



8. Gestión de la esquizofrenia tras la pandemia de COVID-19



8. Esquizofrenia durante la pandemia de COVID-19

Este capítulo contiene **INFORMACIÓN ÚTIL** sobre la pandemia de COVID-19, cómo ha afectado a las personas con esquizofrenia y qué puede hacer usted como cuidador para mantener la salud mental y física de su ser querido, junto con su propio bienestar teniendo en cuenta la reciente pandemia que hemos sufrido y posibles pandemias futuras, así como otras situaciones similares.

Breve historia de la pandemia

A finales de **DICIEMBRE DE 2019**, las autoridades chinas alertaron a la Organización Mundial de la Salud de una cantidad considerable de casos de neumonía con una causa indeterminada en la ciudad china de Wuhan, provincia de Hubei. El **5 DE ENERO de 2020**, se identificó que la causa de esta enfermedad misteriosa era una nueva cepa de coronavirus. En las siguientes semanas, el virus se propagó a un número cada vez mayor de países de todo el mundo. El **11 DE FEBRERO de 2020**, el virus se denominó «coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave»

(SARS-CoV-2), mientras que la enfermedad producida se conocía como «enfermedad por coronavirus 2019» (COVID-19). El **11 DE MARZO de 2020**, la Organización Mundial de la Salud declaró que el brote de COVID-19 era una pandemia mundial.

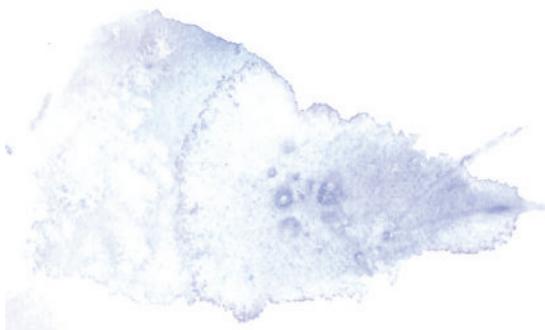
Los aspectos más significativos de la actual pandemia podrían quedar relegados en términos de afectación a la salud de la población y a los condicionantes sociales. El período de transición podría suponer un momento de grandes retos y dificultades para los pacientes con enfermedades crónicas preexistentes, incluidos aquellos que padecen enfermedades mentales.



Efectos de la COVID-19

La pandemia ha **AFECTADO NEGATIVAMENTE A LA VIDA DE CIENTOS DE MILLONES DE PERSONAS** y ha tenido un efecto devastador en muchos aspectos de nuestras vidas, como la economía, el empleo, la educación, la movilidad y las tradiciones familiares. En la mayoría de los países, ha llevado a los sistemas sanitarios al límite y ha causado crisis sociales, económicas y políticas duraderas. También ha cambiado nuestra forma de trabajar e interactuar con otras personas.

Pero lo que es más importante, aspectos como las posibilidades de entrar en contacto con el virus y enfermarse de COVID-19, las normativas destinadas a reducir la propagación del virus, como el cumplimiento de las normas de confinamiento, el respeto del distanciamiento social y el autoaislamiento, han aumentado el estrés social, lo que afecta a nuestra salud mental.





A lo largo de la pandemia, se produjo un aumento significativo del número de adultos que notificaron síntomas de ansiedad y depresión en EE. UU., así la cifra pasó de **1** a **4** de cada **10** adultos en comparación con los datos previos a la pandemia. Además, muchos adultos informaron de determinados

EFFECTOS ADVERSOS QUE AFECTABAN A SU BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO

, como la alteración de los patrones de alimentación y de sueño. También informaron de haberse visto implicados en el abuso del alcohol y las drogas, además de padecer enfermedades crónicas agravadas causadas por la ansiedad y el estrés inducidos por el coronavirus.

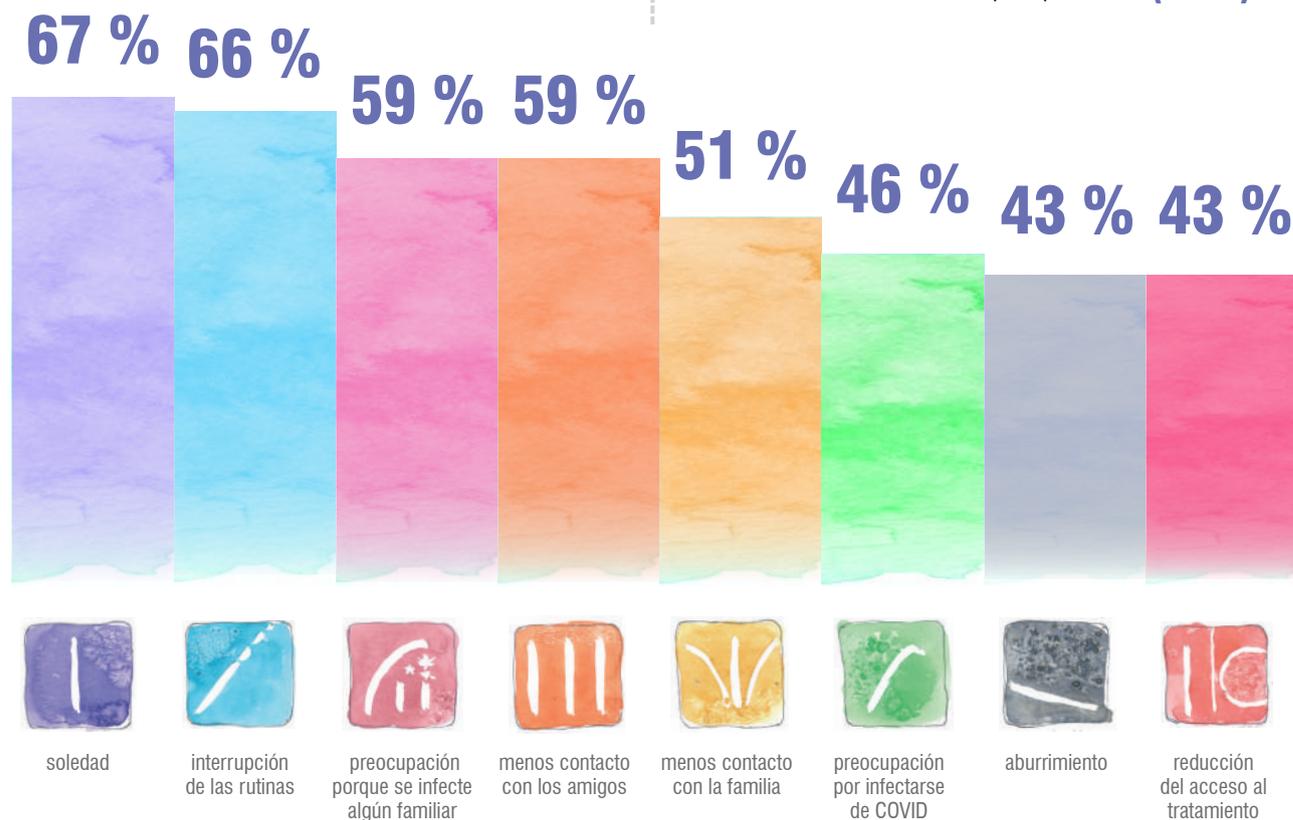
El coronavirus también ha tenido un gran impacto en la dinámica familiar. Los confinamientos y el trabajo desde casa han generado más tensiones interpersonales en unas condiciones de vida saturadas. Los conflictos previos o las interacciones difíciles se han intensificado porque había menos espacio donde los miembros de la familia pudieran retirarse.



¿Cómo ha afectado el coronavirus a las personas con esquizofrenia?

La pandemia de COVID-19 ha reescrito la vida de las personas con esquizofrenia y de sus cuidadores. Además, ha generado **NUEVOS DESAFÍOS** para quienes ya estaban luchando con enfermedades mentales. En un estudio en el que se evaluó la repercusión relacionada con la salud mental que la pandemia había tenido en per-

sonas con enfermedades mentales, más de la mitad de los participantes refirieron que el confinamiento por la pandemia había hecho que su salud mental empeorara. Los factores indicados con mayor frecuencia como responsables de este deterioro fueron soledad (**67 %**), alteración de las rutinas (**66 %**), preocupación porque los familiares/amigos se infectaran por coronavirus (**59 %**), reducción del contacto con amigos (**59 %**), reducción del contacto con la familia (**51 %**), preocupación por contraer coronavirus (**46 %**), aburrimiento (**43 %**) y reducción de la accesibilidad al tratamiento psiquiátrico (**43 %**).



Las personas con esquizofrenia se encuentran entre los miembros más vulnerables de la sociedad, a menudo predisuestas a la indigencia, enfermedades, consumo de sustancias y un nivel socioeconómico más bajo. En consecuencia, presentan varios factores de riesgo que

LOS HACEN MÁS VULNERABLES A LA COVID-19.

Por ejemplo, se sabe que la presencia de otras enfermedades (enfermedades concomitantes) **AUMENTA LA TASA DE MORTALIDAD EN PERSONAS ENFERMAS DE COVID-19.** Más del **70 %** de las

personas con esquizofrenia padecen una o varias enfermedades concomitantes, como diabetes de tipo 2, enfermedades respiratorias y enfermedades cardíacas. Por este motivo, la vida media de los

esquizofrénicos es **15 AÑOS** menor que la de las personas que no padecen esta enfermedad. Además, en caso de hospitalización por enfermedad respiratoria, sus tasas de ingreso en unidades de cuidados intensivos son mayores, así como la necesidad de ventilación mecánica. Así mismo, la probabilidad de insuficiencia respiratoria y muerte intrahospitalaria, a diferencia de otros pacientes, también es mayor. En conjunto, la mayoría de los pacientes con esquizofrenia pertenecen al menos a un grupo de riesgo conocido

y, en caso de hospitalización, corren un riesgo mayor de sufrir peores resultados clínicos debido a la COVID-19. De hecho, **LOS PACIENTES CON ESQUIZOFRENIA PRESENTAN EL DOBLE DE PROPENSIÓN A SER HOSPITALIZADOS POR COVID-19** que los que no la padecen y, según un nuevo estudio, tienen el triple de probabilidades de morir a causa del virus. Este mayor riesgo no puede explicarse por la presencia de cardiopatía, diabetes o tabaquismo, factores que suelen acortar la vida de las personas con esquizofrenia.



Los resultados del estudio indican que la vulnerabilidad de las personas con esquizofrenia a las infecciones víricas como la COVID-19 puede estar relacionada con la propia biología del trastorno. Una posible razón podría ser la alteración de su sistema inmunitario, aparentemente relacionada con la genética del trastorno.

La disfunción cognitiva asociada a la esquizofrenia también aumenta el riesgo de infección. Las personas con esquizofrenia



PUEDEN TENER MÁS DIFICULTADES QUE LA POBLACIÓN GENERAL PARA CUMPLIR LAS RESTRICCIONES, PROCEDIMIENTOS DE CUARENTENA Y PRÁCTICAS HIGIÉNICAS ADECUADAS.

El juicio equivocado junto con un cuidado personal inadecuado, dos características frecuentes de la esquizofrenia, también pueden interferir en la aceptación de las recomendaciones sanitarias y poner en peligro a los propios pacientes, a sus familiares y a los profesionales sanitarios.

Además, es probable que la pandemia haya tenido un efecto indirecto en las personas

con esquizofrenia al **AUMENTAR EL RIESGO DE RECAÍDA**. En general, una de las medidas más importantes para tratar de limitar la propagación del virus es el aislamiento social, que puede causar un sufrimiento emocional considerable a las personas con esquizofrenia, así como a sus cuidadores. El estrés causado por la pandemia, junto con una menor accesibilidad a la atención comunitaria y la posibilidad de un deterioro del cumplimiento de la medicación, podrían aumentar las posibilidades de recaída. Las alteraciones en la rutina diaria, las ansiedades por un largo confinamiento, la preocupación por entrar en contacto con la enfermedad o la pérdida de un familiar por COVID-19 también pueden actuar como **FACTORES DESENCADENANTES IMPORTANTES**.

Todavía no sabemos cómo interfieren los efectos a largo plazo de la COVID-19 (el



denominado «síndrome post-COVID») en la evolución natural de la esquizofrenia. Sin embargo, algunos de estos efectos, como los trastornos del sueño, problemas de estado de ánimo y de ansiedad o síntomas similares al trastorno de estrés postraumático (TEPT), pueden tener consecuencias negativas importantes y afectar a la calidad de vida de su ser querido.

La pandemia también ha cambiado la vida cotidiana de las personas con esquizofre-

nia al proporcionar «munición» para sus delirios. Una de las características de la esquizofrenia es que la enfermedad siempre está buscando nueva información o nuevos objetivos que puedan convertirse en objeto de delirios. Generalmente, estos pueden ser cualquier cosa, desde la política actual hasta los avistamientos de ovnis. Desde principios de **2020**, el nuevo coronavirus y la pandemia de COVID-19 se han convertido en los temas más populares de los medios de comunicación y las conversaciones en todo el mundo. Las numerosas incógnitas sobre el virus y la enfermedad que causa

han generado **UN ESTADO DE INCERTIDUMBRE INCLUSO ENTRE LA POBLACIÓN SANA**; las personas con esquizofrenia son aún más sensibles a estos problemas. Por tanto, para las personas con esquizo-

frenia, toda la información relacionada con la COVID, desde las restricciones hasta los problemas políticos, puede afectar no solo a **SUS DELIRIOS**, sino también a su **ACTITUD ANTE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD, EL TRATAMIENTO Y LA VACUNACIÓN.**



Como cuidador, usted tiene un papel extremadamente importante en la gestión de estas situaciones delicadas porque es la única persona que puede manejar los problemas relacionados con las interpretaciones erróneas de las noticias relacionadas con la COVID y la posible falta de información de su ser querido sobre los problemas de salud relacionados con esta enfermedad o las estrategias de prevención y tratamiento. Una de las cuestiones más importantes en este sentido es la presencia generalizada de

FALSA INFORMACIÓN Y TEORÍAS DE LA CONSPIRACIÓN sobre casi todos los aspectos de la pandemia, desde el origen del virus

hasta la eficacia de las mascarillas faciales y la seguridad de las vacunas. Como conexión entre su ser querido y el mundo exterior, usted es quien puede protegerlos del efecto perjudicial de la desinformación relacionada con la COVID, que puede provocar un empeoramiento de los síntomas o incluso una recaída. La información más actualizada suele encontrarse en la página web del *European Centre for Disease Prevention and Control* (Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades), así como en las páginas web de los ministerios nacionales de sanidad, los departamentos nacionales de salud pública y los grupos de trabajo nacionales sobre el coronavirus.

 Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades Ministerios nacionales de sanidad Grupos de trabajo nacionales sobre el coronavirus

Finalización de las medidas preventivas contra la COVID-19: una guía sobre cómo cuidarse y cuidar a alguien que padece una enfermedad mental.

Si encontramos difíciles de cumplir las medidas preventivas contra la COVID-19 cuando se introdujeron por primera vez, podemos considerar su retirada igualmente difícil. Incluso si la sociedad ha vuelto a cómo

era antes de la pandemia, es posible que usted y la persona a la que cuida **NO SE SIENTAN PREPARADOS PARA REANUDAR LAS ACTIVIDADES** en las que solían participar, como ir al cine, tomar algo en un bar, unirse a grupos numerosos de personas o desplazarse en transporte público. Dado que las restricciones están llegando a su fin, es posible que usted y su ser querido experimenten la presión añadida de tener que participar en estas actividades; este hecho podría ir acompañado de la preocupación porque



otras personas no tengan la obligación legal de autoaislarse en caso de padecer COVID-19.

De igual manera que la búsqueda de formas de afrontar la pandemia llevó su tiempo, es probable que **TAMBIÉN LO HAGA** habituarse y volver a nuestros estilos de vida normales. Trate de no ser demasiado duro consigo mismo si nota que esto le lleva más tiempo del previsto o si encuentra que otras personas tienen más autodeterminación y son más sociables.

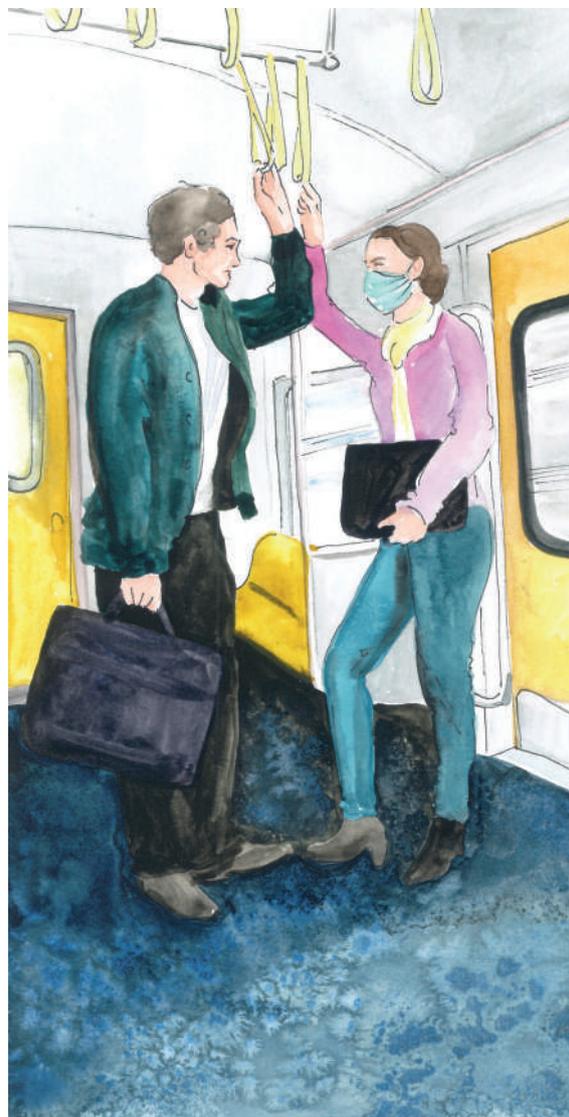
LOS PACIENTES CON ENFERMEDADES MENTALES PUEDEN SER MÁS SENSIBLES DURANTE ESTOS MOMENTOS DIFÍCILES.

Algunas de las siguientes sugerencias relacionadas con la salud mental, como introducir y mantener una rutina, mantener un estilo de vida socialmente activo, llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio, son tan importantes ahora como al principio del confinamiento. De hecho, pueden aplicarse aún más en este período, ya que podríamos enfrentarnos a cambios considerables.

Miedo y ansiedad

La finalización de las medidas preventivas frente a la COVID-19 puede dar lugar a determinadas respuestas emocionales frecuentes, como **MIEDO Y ANSIEDAD**. Es posible que tanto usted como la persona a la que cuida se sientan inseguros o no estén preparados para dejar atrás sus métodos de afrontar la normativa sobre la COVID-19 al pasar de varios confinamientos a la relajación progresiva y el fin de las regulaciones.

ES MUY IMPORTANTE prestar atención y dejar espacio para sus sentimientos, en lugar de pasarlos por alto o ignorarlos. Al aumentar gradualmente nuestra tolerancia podemos superar estos temores.



Consejos para hacer frente al miedo y la ansiedad:



• CONTROLE LO QUE PUEDA CONTROLAR.

Hay muchas cosas que inducen miedo y ansiedad que están fuera de su control y podrían afectarle negativamente tanto a usted como a su ser querido que lucha con la enfermedad mental. Sin embargo, hay varias cosas que se pueden manejar y planificar. Esto le ayudará a estar preparado y tener un plan de acción para manejar situaciones complicadas.



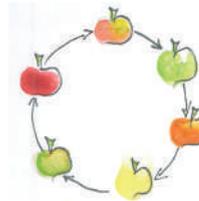
• TOME LAS COSAS DE UNA EN UNA.

Tenga en cuenta que puede sentirse mejor si toma las cosas con tranquilidad y ajusta el ritmo para adaptarse a su ser querido que lucha con la salud mental. Hable sobre sus pensamientos con alguien cercano a usted y de confianza, mientras deja que los demás adopten su propio ritmo.



• TRABAJE EN SU TOLERANCIA.

Intente ponerse retos asumibles todos los días, o quizá para varios días. No sea demasiado duro si no puede seguir su plan inicial. Anota sus logros, las cosas con las que disfrutó o cuyo logro le proporcionó satisfacción.



• CAMBIE SU RUTINA.

Introduzca alguna forma de variación para socializar con diferentes personas y enfrentarse a distintas situaciones. Si hay demasiada gente en la tienda de comestibles y esto le causa desazón, pruebe a ir a otra. Si los desplazamientos al trabajo en determinado momento del día coinciden con hora punta, intente alternar momentos de mayor actividad con otros más tranquilos.



- **CÓMO HACER FRENTE A LA INCERTIDUMBRE.**

Cambie su enfoque al momento actual. Solo puede aprovechar al máximo lo que tiene hoy. Teniendo en cuenta el cambio en la legislación y la aparición de controversias en los medios sobre lo correcto y lo incorrecto, intente mantener su enfoque en el momento presente. Una forma de cambiar su enfoque al momento presente es la meditación «mindfulness».



- **DESTAQUE LO QUE ES SEGURO.**

Aunque hay muchas cosas inciertas en este momento, también puede encontrar otras que son esperanzadoras. Intente tener en cuenta y apreciar las cosas positivas a medida que aparezcan y aproveche cualquier oportunidad para beneficiarse de ellas, como relajarse y empezar de nuevo.



- **HABLE CON LAS PERSONAS EN LAS QUE CONFÍA.**

Hablar de cómo se siente y de lo que tiene en mente es esencial. Evite dejar de lado sus preocupaciones e intente no ser demasiado prejuicioso con usted mismo. Puede intentar encontrar un sistema de apoyo en línea; sin embargo, es posible que merezca más la pena intentar encontrar también gente fuera.

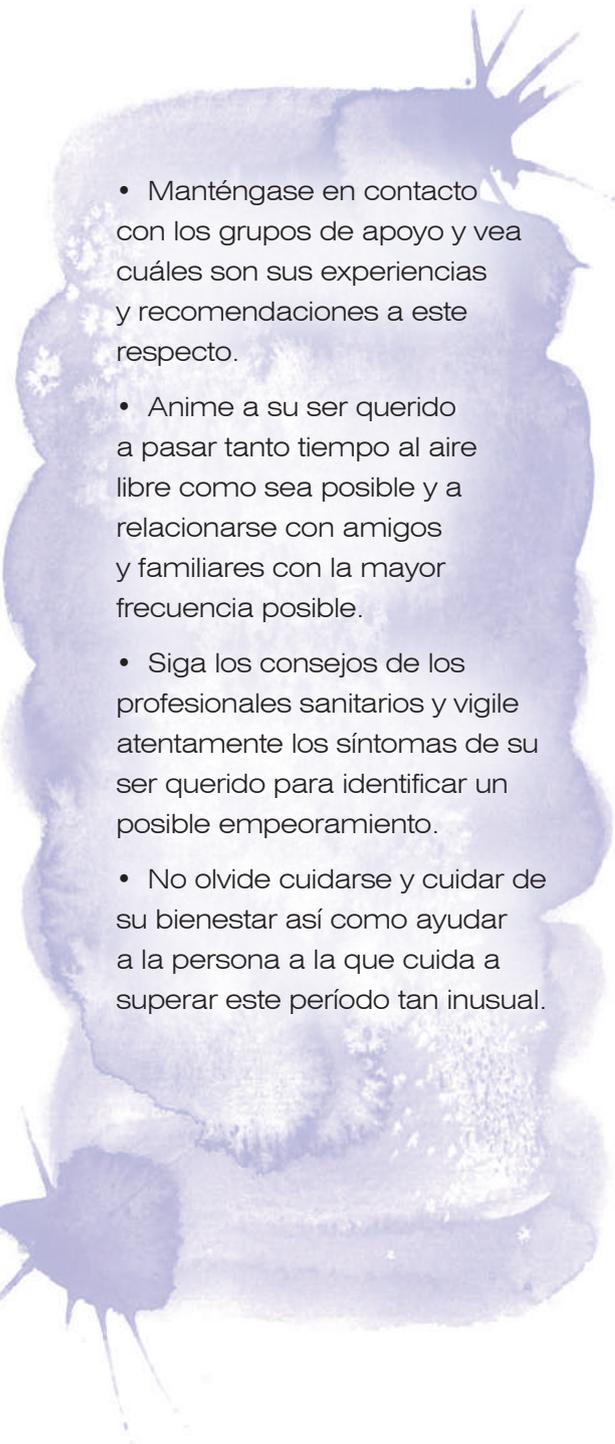


- **RETOME UNA VIDA SOCIALMENTE ACTIVA.**

Mientras se reducen las prohibiciones de forma gradual, es posible que desee retomar una vida más activa desde el punto de vista social, ya sea porque sienta que es menos arriesgado hacerlo o porque experimente la presión de unirse a quienes no pueden esperar para volver a tener una vida normal.

Al principio es posible que le resulte incómodo volver a conectar con la gente. Ya sea por la incomodidad de estar sin mascarilla o por mostrar precaución ante grupos grandes de personas, es fundamental que no acelere el proceso y se tome todo el tiempo que considere necesario.

Si se autoaisla o forma parte de un grupo de alto riesgo, es posible que experimente distanciamiento al ver a todos los demás participar en las actividades que se está perdiendo. Cabe la posibilidad de que las personas más cercanas a usted, como familiares y amigos, se relacionen menos con usted y le brinden menos apoyo. Puede que merezca la pena intentar contactar con personas que estén relacionadas con su situación o, si se siente cómodo/a con ello, hablar con alguien de confianza sobre cómo se siente cuando le dejan fuera de sus actividades. Incluso sugiera algunas formas posibles de que le incluyan que no necesariamente impliquen la proximidad física.

- 
- Manténgase en contacto con los grupos de apoyo y vea cuáles son sus experiencias y recomendaciones a este respecto.
 - Anime a su ser querido a pasar tanto tiempo al aire libre como sea posible y a relacionarse con amigos y familiares con la mayor frecuencia posible.
 - Siga los consejos de los profesionales sanitarios y vigile atentamente los síntomas de su ser querido para identificar un posible empeoramiento.
 - No olvide cuidarse y cuidar de su bienestar así como ayudar a la persona a la que cuida a superar este período tan inusual.

Bibliografía

1. Zhand N, Joobar R. Implications of the COVID-19 pandemic for patients with schizophrenia spectrum disorders: narrative review. *BJPsych Open*. 2021 Jan 12;7(1): e35.
2. Öngür D, Perlis R, Goff D. Psychiatry and COVID-19. *JAMA*. 2020 Sep 22;324(12):1159.
3. Panchal N, Kamal R, 2021. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use [Internet]. KFF. 2021 [cited 2021 Jul 2].
4. Kølbæk P, Jepsen OH, Speed M, Østergaard SD. Mental health of patients with mental illness during the COVID-19 pandemic lockdown: A questionnaire-based survey weighted for attrition. *medRxiv*. 2021 Mar 20;2021.03.13.21253363.
5. Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*. 2020 Mar 28;395(10229):1054–62.
6. Mohan M, Perry BI, Saravanan P and Singh SP COVID-19 in People With Schizophrenia: Potential Mechanisms Linking Schizophrenia to Poor Prognosis. 2021. *Front. Psychiatry* 12:666067. doi: 10.3389/fpsy.2021.666067
7. Manchia M, et. al. The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. 2021. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2021.10.864

👉 GLOSARIO PRÁCTICO 👈

TÉRMINO	EXPLICACIÓN
Anhedonia	alteración de la capacidad de interesarse o sentir placer por cosas o actividades que solían ser interesantes y placenteras, normalmente es un síntoma de las enfermedades mentales
Apatía	estado de falta de interés, emoción, motivación o preocupación por el mundo que nos rodea
Ciencia del comportamiento	rama de las ciencias sociales (que incluye disciplinas como sociología, psicología y antropología) centrada en las acciones humanas y que tiene como objetivo la generalización del comportamiento de los seres humanos y la toma de decisiones en la sociedad real
Benzodiacepinas	tipo de medicamentos que disminuye la actividad cerebral y tiene un efecto sedante; suelen prescribirse como tratamiento para la ansiedad y el insomnio
Dopamina	neurotransmisor producido y utilizado por el organismo como sustancia mensajera, que permite la comunicación entre las células nerviosas; desempeña una función importante en estas células porque promueve el interés, la motivación y la concentración, no obstante, su exceso o deficiencia puede producir diversos problemas de salud
Aplanamiento afectivo	falta de reacción a estímulos emocionales y/o a emociones no expresadas; aparece con frecuencia como síntoma de un trastorno psiquiátrico como depresión, autismo o esquizofrenia, u otras afecciones como lesión cerebral traumática; esto no significa falta de emociones, sino la ausencia de su expresión de forma verbal, facial o a través del lenguaje corporal
GABA	ácido gamma-aminobutírico, que es un neurotransmisor inhibitor que produce un efecto calmante al unirse a su receptor, reduciendo así la actividad del sistema nervioso e inhibiendo la actividad neuronal
Genética	estudio biológico sobre cómo los organismos vivos transmiten sus características a sus hijos a través de los genes (patrones químicamente distintivos)

Glutamato	sustancia química que es una sal o éster levógiro del ácido glutámico utilizada por las células nerviosas como neurotransmisor para enviar señales entre ellas, ya que tiene un efecto excitador sobre las neuronas; en el sistema nervioso de vertebrados es uno de los neurotransmisores excitadores de mayor prevalencia
Neuroimagen	obtención no invasiva de imágenes representativas de la función, estructura y actividad del cerebro, utilizando diversas técnicas, por ejemplo, tomografía computarizada o resonancia magnética
Osteoporosis	enfermedad que significa «huesos porosos», caracterizada por una reducción de la masa y la fuerza de los huesos, lo que provoca debilidad, fragilidad y aumento del riesgo de fracturas, sobre todo en caderas, muñecas y columna vertebral; suele aparecer sin dolor ni síntomas, lo que dificulta su diagnóstico hasta que sus efectos provocan fracturas dolorosas
Prejuicios	actitud preconcebida hacia una persona planteada por su asociación percibida con un grupo específico, basada en la categorización racial, religiosa, étnica, sexual y/o de otro tipo
Psicoterapia	tratamiento para problemas de salud mental y conflictos emocionales, que generalmente implica «terapia conversacional» con un psiquiatra, psicólogo u otro profesional de la salud mental, donde las personas aprenden sobre su afección y cómo gestionarla de manera saludable, lo que da lugar a un mayor bienestar, curación y desempeño óptimo
Serotonina	hormona esencial estabilizadora del estado de ánimo que es responsable de los niveles óptimos de sentimientos de bienestar y felicidad de una persona, así como de la digestión, el sueño y la alimentación; afecta a todo el cuerpo al permitir la comunicación entre el cerebro y las células del sistema nervioso
Estereotipo	creencia convencionalmente aceptada o fija sobre un grupo de personas que tienen una característica común
OVNI	u objeto volante no identificado , es un objeto o fenómeno aéreo en movimiento que no puede explicarse o identificarse, y que normalmente se cree que es de origen extraterrestre.

Notas

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



¿Qué pasaría si le dijeran que estar enfermo no es una limitación, sino una forma de vida? Como cuidador de una persona con esquizofrenia, debe saber que, aunque estamos lejos de tener la cura al alcance de la mano, estamos ante un panorama favorable. Hay 20 millones de personas con esquizofrenia en todo el mundo y, presumiblemente, otros tantos cuidadores que comparten su modelo de vida. Uno de los tipos de apoyo más genuinos que su ser querido realmente necesita se refleja en su propia capacidad para procesar el diagnóstico, comprender las circunstancias, resistirse al estigma y protegerse del mismo, gobernar sus emociones, explorar soluciones de mejora para facilitar el proceso y moldear los efectos. Además, su firme colaboración con el equipo médico y los profesionales sanitarios es indiscutiblemente necesaria para el bienestar de su ser querido. Entre la amalgama de tareas y roles de cuidador, en ocasiones abrumadores, ¿es posible ofrecer un bienestar continuado y no perderse a lo largo del camino?