

Conexión en tiempos de COVID-19

Connection in times of COVID-19

Señor Editor:

En el contexto de la pandemia actual por el COVID-19 se han generado múltiples recomendaciones por diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, dentro las cuales impresiona importante destacar una que guarda relación con el mundo digitalizado de hoy, sobre todo en el marco del toque de queda y de las cuarentenas que se están llevando a cabo en nuestro país: el mantenerse en contacto con otros¹. La soledad o aislamiento social percibido, entendida como un estado subjetivo de dis-trés resultante de una discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y percibidas, se ha asociado a peor salud física, mental e incluso a mayor mortalidad, sobre todo en personas con problemas de salud mental, y es una problemática ya descrita previo a la pandemia de COVID-19 como un epidemia moderna². Esta situación se ha exacerbado en relación a las medidas necesarias para abordar la pandemia, principalmente en relación a las limitaciones en el contacto social, físico y el desplazamiento. Es así como las autoridades sanitarias han recomendado el uso de teléfono, correo electrónico, redes sociales y videoconferencia, como una manera de sortear las medidas de aislamiento instauradas¹. Por otro lado, si bien el uso de redes sociales de diversa naturaleza como Youtube, Twitter, Facebook e Instagram, podrían ayudar en parte a solucionar esta problemática, la utilización de estas puede influir en la salud de las personas. Por ejemplo, su uso se ha asociado con peores resultados en salud mental, principalmente en síntomas ansiosos y anímicos³⁻⁶. Esto mediante mecanismos como la sobrecarga de información, el estar conectado las 24 horas, la alteración de rutinas de sueño y de actividad física, la comparación excesiva con las representaciones idealizadas de los demás y el tener numerosas, pero superficiales y a veces perjudiciales relaciones en redes sociales, que pueden llevar incluso a las agresiones en línea, sin embargo, por los diseños de los estudios y la complejidad del fenómeno no se ha podido establecer un mecanismo causal único^{2-4,6}. En esta línea, se ha recomendado tener prudencia en cuanto a la cantidad y tipo de información que se puede obtener de fuentes como estas durante la crisis, como también informarse en sitios confiables, para disminuir el riesgo de encontrarse con rumores o noticias falsas que puede incrementar la angustia¹. Es así como las recomendaciones de los profesionales de la salud en esta temática debiesen considerar mayores matices y una valoración más personalizada, teniendo en cuenta una misma recomendación puede tener resultados disímiles

cuando se consideran variables como a si la persona es un usuario activo o pasivo de las redes sociales⁵, las utiliza con un patrón adictivo o no³, según su edad o de la presencia de psicopatología previa, pudiendo proponerse incluso como indicación según el caso tanto su mayor uso como su restricción⁶, entre otras variables. Considerando lo anterior, se propone hacer una analogía con la prescripción de un medicamento, considerando el tipo de red social a usar, su frecuencia, duración y la presencia de contraindicaciones, intentando realizar una monitorización de la indicación, evaluando los efectos en la salud de la persona.

Otro tema, menos estudiado, es el uso que los profesionales de la salud mental le pueden dar a las redes sociales, destacando como uno de los principales beneficios el educar a otros sobre cómo mejorar el bienestar psicológico. Así, los profesionales pueden ocupar un rol informativo que podría tener alcances a nivel de la salud pública, al ser considerados por la población como una fuente de información confiable⁴.

Tradicionalmente las recomendaciones en torno a los estilos de vida saludable tienden a girar en torno a la actividad física, el sueño, la alimentación y el mantener redes de apoyo de forma relativamente genérica¹, sin embargo, este último aspecto se ha visto influido por el acceso y uso creciente de la tecnología, en particular de las redes sociales en el contexto pandémico, y considerando la influencia que pueden tener en la salud como se describió anteriormente, llama a reflexionar sobre la eventual pertinencia de incluir la evaluación de su uso dentro de los estilos de vida de las personas. En este sentido, llamamos a los profesionales de la salud a considerar el uso de la tecnología, y sobre todo de las redes sociales, dentro de sus recomendaciones de estilos de vida saludables y a hacer sus sugerencias en base a una valoración personalizada, contextualizada y considerando la evidencia disponible en la temática, como también a plantearse el uso personal de redes sociales, como una manera de educar y en última instancia mejorar la calidad de vida de la población.

Álvaro Tala¹, Eduardo Vásquez¹

¹Departamento de Psiquiatría Norte, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Referencias

1. Organization WH. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization; 2020.
2. Jeste D V, Lee EE, Cacioppo S. Battling the Modern Behavioral Epidemic of Loneliness: Suggestions for Research and Interventions. JAMA psychiatry. 2020;
3. Shensa A, Escobar-Viera CG, Sidani JE, Bowman ND,

- Marshal MP, Primack BA. Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Soc Sci Med* 2017; 182: 150-7.
4. Hariman K, Ventriglio A, Bhugra D. The Future of Digital Psychiatry. *Curr Psychiatry Rep.* 2019;21(9):88.
 5. Escobar-Viera CG, Shensa A, Bowman ND, Sidani JE, Knight J, James AE, et al. Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw* 2018; 21 (7): 437-43.
 6. Ghaemi SN. From Research to Clinical Practice Digital depression: a new disease of the millennium? *Acta Psychiatr Scand* 2020; 1: 1-6.

Correspondencia a:
Alvaro Tala Tajmuchi
Clínica Psiquiátrica Universitaria, Universidad de Chile.
Av. La Paz 1003. Santiago, Chile.
alvarotalat@gmail.com