

Estudio de la Universidad Complutense de Madrid y Grupo 5 sobre el impacto psicológico y la resistencia de la población española ante la COVID19

Un 40% del estudio revela haber tenido un problema de salud mental desde el inicio de la pandemia

- **Único estudio en España que analiza el impacto psicológico de la población española ante la COVID19 durante un año y con cuatro oleadas diferenciadas.**
- **En la cuarta oleada se observa un aumento significativo en la sintomatología depresiva, de ansiedad, de estrés postraumático, de síntomas somáticos y en la aparición de un ataque de pánico.**
- **El género femenino sigue mostrando una ligera mayor sintomatología en casi todas las áreas.**
- **Las personas más jóvenes (18-30 años) siguen mostrando una mayor sintomatología depresiva y de ansiedad así como la sensación de mayor soledad.**

25 de mayo de 2021.- Ante la situación creada por el Covid-19 el equipo de la **cátedra Contra el Estigma de Grupo 5 y la Universidad Complutense** ha realizado un estudio para analizar el impacto psicológico de la Covid-19. Este estudio es el único en España que ha evaluado a lo largo de un año de pandemia el estado psicológico de la población española durante un año después de la declaración del estado de alarma (Psi-Covid-19).

Los resultados del estudio dan cuenta del impacto psicológico que la situación actual está teniendo sobre la población española mayor de edad, durante el último año desde el inicio del confinamiento en marzo de 2020.

La **muestra de la primera evaluación estuvo compuesta de un total de 3.473 personas, formada por población general.** Este cuarto informe se basa en las respuestas de 550 personas de esa muestra inicial. Se trata de un estudio dinámico y longitudinal que permite conocer el impacto de la situación en cuatro momentos temporales: desde el inicio de la situación de cuarentena y primeras semanas de alarma, una evaluación pasadas de cuatro a tres semanas de cuarentena, una tercera etapa una vez superada la situación de alarma y emergencia decretadas, y una última medición un año después, lo que permite ofrecer una panorámica de la situación real de la población en cada uno de los momentos clave de la pandemia.

¿Cómo afecta la situación a nuestra salud psicológica?

Los resultados parecen indicar que **el impacto de la situación derivada por la pandemia a los 12 meses está siendo más alto en el género femenino y las personas más jóvenes**, a pesar de que las personas de mayor edad y las del grupo de 31-59 años hayan sufrido un mayor número de sucesos estresantes y hayan podido verse más afectadas a nivel médico por el virus.

A los 12 meses desde el inicio de la pandemia en España, **un 40% de la muestra reveló haber tenido algún problema de salud mental en el último año, de los cuales el 23,4% señala haber recibido algún tipo de atención para esos problemas, siendo la Psicoterapia presencial y a distancia los recursos más utilizados (por el 62% de la población), seguido de la intervención Psiquiátrico/farmacológico presencial y a distancia (25%)**. En cuanto a las barreras en el uso de servicios de salud mental, las personas señalan no haber solicitado ayuda principalmente por estos motivos: poder manejar los problemas por sí mismo (40%), porque sus problemas mejoraron solos (20%), y por no poder pagar un tratamiento (20%).

¿Qué revelan estos resultados?

A pesar de la disminución de los efectos psicológicos con la superación de la crisis inicial y relajación de las medidas de confinamiento en junio de 2020, la población española está sufriendo un desgaste psicológico derivado de la vivencia de importantes sucesos vitales estresantes, y **estamos lejos aún de una recuperación psicológica total, ya que a los 12 meses la situación ha empeorado considerablemente y es previsible que siga empeorando hasta que no se llegue a la inmunidad de rebaño y a la progresiva recuperación de la actividad económica**. Estos resultados subrayan la importancia de 1) Aumentar la detección de problemas de salud mental en la población general desde atención primaria y su posterior intervención, aumentando los recursos públicos de atención a la salud mental; 2) la necesidad de tomar medidas para contrarrestar la discriminación que pueden sufrir algunos grupos vulnerables, 3) promover iniciativas que reduzcan la soledad no deseada, 4) favorecer el bienestar espiritual de la población para amortiguar el impacto de la crisis generada por la Covid-19.

Con el objetivo de cubrir en parte estas cuatro necesidades detectadas en este estudio, los miembros de la Cátedra extraordinaria UCM – Grupo 5 Contra el Estigma han elaborado un libro que recopila tres guías con indicaciones para mitigar la discriminación y la soledad y aumentar el bienestar espiritual. Cada una de estas guías recoge los resultados principales del estudio Psi-Covid-19, incluye recomendaciones a la población general para reducir la discriminación, disminuir la soledad no deseada y favorecer el bienestar espiritual, y recoge enlaces de interés y teléfonos de contacto para recibir ayuda psicológica.