

Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19

Interpersonal relationships and health outcomes during the COVID-19 pandemic

Señor Editor,

Las consecuencias que el virus SARS-CoV-2 está dejando en el mundo son devastadoras. Millones de personas se han infectado con este virus, y miles han muerto a consecuencia de éste. Nuestro país no es ajeno a esta situación, y pese a que la curva de contagios parece estar aplanando, las cifras de fallecidos aumentan día a día. Asimismo, los pacientes que logran superar la enfermedad de COVID-19 se ven enfrentados a un panorama incierto respecto a las posibles secuelas causadas por ésta. Desafortunadamente, esta enfermedad no sólo amenaza nuestra integridad física, sino que también nuestra salud mental.

La Organización Mundial de la Salud¹ da cuenta que factores asociados a las medidas de confinamiento para detener la propagación del virus como el aislamiento social, y otras asociadas a la pandemia como el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y la inseguridad financiera, han incrementado los niveles de ansiedad, estrés y trastornos del sueño en la población mundial. En Chile, según la Superintendencia de Seguridad Social², sólo en el mes de abril se cursaron 95.825 licencias médicas por trastornos de salud mental, lo que representa un aumento de 11% respecto al año anterior, superando así las licencias médicas por COVID-19. Nos enfrentamos a lo que podría ser una "segunda pandemia".

Sabemos que no todas las personas evolucionan de la misma forma ante una enfermedad, y el COVID-19 no es la excepción. Algunos enferman y son asintomáticos, otros se deterioran rápidamente y mueren, y algunos incluso no enferman. Lo mismo ocurre respecto a nuestra salud mental, existiendo una amplia gama de posibles reacciones emocionales frente a momentos de crisis. Desde la Psicología de la Salud, se propone que los procesos de salud-enfermedad están determinados por múltiples factores, incluyendo factores biológicos, comportamentales y sociales. Dentro de estos últimos se encuentran las relaciones interpersonales, las cuales han sido ampliamente estudiadas por su vínculo con resultados en salud mental y física. Particularmente, aquellas personas que tienen mayor cantidad y calidad de vínculos interpersonales con otros son más felices, afrontar de mejor forma el estrés, se enferman menos, tienen mejores trayectorias de salud y menores índices de mortalidad³.

Por otra parte, la ausencia total de relaciones interpersonales se denomina aislamiento social, y ha sido

vinculada con desenlaces negativos en salud mental y física, como lo son un aumento en los trastornos ansiosos y depresivos, enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, e incremento en la mortalidad, entre otros. En efecto, la evidencia internacional da cuenta de los efectos que el aislamiento social tiene en nuestra salud en el corto plazo, experimentando sintomatología ansiosa y depresiva⁴, y en el largo plazo, se ha demostrado que el aislamiento social se vincula con 10% más de probabilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular, y con 8% más de probabilidad de tener diabetes mellitus⁵. No es de extrañar, entonces, que estemos frente a lo que podría ser una verdadera pandemia de salud, tanto física como mental.

Las medidas sanitarias destinadas a aplanar la curva de contagios han significado un aislamiento físico al que no estamos acostumbrados, y que puede significar un importante deterioro en nuestra salud para el que, en este momento, no estamos preparados. Sin embargo, es bien documentado que en momentos de crisis las personas tendemos a buscar más contacto con otros, lo cual podría amortiguar los efectos negativos que el aislamiento prolongado tiene en salud. Por ejemplo, en momentos de incertidumbre, mantener y fortalecer los vínculos sociales tiene efectos positivos en salud, lo cual ha sido demostrado en estudios en los que se ha encontrado que una mayor cantidad y calidad de relaciones interpersonales se asocia con menores niveles plasmáticos de interleuquina 6 (IL-6)⁶.

En conclusión, existen factores sociales como las relaciones interpersonales que nos pueden ayudar a afrontar esta pandemia y cuidar nuestra salud. Pese a que es necesario educar a la población respecto a la importancia de respetar las medidas de aislamiento para detener la propagación del virus, es fundamental también resaltar la importancia de no descuidar nuestros vínculos sociales, los cuales, como ya sabemos, influyen en nuestra salud.

Belén Salinas-Rehbein^{1,2,a}, Manuel S. Ortiz^{1,2,b}

¹Departamento de Psicología, Facultad de Educación, Ciencias sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

²Laboratorio de Estrés y Salud. Doctorado en Psicología, Facultad de Educación, Ciencias sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.

^aPsicóloga, Estudiante Doctorado en Psicología.

^bPsicólogo, Doctor (PhD) en Psicología de la Salud.

Referencias

- World Health Organization. Substantial investment needed to avert mental health crisis [Internet]. 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/detai->

l/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis.

2. Superintendencia de Seguridad Social. Estadísticas de licencias médicas de origen común por enfermedades mentales. Año 2019 - Primer Cuatrimestre 2020; 2020: 1-16.
3. Cohen S. Social Relationships and Health. *Am Psychol*. 2004; 59 (8): 676-84.
4. Ge L, Yap CW, Ong R, Heng BH. Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study. *PLoS One* 2017; 12 (8): 1-13.
5. Foti SA, Khambaty T, Birnbaum-Weitzman O, Arguelles W, Penedo F, Espinoza Giacinto RA, et al. Loneliness, Cardiovascular Disease, and Diabetes Prevalence in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos Sociocultural Ancillary Study. *J Immigr Minor Heal [Internet]* 2020; 22 (2): 345-52. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10903-019-00885-7>.
6. Friedman EM, Hayney MS, Love GD, Urry HL, Rosenkranz MA, Davidson RJ, et al. Social relationships, sleep quality, and interleukin-6 in aging women. *Proc Natl Acad Sci* 2005; 102 (51): 18757-62.

Correspondencia a:

Manuel S. Ortiz

Departamento de Psicología. Laboratorio de Estrés y Salud, Universidad de La Frontera, Avenida Francisco Salazar 01145, Temuco, Chile.

manuel.ortiz@ufrontera.cl