación que hemos vivido con la pandemia ha puesto de manifiesto que la tecnología permite llegar a un mayor porcentaje de población que necesitaba una inter-

Los centros educativos juegan un papel clave en la detección de patologías mentales que, en un alto porcentaje, surgen en edades tempranas

vención y que no era factible realizar presencialmente». Pero además, permite personalizar intervenciones que se realizan de forma tradicional.

Aplicaciones móviles

Por tanto, precisa, se puede decir que «juega un papel clave». De hecho, es posible pensar en intervenciones mediante aplicaciones móviles que complementen a las que se realizan tradicionalmente para tratar trastornos psicopatológicos.

Para este grupo de estudio de UNIR la idea no es ajena. Ya evalúa la efectividad de intervenciones 'on line' en primeros episodios psicóticos. También explora los beneficios de la consulta psicológica en remoto, las videoconferencias o el uso de la realidad virtual. Al final, precisa Becerra, la pandemia «ha evidenciado que la tecnología es otra herramienta más para abordar la salud, en general, y la salud mental, en particular».