

UNED ante el COVID-19

Ansiedad, depresión y trastornos del sueño, compañeros indeseados de la emergencia sanitaria

Un test de la UNED registra las principales secuelas psicológicas del coronavirus para prevenir su tratamiento

Ansiedad, depresión y alteraciones del sueño son las tres principales consecuencias en la salud y bienestar psicológico detectados en la población a causa del Covid-19, según los primeros resultados de un test realizado en la UNED. Cuenta con un muestreo inicial de medio millar de personas y valores obtenidos en las tres últimas semanas: **1 de cada 3 participantes presenta un trastorno de ansiedad generalizada; 1 de cada 3 tiene severamente alterados los patrones de sueño; y 1 de cada 5 requiere intervención profesional para la depresión.** El mismo trabajo identifica también **grupos de especial gravedad, con ansiedad y depresión un 20% y con ansiedad, depresión y trastornos en el sueño un 15%**. **La investigación sigue** en marcha y sus datos pueden servir para detectar y prever la demanda de cuidados psicológicos que serán demandados por las y los ciudadanos tras la *vuelta a la normalidad*.



Participa en la investigación

El catedrático de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UNED, **Miguel Ángel Vallejo Pareja**, dirige un proyecto de investigación destinado a determinar el impacto psicosocial de la COVID-19. Se trata de identificar factores de riesgo, su grado de incidencia en la población, las posibilidades de protección y los modos de afrontar su padecimiento, durante y después de la crisis sanitaria. "Realizamos el estudio gracias a los datos facilitados por personas que colaboran voluntariamente en él. Son datos preliminares, pero valiosos para planificar el abordaje del problema", indica **Vallejo**.

El estudio se puso en marcha el pasado 6 de abril y en las 3 últimas semanas ha registrado ya 500 participantes, lo que permite un primer análisis, aunque la estadística se mantendrá activa en el tiempo hasta que la realidad sociosanitaria lo requiera. La **edad media** de quienes han respondido a los tests es de **40 años**, siendo el **73% mujeres** y un amplio número, el **68 %, con estudios universitarios**. Se han recibido colaboraciones desde **todas las Comunidades Autónomas**. En su mayor parte, el 90 % no están afectados personalmente por la COVID-19.

"Hemos podido constatar que 1 de cada 3 participantes presenta un trastorno de ansiedad generalizada, al superar la puntuación de 10 en el cuestionario GAD, según criterios normativos validados para España. Por otro lado, 1 de cada 5 requiere también intervención profesional para la depresión, según el PHQ-9, al superar la puntuación de 14. Los patrones de sueño se ven severamente alterados también en 1 de cada 3, según puntuaciones del AIS. Todo ello muestra un panorama preocupante, más allá del brote y de la posibilidad de infestación. Identificamos, además, **grupos de especial gravedad: con ansiedad y depresión un 20% y con ansiedad, depresión y trastornos en el sueño un 15%**", explica el director de la investigación.

Del malestar al bienestar emocional

Los datos recogidos habrían de servir para detectar la incidencia psicológica de la pandemia en la población, los lutos, temores y malestar emocional general, y para detectar el tratamiento, terapias y cuidados que van a ser requeridos por la ciudadanía para recuperar su bienestar psíquico. Esos

datos recogidos hasta el momento por el test indican que sentirse amenazados en su salud y en su situación económica está directamente relacionado con los trastornos de ansiedad y depresión.

También se ha detectado que **las medidas de protección** frente al virus, personales, como el **lavado de manos**, o sociales, como **mantener distancia física** entre las personas, **no reducen el malestar emocional**, como tampoco lo hace el tiempo que se dedica a buscar información sobre la COVID-19. Y **que la pandemia sea el tema estrella y ocupe gran parte del día a día influye ligera y negativamente** en el bienestar emocional.

“Sin embargo”, apunta **Miguel Ángel Vallejo**, “no todas las personas presentan problemas que requieren atención profesional. Varios cuestionarios utilizados en el estudio indican que **las personas menos afectadas** son aquellas que **buscan y toman medidas para resolver los problemas**, reconociendo el malestar, pero sin dejar que el malestar les paralice, actuando como factores de protección. Por el contrario, los resultados señalan que **las personas que se culpabilizan** a sí mismas, **le dan vueltas y revueltas a los pensamientos**, niegan u ocultan el malestar, u optan por el aislamiento social, potencian el problema y obtienen puntuaciones **más** elevadas en **ansiedad, depresión y trastornos en el sueño**, actuando como factores de riesgo”.

El catedrático de la UNED recuerda que el modo de enfrentar los problemas en general, y a la COVID-19 en particular, es característico de cada persona, y no depende tanto del problema en sí sino de nuestra historia y de nuestro entorno, nuestro contexto personal y social. “Es posible mejorar la forma en que afrontamos esta situación. **Los factores de riesgo pueden modificarse y potenciar los de protección**. Esto no eliminará las emociones negativas, pero sí reducirá su efecto y evitará que se hagan dueñas de nosotros, con la consiguiente incapacitación para resolver los problemas que importan: los proyectos personales, laborales, familiares, etc. La intervención psicológica es la indicada para procurar esta tarea, y **actuar tempranamente es esencial**”.

[Participa en el test](#)

[Más información](#)