

Afecciones de la salud mental debidas a la enfermedad del coronavirus 2019

Mental health conditions due to coronavirus disease 2019

Melecio B. Carlos-Reyes^{1*} y Liliana R. Carlos-Gutierrez²

¹Facultad de Educación, Universidad Nacional "Federico Villarreal"; ²Escuela Profesional de Medicina Humana, Universidad Privada "San Juan Bautista", Filial Chorrillos. Lima, Perú

Con mucho interés hemos leído la investigación de Rodríguez *et al.*,¹ en la cual se efectuó una investigación mediante encuestas a una población mexicana, con el fin de analizar la ansiedad e insomnio causados por la enfermedad ocasionada por el coronavirus 2019. Por ello, consideramos relevante plantear dos opciones terapéuticas para estos problemas:

- *Apoyo psicológico*: se recomienda pedir ayuda oportuna a psicólogos u otros profesionales, de tal modo que la población pueda participar en estrategias para aprender a sobrellevar la ansiedad. Debido a ello, sería aconsejable que tenga acceso gratuito a consultas con psicólogos, que le permita preservar la salud mental de la mejor manera.²
- *Terapia cognitiva conductual*: permite brindar estabilidad mental a los pacientes con insomnio, de tal forma que estos puedan reconocer y sustituir

los pensamientos o conductas que inducen sus problemas de sueño, por hábitos que estimulen la adquisición de un sueño profundo.³

En conclusión, es importante resaltar que la ansiedad y el insomnio son trastornos que afectan frecuentemente la salud mental de la población mexicana; por ende, es vital el apoyo psicológico y la terapia cognitiva conductual para preservar la adecuada salud mental.

Bibliografía

1. Rodríguez-Hernández C, Medrano-Espinosa O, Hernández-Sánchez A. Salud mental de los mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Gac Med Mex.* 2021;157:228-233.
2. Urzúa A, Vera-Villaruel P, Caqueo-Úrizar A, Polanco-Carrasco R. La psicología en la prevención y manejo del COVID-19. *Aportes desde la evidencia inicial. Ter Psicol.* 2020;38(1):103-118.
3. González SD, Hernández BG, Castañeda MA. Priorizando el tratamiento no farmacológico en el insomnio. *RqR Enferm Comunitaria.* 2016; 4(2):30-43.

Correspondencia:

*Melecio B. Carlos-Reyes
E-mail: mcarlos@unfv.edu.pe

Fecha de recepción: 26-11-2021

Fecha de aceptación: 14-12-2021

DOI: 10.24875/GMM.21000795

Gac Med Mex. 2022;158:119

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

0016-3813/© 2021 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).