



## Carta al Director

**Ansiedad y salud mental de los adolescentes ante la COVID-19****Anxiety and mental health in the face of COVID-19**

En estos últimos años el mundo estuvo en una situación crítica generada por la pandemia de la COVID-19, la cual afectó en muchos aspectos a la sociedad, tanto en lo económico como en la salud física, paralelamente trajo consigo la pérdida de vidas humanas, repercutiendo negativamente en la población en general<sup>1</sup>. A raíz de los primeros casos de SARS-CoV-2 detectados en el mundo, los distintos gobiernos optaron por medidas de prevención para contrarrestar la expansión de este virus, sin embargo, lo que no se pudo prever fue el efecto que tuvo en la salud mental. Como sabemos, la enfermedad provocó diferentes cambios en la sociedad, causando incertidumbre en las personas, por ende, el bienestar emocional se vio afectado<sup>2</sup>.

En la población adolescente, la afectación emocional principal se debió a problemas familiares, baja autoestima, la muerte de un pariente, por disfunción familiar o por la pobreza en la que viven., Asimismo, el aislamiento social influyó en la salud mental de estos jóvenes<sup>3</sup>. Los problemas como el estrés postraumático, los trastornos afectivos y la atención con ansiedad, afectan tanto a los varones como a las mujeres. En algunos casos los hombres externalizan su estrés con actos de violencia, mientras que las adolescentes lo reprimen. En consecuencia, se deben de brindar alternativas o medidas que ayuden a afrontar el estrés producido por la cuarentena.

En ese sentido, es válido seguir las siguientes recomendaciones: primero, un cambio en la alimentación a base de proteínas y carbohidratos, asimismo, actividades deportivas y ejercicios de relajación como la RMP de Jacobson; segundo, la comunicación con familiares cercanos que permitan tener una sostenibilidad emocional, con ayuda profesional y las escuelas de padres; tercero, las entidades educativas y universitarias deben realizar investigaciones que permitan identificar los problemas de ansiedad y de salud mental en los adolescentes mediante instrumentos como el MINI-KID, la escala orientada al DSM del Child Behavior Checklist (CBCL), entre otros; finalmente, el uso de las TIC para el tratamiento de la ansiedad con la finalidad de reemplazar a los medios de comunicación tradicionales (televisión y radio)<sup>4,5</sup>.

En conclusión, se infiere que en situaciones de fallecimiento de un pariente, pobreza o problemas familiares, los jóvenes que reciben

charlas y orientaciones logran mejorar su autorreconocimiento y, por ende, su autoestima. Por lo tanto, la salud mental está vinculada con el bienestar emocional, la satisfacción por la vida, y el poder resolver problemas.

**Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

**Financiación**

No existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

**Bibliografía**

1. Brito-Brito PR, Fernández-Gutiérrez DA, Cuéllar-Pompa L. Manejo emocional de la crisis sanitaria ante el coronavirus: una revisión narrativa. *Enferm Clínica* [Internet]. 2020;31:S107–11. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.010> consultado 08 Ago 2022.
2. Bermejo-Sánchez F, Peña-Ayudante W, Espinoza-Portilla E. Perinatal depression in times of COVID-19: the role of social media on the Internet. *Acta Méd* [Internet]. 2020;37(1):88–93. <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.913> consultado 02 Ago 2022.
3. Medina-Gamero A, Regalado-Chamoro M. *Phubbing*: el otro rostro de la COVID-19. *Med Familia SEMERGEN* [Internet]. 2021;47(6):426. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2021.05.001> Consultado 01 Ago 2022.
4. Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Dirección de Salud Mental. Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2017 – 2021. [Internet]. [consultado 01 Ago 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>.
5. Regidor N, Ausín B. Tecnologías de información y comunicación (TIC) aplicadas al tratamiento de los problemas de ansiedad. *Clín Contemp* [Internet]. 2020;11(2): 1–19. <https://doi.org/10.5093/cc2020a8> consultado 02 Agosto 2022.

Aldo Medina Gamero  
Universidad Privada del Norte, Lima, Perú  
Autor para correspondencia.  
Correo electrónico: [medrafa222@gmail.com](mailto:medrafa222@gmail.com)

Mónica Regalado Chamorro  
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú

Fiorella Orozco Sibille  
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú