



Carta al Director

La ansiedad como pandemia: desafíos y reflexiones**Anxiety as a pandemic: Challenges and reflections**

Sr. Director:

En los últimos años la pandemia de la COVID-19 ha desencadenado una situación crítica a nivel mundial, ejerciendo un impacto profundo tanto en la salud física como en la económica de la sociedad. Más allá de la trágica pérdida de vidas humanas, ha dejado una marcada huella en la salud mental de las personas. La incertidumbre y las transformaciones sociales derivadas han tenido un efecto notable en el bienestar emocional de la población.

El artículo *Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI*¹, plantea que el aumento de los trastornos de ansiedad en la sociedad se debe a una variedad de factores, incluyendo los sociales, tecnológicos, laborales y medioambientales. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado notablemente esta situación, evidenciando desigualdades preexistentes y generando preocupación a nivel mundial.

Después de la cuarentena, las dificultades financieras y el estigma social se erigen como las principales fuentes de ansiedad, exacerbando significativamente los sentimientos de ira, frustración, depresión y ansiedad en el periodo poscuarentena^{2,3}. Paralelamente, el estrés postraumático se destaca como uno de los problemas de salud mental más perjudiciales, englobando trastornos afectivos y de ansiedad que impactan indiscriminadamente a hombres y mujeres. Por consiguiente, resulta imperativo implementar alternativas y medidas que faciliten el afrontamiento de este estrés generado^{4,5}.

Es fundamental señalar que no todo fue negativo y es necesario abordar la situación desde otra perspectiva. Durante este período, los diversos cuidados personales y grupales posibilitaron mejoras en hábitos y costumbres sociales. Por ello, para reducir los casos de ansiedad, es fundamental planificar y evaluar actividades que permitan a las personas ser resilientes, desarrollando una personalidad resistente y optimista ante la situación. Esto proporcionaría una comprensión más

completa y equilibrada de los efectos de la ansiedad provocada por factores externos e internos.

En resumen, se puede afirmar que las personas que reciban tutoría, seguimiento y evaluación por parte de los profesionales de la salud experimentarán mejoras en su autoconocimiento y autoestima. Esto establece una conexión entre la salud mental y aspectos como el bienestar emocional, la satisfacción en la vida y la habilidad para abordar problemas.

Financiación

No existen fuentes de financiación públicas ni privadas.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

- Expósito-Duque V, Torres-Tejera ME, Domínguez Domínguez JA. Social determinants of anxiety in the 21st century. *Aten Prim Prac*. 2024;6:100192. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>.
- Rodríguez-Quiroga A, Buiza C, Mon MAÁ, Quintero J. Update on COVID-19 and mental health. *Medicine* [En línea]. 2020;13(23):1285–96. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.010>.
- Regalado M, Baltazar H, Pineda F, Medina A. Mental health in young university students: a challenge for institutions. *Aten Prim Prac* [En línea]. 2023;5(4):100182. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>.
- Preti E, Di Mattei V, Perego G, Ferrari F, Mazzetti M, Taranto P, et al. The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: rapid review of the evidence. *Curr Psychiatry Rep*. 2020;22(8):43. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01166-z>.
- Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(4):e00054020. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>.

Aldo Medina Camero
Servicio de Atención Primaria, Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú
Correo electrónico: medrafa222@gmail.com