

Salud mental de niños/adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19

Mental health of children/adolescents in times of social distancing by COVID-19

Andressa da Silveira^{1*} <http://0000-0002-4182-4714>

Keity Laís Siepmann Soccol² <http://0000-0002-7071-3124>

¹Universidade Federal de Santa Maria Campus de Palmeira das Missões - UFSM. Brasil.

²Universidade Franciscana - UFN. Brasil.

* Autor para la correspondencia: andressadasilveira@gmail.com

RESUMEN

Introducción: la pandemia de coronavirus se ha expandido desde diciembre de 2019 y tiene un número creciente de muertes. Para prevenir la propagación del virus, se adoptó la distancia social, incluso para niños y adolescentes.

Objetivo: reflejar los impactos de la distancia social en la salud mental de niños y adolescentes.

Métodos: esta es una reflexión basada en publicaciones internacionales y nacionales, realizada en mayo de 2020, en el Centro Nacional de Información Biotecnológica (PUBMED), utilizando la palabra COVID-19[y] con descriptores de salud de los adolescentes [y] salud infantil [y] salud mental.

Resultados: las reflexiones permitieron la construcción de dos categorías: "Distancia social de niños y adolescentes" y "Salud mental de niños y adolescentes".

Conclusión: los impactos de la distancia social se producen de manera diferente según las vulnerabilidades sociales a las que están expuestos los niños y adolescentes e implican cambios significativos en el comportamiento y la salud mental de esta población.

Palabras clave: Salud del adolescente; Salud del niño; Salud mental; Pandemias; Enfermería; Infecciones por Coronavirus.

ABSTRACT

Introduction: the coronavirus pandemic has expanded since December 2019 and has an increasing number of deaths. In order to prevent the spread of the virus, social distance was adopted, including for children and adolescents.

Objective: to reflect the impacts of social distance on the mental health of children and adolescents.

Methods: this a reflection based on international and national publications, held in May 2020, at the National Center for Biotechnology Information (PUBMED), using the word COVID-19[and] with descriptors adolescent health [and] child health [and] mental health.

Results: the reflections allowed the construction of two categories: “Social distance from children and adolescents” and “Mental health of children and adolescents”.

Conclusion: the impacts of social detachment occur differently according to the social vulnerabilities that children and adolescents are exposed to and imply significant changes in the behavior and mental health of this population.

Key words: Adolescent health; Child health; Mental health; Pandemics; Nursing; Coronavirus Infections.

Recibido:

Aprobado:

Introducción

Se llama coronavirus a la familia de varios virus, entre los cuales se incluye el nuevo virus SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratorio Agudo Severo), el causador del Covid-19, que produce desde infecciones asintomáticas hasta cuadros respiratorios severos.⁽¹⁾ El COVID-19 se originó en Wuhan (China) a finales de 2019 y tiene un alto potencial de contagio, que ha aumentado exponencialmente hasta el punto de ser considerado una pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS).⁽²⁾

El primer registro en Brasil ha ocurrido en febrero de 2020; sin embargo, en mayo el país ya registraba más muertes que otros países de América Latina y llegaba a aproximadamente 23 473 muertes.⁽¹⁾ El COVID-19 produce trastornos de salud a la población, que van desde infecciones asintomáticas hasta cuadros respiratorios severos, que requieren hospitalización incluso en una unidad de cuidados intensivos. Debido a la pandemia y la necesidad de distanciamiento social, la población necesita adaptarse a una nueva realidad. Este proceso requiere acciones colectivas, liderazgo político y de la sociedad, para que la población tenga acceso a los servicios de salud, incluso ante las desigualdades sociales.^(1,3) Los niños y adolescentes son las víctimas ocultas de la pandemia del COVID-19, principalmente debido a la poca posibilidad de expresar lo que sienten y piensan. Es necesario tener en cuenta que hay un sufrimiento relacionado con el distanciamiento social, que a veces no se nota. En cuanto a la salud mental de esta población, el encierro produce efectos emocionales. La pandemia puede generarles estrés, ansiedad, miedo e incluso depresión.⁽⁴⁾

Las autoridades sanitarias advierten que el distanciamiento social voluntario es necesario para evitar el contagio con personas infectadas y el incremento de las muertes. Además, enfatizan que la pandemia, el distanciamiento social y las incertidumbres si la vida volverá a la normalidad pueden generar sufrimiento y afectar a niños y adolescentes. En este contexto, las repercusiones de la pandemia y de este momento de distanciamiento social pueden contribuir a importantes reflexiones sobre los impactos negativos del distanciamiento social en la salud mental de esta población. Ante lo expuesto, este artículo tiene como objetivo reflexionar sobre los impactos del distanciamiento social en la salud mental de niños y adolescentes.

Métodos

Es una reflexión sobre los impactos del distanciamiento social en la salud mental de niños y adolescentes, con base en publicaciones actuales sobre la pandemia del COVID-19. Las reflexiones planteadas partieron de la lectura y el análisis de los autores bajo la literatura sobre el tema.

Se llevó a cabo la búsqueda de publicaciones en el Centro Nacional para la Información Biotecnológica (PubMed), utilizando la palabra COVID-19[and] con los descriptores adolescent health [and] child health [and] mental health, en artículos publicados en el año 2020. Por medio del análisis de los estudios, se describieron las reflexiones planteadas en la discusión. Para facilitar la comprensión, se produjeron reflexiones de acuerdo con las implicaciones del distanciamiento social para niños y adolescentes y acerca de los impactos en la salud mental de ellos.

Desarrollo

Implicaciones del distanciamiento social para niños y adolescentes

La pandemia del COVID-19ha afectado la vida diaria de niños y adolescentes, que con el distanciamiento social empezaron a pasar más tiempo en casa,⁽⁵⁾ viendo televisión, jugando videojuegos, usando el teléfono celular o la computadora. Esta población no había vivido semejante situación, y ahora el confinamiento ejerce un impacto a varios aspectos sociales, sanitarios y comportamentales, que son clasificados mayoritariamente como normales ante una situación anormal.⁽⁶⁾ Si algunos internalizan el sufrimiento y expresan poco lo que sienten en relación al encierro, otros expresan un discurso de odio. Este comportamiento es más frecuente entre los adolescentes en las redes sociales, quienes las utilizan como mecanismos de difusión. Es evidente el discurso de odio en las redes sociales, lo cual tiene repercusiones en la violencia, conflictos e intimidación⁽⁷⁾, e interfiere en la forma en que se establecen las relaciones sociales de esta población.

También se observan impactos en los aspectos sociales y económicos. Algunos niños y adolescentes perciben los residuos emocionales y sociales del confinamiento, con respecto a la ausencia de atención y convivio con los padres en su vida diaria, dado que algunos no cesaron las actividades laborales

presenciales, es decir, no pudieron realizar el teletrabajo. Esto resulta que algunos niños y adolescentes permanecen solos y separados de sus padres durante un período significativo del día. Por otro lado, están aquellos que han fortalecido el vínculo y las relaciones familiares debido al mayor tiempo de convivio en la vida diaria. Estas situaciones reflejan disparidades sociales.

El distanciamiento ha traído consecuencias para el proceso de organización familiar, para el cuidado de niños y adolescentes, en el cierre de escuelas, empresas y lugares públicos, lo cual produce cambios en la rutina de la población.^(2,5) El acceso restringido a la salud, educación, escuela, asistencia social y saneamiento básico es una amenaza principalmente a los más vulnerables, lo cual resulta en la falta de protección y cuidado de los niños.⁽⁸⁾

El cierre de las escuelas y el distanciamiento social pueden ser desafiantes, sobre todo para los adolescentes, que priorizan las conexiones con sus pares sobre sus padres. Ante las adversidades del distanciamiento actual, los adolescentes pueden desarrollar y mejorar su resiliencia y adaptabilidad, para experimentar la responsabilidad social de la protección de los más vulnerables.⁽⁹⁾

El distanciamiento social también ha impactado a la educación de los niños y adolescentes, ya que pasó a ser mediada por las familias. Sin embargo, las posibilidades de acceso a los medios digitales son desiguales, sobre todo para las poblaciones vulnerables que carecen de recursos para satisfacer las demandas de los niños/adolescentes.^(2,5) Además, no todas las familias tienen tiempo para participar de la educación de sus hijos, puesto que algunas continúan trabajando normalmente, mientras que los niños/adolescentes permanecen en casa.

Estas reflexiones sugieren que el distanciamiento social en poblaciones vulnerables afecta el cuidado, la salud, la alimentación, la comodidad y la educación. Para otros, el exceso de tecnologías puede difundir el discurso de odio e incitar a la violencia. Estos hallazgos apuntan que el distanciamiento impacta a los niños y adolescentes de diferentes maneras, y que las disparidades sociales y económicas rodean este proceso de confinamiento y de ser impactado por él.

Impactos en la salud mental de niños y adolescentes

El distanciamiento social ocasionado por la pandemia produce algunas implicaciones para la salud mental de niños y adolescentes. Algunos pueden tener miedo, ansiedad, alerta constante, preocupación, confusión mental, estrés, cambio en el patrón del sueño, sedentarismo y cambios en los hábitos alimenticios. Todas esas condiciones e incertidumbres afectan la salud mental de esta población de diferentes maneras.⁽⁵⁻⁶⁾

Aunque no se conocen totalmente los impactos psicológicos ocasionados por la pandemia y el distanciamiento, es esencial considerar su impacto significativo a esta población. Los niños y adolescentes están experimentando la resiliencia, el duelo y la falta de contacto físico con sus seres queridos. Estos factores sumados al alejamiento de los amigos y la escuela, a los problemas familiares y domésticos,

así como a las limitaciones económicas de la familia influyen aún más en posibles consecuencias para la salud mental de ellos.⁽¹⁰⁾

Los niños y adolescentes aislados o en cuarentena durante enfermedades pandémicas tienen más probabilidades de desarrollar trastorno por estrés agudo, trastorno de adaptación y duelo.⁽¹¹⁻¹³⁾ Además, pueden estar de duelo por los ritos de iniciación que habían tenido y por la incertidumbre con relación al futuro frente a las noticias negativas que involucran a la población mundial.⁽⁹⁾

Estos hallazgos muestran que los niños y adolescentes absorben las informaciones de los medios, aún se les ofrecen pocas posibilidades de intercambios para hablar sobre lo que sienten y piensan, lo que fomenta el miedo y la ansiedad con relación a las incertidumbres, y sobre lo que afecta su condición de salud, incluso para otras etapas de la vida.

Cabe destacar que el 30 % de los niños aislados o en cuarentena cumplieron los criterios clínicos para el trastorno por estrés posttraumático. Además, la separación o pérdida de los padres durante la infancia también afecta la salud mental a largo plazo, incluido un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo y trastornos psicóticos de suicidio en la edad adulta.⁽¹¹⁻¹³⁾

Los sentimientos de miedo, soledad, ansiedad, estrés, el cambio en la rutina y el alejamiento de los amigos como resultado del distanciamiento social combinado con las relaciones familiares cuando son conflictivas pueden afectar negativamente la salud mental de los adolescentes y llevarlos a intentar el suicidio. Las familias que tienen la violencia y el abandono presentes son razones para este intento.

Con respecto a los niños/adolescentes con necesidades especiales de salud, que tienen necesidades educativas especiales, que viven con trastornos mentales, debido al alejamiento de la rutina escolar, hay una ruptura en la continuidad de la socialización y el desarrollo de habilidades comunes. Para ellos, la socialización, la mediación y el apoyo educativo tienen un mayor impacto en el progreso diario.⁽¹⁰⁾

En este contexto, se enfatiza la necesidad de vigilancia en el pospandemia, especialmente en la salud mental de niños y adolescentes.⁽¹⁴⁾ Además, las implicaciones de la escasez de continuidad del monitoreo, la falta de inversiones en la salud mental de niños y adolescentes y las desigualdades presentes en Brasil muestran que el sistema necesita de estructuración para monitorear las necesidades sanitarias de esta población. El momento actual señala las debilidades humanas ante la pandemia, y la singularidad de cada individuo al enfrentar este momento.

Conclusiones

Este artículo ha reflexionado acerca del impacto del distanciamiento social sobre la salud mental de niños y adolescentes. Además, se considera el distanciamiento de diferentes maneras, con un mayor énfasis en las dificultades de supervivencia y mantenimiento del cuidado de quienes viven situaciones de vulnerabilidad, en

relaciones familiares conflictivas y experimentan los efectos negativos, sociales, económicos, de acceso, de salud y de educación.

Las estrategias relacionadas con las redes de apoyo para niños y adolescentes, tales como el cuidado de enfermería y mantenimiento del vínculo con el servicio de salud, el apoyo psicológico, el cuidado y la atención a las familias, el mantenimiento de la comunicación con colegas y maestros de la escuela, permiten establecer una red de cuidados, diálogo y escucha sensible.

Se deben trabajar medidas para favorecer la interacción social de niños y adolescentes, pues el uso de tecnologías virtuales para mantener la comunicación con otros miembros de la familia y amigos permite el acercamiento de las personas y minimiza los sentimientos de soledad. Se sugieren informaciones objetivas y accesibles para cada grupo de edad, el uso de las redes sociales para desmitificar sobre el COVID-19, fomentar actividades que reduzcan el estrés y mejorar las habilidades que brindan bienestar en el hogar.

Otra importante estrategia es abordar los estigmas acerca del COVID-19, ya que pueden generar frustración y sufrimiento. Las fuentes de apoyo deben seguir en el pospandemia, puesto que la reintegración de niños y adolescentes en el entorno social se readaptará y sufrirá transformaciones. Se sugiere que en el pospandemia los espacios comunes para niños y adolescentes promuevan ruedas de conversación, socialización, intercambio de experiencias trabajadas de manera interprofesional.

Los profesionales de la salud deben fomentar estas actividades y orientar a la familia en cuanto a la necesidad de tener una mirada atenta a la salud mental de los niños y adolescentes, así como alentarlas a mantener una relación armoniosa y saludable basándose en el diálogo, puesto que es importante comprender todos los desafíos impuestos por la pandemia.

Referencias bibliográficas

1. Brasil. Ministério da Saúde. Sobre a doença. O que é covid-19. 2020 [citado 2020 May 25]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>
2. Oliveira AC, Lucas TC, Iquiapaza RA. O que a pandemia da COVID-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução? Texto contexto - enferm. [Internet]. 2020 [cited 2020 May 28]; 29:e20200106. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100201&lng=en.
3. The Lancet Public Health. COVID-19 puts societies to the test. Lancet Public Health. [Internet]. 2020 [cited 2020 May 23]; 5(5):e235. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(20\)30097-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(20)30097-9/fulltext)

4. The Lancet Psychiatry. Isolation and inclusion. Lancet Psychiatry. [Internet]. 2020 [cited 2020 May 23]; 7(5):371. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30156-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30156-5/fulltext)
5. Guan H, Okely AD, Aguilar-Farias N, Del Pozo Cruz B, Draper CE, El Hamdouchi A, et al. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. Lancet Child & Adolescent Health. [Internet]. 2020 [cited 2020 May 23]; 4(6):416-8. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30131-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30131-0/fulltext)
6. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19. 2020 [citado 2020 May 25]; Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19>
7. Williams ML, Burnap P, Javed A, Liu H, Ozlap Z. Corrigendum to: Hate in the Machine: Anti-Black and Anti-Muslim Social Media Posts as Predictors of Offline Racially and Religiously Aggravated Crime. The British Journal of Criminology. [Internet] 2020 [cited 2020 May 23]; 60(1):242. Available from: <https://academic.oup.com/bjc/article/60/1/242/5571710>
8. Fore HH. A wake-up call: COVID-19 and its impact on children's health and wellbeing. Lancet Global Health. [Internet] 2020 [cited 2020 May 23]; 10.1016/S2214-109X(20)30238-2. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30238-2/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30238-2/fulltext#articleInformation)
9. The Lancet Child Adolescent Health. Pandemic school closures: risks and opportunities. Lancet Child & Adolescent Health. [Internet] 2020 [cited 2020 May 23]; 4(5):341. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30105-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30105-X/fulltext)
10. Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. Lancet Child & Adolescent Health. [Internet] 2020 [cited 2020 May 23]; 4(6):421. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30109-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30109-7/fulltext)
11. Sprang G, Silman M. Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. Disaster Med Public Health Prep. [Internet] 2013 [cited 2020 May 28]; 7(1):105-10. Available from:

<https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/posttraumatic-stress-disorder-in-parents-and-youth-after-healthrelated-disasters/4F3E4300F74CEEAF8EE95E490944888>

12. Santavirta T, Santavirta N, Betancourt TS, Gilman SE. Long term mental health outcomes of Finnish children evacuated to Swedish families during the second world war and their non-evacuated siblings: cohort study. *BMJ* [Internet] 2015 [cited 2020 May 28]; 350:g7753. Available from: <https://www.bmj.com/content/350/bmj.g7753>

13. Abel KM, Heuvelman HP, Jörgensen L, Magnusson C, Wicks S, Susser E, et al. Severe bereavement stress during the prenatal and childhood periods and risk of psychosis in later life: population based cohort study. *BMJ* [Internet] 2014 [cited 2020 May 28]; 348:f7679. Available from: <https://www.bmj.com/content/348/bmj.f7679>

14. Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child & Adolescent Health*. [Internet] 2020 [cited 2020 May 25]; 4(5):347-9. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30096-1/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30096-1/fulltext#articleInformation)

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Todos los autores contribuyeron de igual forma en la búsqueda en las bases de datos, la lectura e interpretación de los artículos, así como en la redacción del manuscrito.