

**I convención de Atención primaria y Salud Comunitaria "Dr. José Raimundo Oquendo"
Abreus 2023**

Impacto psicológico de la COVID 19 en niños y adolescentes

Cynthia Reyes Flores.

Universidad de Ciencias Médicas Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

RESUMEN

La actual pandemia y sus secuelas afectan la salud mental, especialmente de las personas más vulnerables, entre las que se encuentran los niños, niñas y adolescentes. El objetivo del presente trabajo es explicar el impacto psicológico que ha ocasionado la pandemia por Covid 19 en la población de niños y adolescentes. Se realizó una exhaustiva búsqueda y revisión en idioma español e inglés. Se recopiló información de los años 2020-2022 en el buscador Google Académico, además de artículos en bases de datos cubanas y sitios web. Se trabajó con 19 bibliografías que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizaron los métodos de análisis- síntesis, que posibilitaron la interpretación de la bibliografía encontrada y la organización del conocimiento. Se analizaron aspectos relacionados con

manifestaciones psicológicas generadas por la pandemia, el confinamiento, la preocupación de niños y adolescentes de contagiarse, el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales, la participación y el apoyo que debe brindar la familia y recomendaciones para mantener una buena salud mental en la población pediátrica. La pandemia ha afectado a la población mundial y a todas las esferas de la sociedad. Ha provocado un aumento de manifestaciones psicológicas que han incidido de manera negativa en grupos vulnerables como la población pediátrica. La familia con la presencia de adultos responsables y estables pueden ofrecer el apoyo necesario, establecer rutinas y hábitos saludables, y promover la resiliencia.

Palabras clave: Adolescente; Covid 19; Impacto psicológico; Niño; Pandemia.



INTRODUCCIÓN

A inicios del 2020, la vida transcurría con aparente normalidad, mientras los mayores cumplían su rutina cotidiana, los más jóvenes se debatían entre deberes escolares y familiares, el placer del juego de infantes y el esparcimiento grupal de los adolescentes; sin embargo, desde diciembre del 2019, en Wuhan, China, se difundía la noticia del brote de una enfermedad causada por la infección del síndrome respiratorio agudo severo o grave 2 (SARS-CoV-2), denominada COVID-19, con rápida expansión a otros países del mundo, que cambió drásticamente la dinámica de sociedades a escala mundial.⁽¹⁾

La rápida expansión de la enfermedad determinó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declarara emergencia sanitaria el 30 de enero de 2020, y la reconociera como pandemia el 11 de marzo por el impacto que el virus podría tener para la humanidad.⁽²⁾ A partir de ese día las instituciones y los gobiernos de los países del mundo concentraron sus esfuerzos en cómo frenar la propagación del virus y crear lo más rápido posible una vacuna que reduzca el número de contagiados y fallecidos.

Las pandemias como el Covid-19 pueden generar riesgos potenciales para el desarrollo infantil a causa del peligro de enfermedad, confinamiento, aislamiento social, y aumento en el nivel de estrés de los padres y/o cuidadores. Esto genera una experiencia infantil desfavorable que puede llevar a estrés tóxico, y la ciencia ha demostrado que esta influencia ambiental puede modificar las predisposiciones genéticas, lo que puede desencadenar pérdidas potenciales para el desarrollo cerebral, deterioro a largo plazo de la cognición, salud mental y física, y la capacidad laboral en el futuro.⁽³⁾

Conocer la repercusión que ha ocasionado la pandemia por Covid 19 para el grupo poblacional de niños y adolescentes en el ámbito psicológico permitirá a los profesionales de Medicina que laboran en la Atención Primaria de Salud realizar acciones que reduzcan las consecuencias negativas de la pandemia, siempre contando con el apoyo de los profesionales en Psicología. Es por eso que el presente trabajo tiene como objetivo

explicar el impacto psicológico que ha ocasionado la pandemia por Covid 19 en la población de niños y adolescentes.

MÉTODO

Se realizó una exhaustiva búsqueda y revisión en idioma español e inglés utilizando las palabras clave: adolescente, Covid 19, impacto psicológico, niño, pandemia. Se recopiló información de los años 2020-2022 en el buscador Google Académico, además de artículos en bases de datos cubanas y sitios web. Se obtuvieron un total de 30 artículos, a los que se les aplicó como criterio de selección artículos completos, con referencias disponibles, que se refirieran al objetivo general del trabajo y publicaciones en idioma español e inglés, encontrándose 19 bibliografías que se correspondieron al mismo. Se utilizaron los métodos de análisis-síntesis, que posibilitaron la interpretación de la bibliografía encontrada y la organización del conocimiento.

DESARROLLO

En tiempos de pandemia, los niños y adolescentes son especialmente vulnerables. Desde el punto de vista personal, el constante desarrollo de estructuras y funciones propician esta condición, sobre todo en el sistema nervioso, que es uno de los más imperfectamente desarrollados, de manera específica en el aspecto funcional. En estas situaciones de crisis se consideran las características de personalidad en estructuración, los antecedentes familiares y personales de trastornos psíquicos y abuso de sustancias, unido a experiencias de estrés, maltrato, abuso sexual, así como pérdida de uno de los progenitores. En relación con el ambiente, la estructura y funcionabilidad de la familia, las condiciones de la vivienda, la situación socioeconómica que rodea al menor, unido a la existencia de recursos materiales y emocionales para afrontar el evento juegan un papel importante en la vulnerabilidad de los más jóvenes.⁽¹⁾

Consecuencias psicológicas a partir de la situación pandémica



Los niños constituyen el 28% de la población mundial, y aunque la pandemia ha afectado negativamente a la vida de las personas en todo el mundo, la población pediátrica, como los bebés, los niños y los adolescentes han sido especialmente afectados. Muchos países alrededor del mundo han optado por el distanciamiento social y el aislamiento como parte de las estrategias predominantes para prevenir la propagación del virus. Igualmente, algunos países adoptaron medidas nacionales como el cierre de parques, instituciones educativas y otras áreas de actividad para los niños. Estas difíciles circunstancias han aumentado el estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas psicológicos.^(4,5)

Una investigación realizada en China con adolescentes de entre 12-18 años de edad⁽⁶⁾ reveló que el 53,8% de los estudiados mostraron impacto psicológico moderado-severo por la pandemia con una tasa de ansiedad de un 28,8%; síntomas depresivos de un 16,5% de los escolares analizados y niveles de estrés de un 8,1%. Experiencias previas como el brote de SARS en 2003 o MERS-CoV en 2015 reportaron que entre el 10% y el 42% de los pacientes manifestaron síntomas de ansiedad y depresión asociados a la cuarentena y a la enfermedad.⁽⁷⁾

Algunas de las respuestas emocionales del aislamiento incluyen miedo e incertidumbre, además de comportamientos sociales negativos impulsados por el miedo y la percepción distorsionada del riesgo. Algunos estudios han demostrado la relación que existe entre síntomas depresivos con la soledad y el aislamiento. Las niñas y los adolescentes muestran más síntomas depresivos. Los niños pueden experimentar síntomas de ansiedad y pánico.⁽⁷⁾

La soledad y el aislamiento pueden manifestar problemas de salud mental hasta 9 años después del evento, siendo el más común la depresión. Los niños y niñas sometidos a largos periodos de aislamiento tienen cinco veces más probabilidad de necesitar soporte psicológico y experimentar mayores síntomas de estrés postraumático.⁽⁷⁾

Algunos niños, en especial en edad escolar, son sensibles al estrés que experimentan sus padres, y se puede manifestar a través de

comportamientos diferentes a los habituales como desobediencia, llanto sin razón y cambios de temperamento. En otros casos, pueden mostrar comportamientos regresivos como chuparse el dedo, pedir tetero, mojar la cama o no dormir bien.

En el caso de los adolescentes pueden sentirse frustrados al verse cancelados eventos importantes de su vida diaria como conciertos, eventos deportivos, fiestas de secundaria, películas, paseos o cumpleaños, así como no poder visitar a sus amigos y familiares. Los adolescentes pueden sentirse nostálgicos, frustrados, nerviosos y aburridos debido al distanciamiento social, aspectos que pueden tener consecuencias negativas sobre su salud mental y bienestar en general.

Los padres de los niños menores de 10 años que tienen un entorno familiar adecuado tienen menor probabilidad de desarrollar estrés postraumático pues tiene una mejor red de apoyo, mientras que, en un ambiente problemático, los efectos del confinamiento debido a problemas como violencia intrafamiliar pueden marcar la vida emocional de los niños. Así mismo, refieren que los niños tienen dificultades para concentrarse y sufren de irritabilidad, inquietud y nerviosismo.⁽⁸⁾

El confinamiento en la infancia y la adolescencia

El confinamiento ha sido, con mucho, el hecho nuevo y de impacto variable en la infancia y la adolescencia de esta pandemia. La novedad es muy potente en esta etapa de la vida, el hecho de no acudir a clase y quedar en casa con los padres, era satisfactorio inicialmente. El paso de los días y semanas y la monotonía, han evidenciado situaciones que merecen la atención del sistema sanitario. El factor del tiempo transcurrido de confinamiento es muy importante, aunque los niños y niñas, aparentemente, parezca que están bien, es solo mera apariencia.⁽⁹⁾

El confinamiento por COVID 19 involucra distintas reglas de distanciamiento social, aislamiento en casa, limitaciones en cuanto a la circulación de las personas y vehículos, además de la suspensión de actividades educativas y comerciales de manera presencial, por lo que solamente se autorizan



actividades como adquisición de alimentos y medicinas, la asistencia a centros de salud o laborales, entre otros. ⁽¹⁰⁾

Es una de las medidas más importantes que los estados adoptaron de inmediato para evitar la propagación del coronavirus. Sin embargo, para la población pediátrica esta acción les ha provocado consecuencias en la dimensión psicológica, emocional, escolar, entre otras.

La relación entre largas cuarentenas y mayor angustia psicológica puede manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedo a salir a la calle o a que sus padres vuelvan al trabajo, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse e incluso leve retraso en el desarrollo cognitivo. La incertidumbre del retraso académico generado puede dar lugar a ataques de ansiedad o crisis de angustia, que de cronificarse, podrían convertirse en trastornos de pánico con agorafobia o sin ella. ⁽¹¹⁾

Preocupaciones de niños y adolescentes por el peligro de contagio

Una de las preocupaciones que perturba la mente de esta población vulnerable es el contagio. Ver que un amigo, familiar cercano o vecino se haya infectado con el virus genera situaciones estresantes y estados de desánimo, tristeza, malestar general, incertidumbre.

En la etapa preescolar, el miedo a estar solo, a la oscuridad o las pesadillas, las conductas regresivas, los cambios en el apetito y un aumento de rabiéas, quejas o conductas de apego son las reacciones más esperadas. De 6 a 12 años podrían manifestar irritabilidad, pesadillas, problemas de sueño o del apetito, síntomas físicos como dolores de cabeza o dolores de barriga, problemas de conducta o apego excesivo, así como pérdida de interés por sus compañeros y competencia por la atención de los padres en casa. ⁽¹⁾

De igual manera, en adolescentes de 13 a 18 años pueden ser habituales los síntomas físicos, problemas de sueño o apetito, aislamiento de compañeros y seres queridos, pero también un aumento o disminución de su energía, apatía y desatención a los

comportamientos referidos a la promoción de salud. La situación provocada por el COVID-19 puede ser el detonante del surgimiento de problemas de ansiedad y depresión en los menores; por el miedo a contagiarse dejan de asistir a ciertos lugares y las preocupaciones excesivas sobre la salud limitan su funcionamiento. ⁽¹⁾

Es importante que el niño o el adolescente si siente temor y miedo de contagiarse se lo haga expresar a sus familiares para que le explique de forma clara y sencilla de que no se va a contagiar si cumple con las medidas orientadas por las autoridades de salud.

Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) han tenido un progreso increíble en el siglo XXI, formando parte de la vida de millones de personas. Han impactado en muchas esferas de la sociedad como la educación, las comunicaciones, la salud, la producción, entre otras. La llegada de la pandemia ocasionó un cambio radical en su uso muchas veces excesivo y que provocan daños a la salud mental y psicológica para el ser humano.

En el transcurso del siglo XXI, se ha puesto en evidencia un fenómeno que los especialistas denominan sobrecarga informativa, infoxicación o infobesidad, especialmente apreciable a partir de la veloz expansión de la internet, las redes sociales (e.g., Facebook, Twitter), los dispositivos móviles (e.g., smartphones, tablets) y las aplicaciones de mensajería (e.g, WhatsApp, Telegram), que se han integrado en la vida cotidiana de miles de millones de personas. Este fenómeno genera información en exceso, en un volumen que resulta imposible de asimilar y procesar, y bajo una modalidad de difusión que se preocupa más por capturar la atención de usuarios o por emocionarlos que por la veracidad de sus contenidos. ⁽¹²⁾

Publicaciones analizadas e investigaciones realizadas en diversos momentos⁽¹³⁻¹⁵⁾ resaltan que el confinamiento, el cierre de los centros de educación entre otros factores han ocasionado el uso excesivo de las tecnologías, al cual se asocian resultados como la



alteración del sueño, el sobrepeso, la obesidad y fenómenos como la adicción.

Los riesgos asociados al tiempo que los niños pasan frente a las pantallas incluyen la exposición a noticias falsas y engañosas sobre la pandemia de coronavirus que puede alterar el sueño de algunos niños pequeños y aumentar su nivel de ansiedad. En estos casos, los padres pueden desempeñar un papel importante en el control y la supervisión del tiempo que los niños pasan frente a la pantalla y evitar que vean contenidos que les provoquen ansiedad. ⁽⁴⁾

Una investigación realizada en China para el análisis de la salud mental en niños y adolescentes⁽¹⁶⁾ refleja que el 29,58% de los participantes estaban más de cinco horas diarias conectados a un dispositivo electrónico lo que se considera factor de riesgo para la adicción a internet o a teléfonos móviles.

Todo esto es perjudicial para la salud de la población pediátrica y repercute de forma negativa en el rendimiento académico, la vida personal, su comportamiento, relación con la sociedad y el estado de ánimo. Es por eso que la familia como célula fundamental de la sociedad debe tomar medidas para evitar complicaciones asociado al tiempo de uso de las tecnológicas y las redes sociales.

Familia

La familia, el más importante elemento de socialización primaria, activa e interactuante con el medio social, ocupa un lugar cimero en la formación de motivos y comportamientos implicados en la salud. La prevención desde el hogar se sostiene en la comunicación como espacio de diálogo y aprendizaje, donde se refuerza la expresión de opiniones y sentimientos, autonomía, y responsabilidad, y donde es necesario la presencia de normas y valores claros, coherentes y consistentes, a través de la negociación progresiva de normas y límites ajustados a la edad, y que potencien la toma de decisiones, y las actitudes responsables para la salud. ⁽¹⁷⁾

La situación actual obliga a la familia a estar más unida que nunca para enfrentar situaciones y adversidades que se presenten. Es importante dar apoyo y motivación a este grupo vulnerable para que no manifiesten

síntomas o signos de estrés, irritabilidad, ansiedad, depresión, nerviosismo, entre otros, que se pueden agudizar con convertirse en síndromes que requieran del diagnóstico y tratamiento de especialistas.

García Morey y otros en su estudio realizado en Cuba⁽¹⁸⁾ encontraron aspectos negativos del cuidado de la población pediátrica durante el aislamiento, entre ellas: dificultades para orientar al niño principalmente si es rebelde y retador; conflictos en brindar actividades apropiadas y/o atractivas; el combinar los cuidados con las labores de la casa, máxime para los casos en que las madres tienen que hacer el papel de padre y madre.

Los expertos indican que no todos los niños y adolescentes tienen las mismas herramientas para salir adelante de los impactos en la salud mental asociados a las vivencias durante la pandemia, que pueden ser particularmente graves cuando no tienen las necesidades básicas cubiertas, carecen de un entorno familiar y educativo protector y cuando son víctimas de maltrato. Pero aquellos que contaron con la presencia de cuidadores adultos estables y recibieron los apoyos necesarios, y tras la cuarentena se mantienen rutinas y hábitos saludables, es esperable que la mayoría recupere su funcionamiento normal. ⁽¹⁹⁾

Recomendaciones para mantener una buena salud mental en los niños, niñas y adolescentes

- En correspondencia con la edad del menor explicar adecuadamente la realidad del fenómeno y la necesidad del cumplimiento de las medidas indicadas.
- Expresar y compartir emociones, ideas y acciones convenientes para afrontar el coronavirus, con un máximo de 1 hora al día.
- Enseñar medidas de cuidados y disciplina; eliminar el miedo como medio de precaución.
- Mantener comunicación frecuente con familiares y amigos.
- Diseñar formas de estudio, trabajo, deporte, convivencia, distracción y diversión en el hogar y a distancia.

- Efectuar coordinación y seguimiento entre padres, profesionales de la salud mental, de la educación y del trabajo social.
- Seguimiento de niños sin aparente afectación emocional, que luego puedan experimentar alteraciones psicopatológicas.
- Ofrecer a los padres información acerca de la adecuada crianza en situaciones de crisis, con vistas a fomentar hábitos de salud adecuados y dotarlos de herramientas para ayudarlos en el control emocional de sus hijos. ^(1,4)

CONCLUSIONES

La pandemia ha afectado a la población mundial y a todas las esferas de la sociedad. Ha provocado un aumento de manifestaciones psicológicas que han incidido de manera negativa en grupos vulnerables como la población pediátrica. La familia con la presencia de adultos responsables y estables pueden ofrecer el apoyo necesario, establecer rutinas y hábitos saludables, y promover la resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sánchez Boris MI. Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. MEDISAN [Internet] 2021 Feb [citado 17/07/22]; 25(1):123-141 Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es
2. Galiano Ramírez MC, Prado Rodríguez RF, Mustelier Bécquer RG. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. Rev Cubana Pediatr [Internet] 2020 [citado 17/07/22]; 92(Supl 1):e1342. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000500016&lng=es
3. Neumann Boggiano C, Cancino Vásquez I, Salfate Otriza C, Sandoval Mellaa J. Efectos de la pandemia de covid-19 en la salud mental de los niños/as y adolescentes: una revisión bibliográfica. Rev Confluencia [Internet] Dic 2021 [citado 17/07/22]; 4(2):53-8 Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/67>
4. García Ríos CA, Recalde Bermeo MR, Miranda Barros DH. Impacto psicológico en la población pediátrica durante el Covid-19. Pol. Con. [Internet] Mar 2021 [citado 17/07/22]; 6(3):1581-1590. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2454>
5. The Lancet Psychiatry. Isolation and inclusion. Lancet Psychiatry. [Internet] 2020 [citado 17/07/22]; 7(5):371. Disponible en: [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)
6. Deolmi M, Pisani F. Psychological and psychiatric impact of COVID-19 pandemic among children and adolescents. Acta Biomed [Internet]. 2020 [citado 17/07/22]; 91(4):e2020149. Disponible en: <https://doi.org/10.23750/abm.v91i4.10870>
7. Gutiérrez Babativa L. Salud mental en niños y adolescentes relacionados a la cuarentena ocasionada por covid-19.
8. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. Pakistan Journal of Medical Sciences, 36(COVID19S4), 1. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.covid19-s4.2759>
9. Pedreira Massa JL. Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la Salud Pública. Rev Esp Salud Pública. 2020; 94: 16 de octubre e202010141.
10. Bonifasio Sandín, Valiente RM, García Escalera J, Chorot P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID 19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica [Internet] 2020 [citado 17/07/22]; 25(1) 1-22. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>



11. Zamora R. Distanciamiento, aislamiento social, confinamiento, cuarentena: ¿Qué consecuencias pueden generar? *REVAGOG*; 2(4) 121-25.
12. Scholten H et. al. Abordaje psicológico del covid-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Rev Inter Psic [Internet]* 2020 [citado 17/07/22]; 54(1):e1287. Disponible en: <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1287>
13. Orgilés M, Morales A, Delvecchio E, Mazzeschi C, Espada JP. Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Front Psychol [Internet]* 2020 [citado 17/07/22]; 11: 579038. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
14. Fernández Eslava A. Las nuevas tecnologías en la primera infancia. Cádiz: Universidad de Cádiz [Internet] 2017 [citado 17/07/22]. Disponible en: <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/19823/FTM%20Araceli%20Fem%25%C2%A0%20C3%A1ndez%20Eslava.pdf?sequence=1>
15. Aguilera Calero G, Díaz Quiñones JA, Díaz Martínez PM. Adolescentes y tecnologías de la información y comunicación. Un reto para la sociedad cubana actual. *Medisur [Internet]* 2018 [citado 17/07/22]; 16(5): [aprox. 3p.] Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3922>
16. Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord [Internet]* 2020 [citado 17/07/22]; 275:112-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
17. Secades Villa R, Fernández Hermida JR, García Fernández G, Al-Halabi Díaz S. Estrategias de intervención en el ámbito familiar. Guía para promover la implicación y la participación de la familia en los programas preventivos. Depósito Legal B.407592011. Barcelona, España: Dirección de Comunicación de la Diputación de Barcelona; 2011.
18. García Morey A, Castellanos Cabrera R, Álvarez Cruz J, Pérez Quintana D. Aislamiento físico en los hogares a causa de la COVID-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos. La Habana: Representación Unicef 2020 [citado 17/07/22]. Disponible en: https://www.unicef.org/cuba/media/1936/file/COVID-19_IIreporte_efectospsicológicos.pdf.pdf
19. Unicef. Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19. Chile: Representación Unicef [Internet] 2020 [citado 17/07/22]. Disponible en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid19.pdf>