
La depresión en tiempos de covid-19: análisis del impacto de la pandemia en grupos vulnerables

Depression in times of covid-19: analysis of the impact of the pandemic on vulnerable groups

Recibido: 10 mayo 2021, Evaluado: 20 de julio 2021, Aceptado: 10 de noviembre 2021

Carmín Nelly León Tarazona
carminleon@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8290-1501>
Universidad César Vallejo, Perú

Como citar el artículo

León, C. (2021). La depresión en tiempos de covid-19: análisis del impacto de la pandemia en grupos vulnerables. Educa UMCH, (18), 93-105.
<https://doi.org/10.35756/educaumch.202118.178>

Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-SinDerivados 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-ND 4.0



Resumen

Este artículo reflexiona sobre la depresión como problema de salud pública emergente en el contexto de la actual pandemia de COVID-19. Basándose en las investigaciones de diversos artículos científicos sobre la problemática, se desarrolló un análisis y discusión del impacto del COVID-19 en la salud mental, especialmente la depresión como trastorno prevalente en la población mundial. La depresión es una de las alteraciones psicológicas más frecuentes y peligrosas en lo que va de la pandemia, afecta con mayor fuerza a mujeres, jóvenes, personal de salud, grupos de riesgo y personas con antecedentes de problemas emocionales. En este contexto, se requiere de políticas, planes y programas de salud mental eficaces para tratar los síntomas depresivos, prevenir complicaciones y hacer frente a los efectos de la pandemia por COVID-19.

Palabras clave: *alteraciones psicológicas, COVID-19, depresión, salud mental*

Abstract

This article reflects on depression as an emerging public health problem in the current context of the COVID - 19 pandemic. Based on the research of several scientific articles on the issue. It developed an analysis and discussion of the COVID-19 impact on mental health, especially depression as a prevalent disorder worldwide so far, depression is one of the most frequent and dangerous psychological disorders so far in the pandemic, affecting women, young people, health staff, vulnerable groups and people with a history of emotional problems. In this context, effective mental health policies, plans and programs are needed to treat depressive symptoms, prevent complications, and face to the effects of the COVID-19 pandemic.

Key words: Psychological disorders, COVID-19, depression, mental health

Introducción

La pandemia por coronavirus (COVID-19), que desde el año pasado viene afectando duramente al sector salud; ha generado en las personas diversas afecciones físicas y psicológicas, producto del contagio del virus, las restricciones sociales y otras medidas adoptadas por los gobiernos (Nicolini, 2020; Puccinelli et al, 2021). Ante esta situación epidemiológica, las personas han desarrollado alteraciones psicológicas como ansiedad, depresión, estrés e ideas suicidas (Ahmed et al., 2021; Arias et al, 2020).

Durante el confinamiento, los grupos de riesgo han presentado mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Alteraciones emocionales que requieren ser atendidas para mantener el bienestar psicológico de las personas, afrontar efectivamente el COVID-19, gestionar y prevenir las enfermedades mentales (Ozamiz, Picaza y Idoiga, 2020). Asimismo, en relación al género, el COVID-19 ha afectado más a las mujeres que a hombres, tanto en el trabajo como personal de salud primera línea, como en el hogar (Comfort et al, 2021; Thibaut y Van Wijngaarden, 2020).

Las alteraciones psicológicas desarrolladas en la pandemia son consideradas un problema de salud mental emergente, esta condición de salud influye negativamente en el éxito de las estrategias sanitarias establecidas para controlar la pandemia (Galindo et al, 2020). También, la salud mental de los profesionales sanitarios que enfrentaron el virus en primera línea, se ha visto alterada por niveles medio-altos de ansiedad, depresión, preocupación e insomnio, y, en menor medida, estrés (García et al, 2020; Danet, 2020). Este artículo reflexiona acerca del impacto de la actual pandemia de COVID-19, en la prevalencia de problemas depresivos presentes en la población.

Depresión y COVID-19

La depresión es una enfermedad común y grave, causada por la interacción compleja de factores sociales, psicológicos y biológicos, que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo (OMS, 2020). Un trastorno mental letal, que produce a nivel internacional altos índices de discapacidad y muertes por suicidio, debido a que altera significativamente la capacidad para realizar actividades básicas diarias, deteriora el funcionamiento habitual y la calidad de vida de las personas (Pereira y Molero, 2019; Arias et al, 2020). Ello, sumado a la actual pandemia por COVID-19 que amenaza la salud y la vida, la cuarentena obligatoria, el autoaislamiento, los despidos laborales, los conflictos familiares o el duelo de los seres queridos, han llevado a la población en general a experimentar diversas alteraciones psicológicas como la depresión (Dragan, Grajewski y Shevlin, 2021).

El COVID-19 no solo causa daños físicos, sino que también afecta la salud mental de la población (Lee et al, 2021; Ahmed et al, 2021). Desde el brote de COVID-19, las personas han enfrentado miedo, incertidumbre y estigmatización; pacientes y personal de salud han

sufrido episodios de miedo a la muerte, sentimientos de soledad, tristeza e irritabilidad. El virus se sigue expandiendo, el riesgo de contagio y las cifras mortales es cada vez mayor, por lo que, a diferencia de otras epidemias, se observa a la población joven y las personas con enfermedades crónicas padecer niveles superiores de depresión (Ozamiz et al, 2020; Arias et al, 2020; García et al, 2020; Comfort et al, 2021).

Durante la segunda oleada de COVID-19, uno de cada cinco personas a nivel mundial ha podido experimentar síntomas de depresión, sin excluir a países sin cuarentena.

Los problemas de salud mental que se han presentado, son igual o peor que los de la primera ola; siendo necesario implementar estrategias de adaptación y apoyo a las personas en alto riesgo. En particular, personas depresivas quienes tienden a renunciar a tratar de lidiar con las dislocaciones sociales, a criticarse y culparse a sí mismas. Si bien, ellas han utilizado más estrategias de afrontamiento que las personas sin depresión, sus estrategias han sido ineficaces (Fukase et al, 2021).

También se evidenció, que la depresión es mayor en individuos que viven en países con alto capital social, que disfrutaban de actividades sociales, pero que con la pandemia han tenido que mantener distanciamiento social. Las inevitables políticas inflexibles y estrictas, no solo han incrementado la depresión en la población, sino que también han puesto en riesgo la capacidad de resistencia al COVID-19 y retrasado los preparativos para la coexistencia con el mismo (Lee et al, 2021).

Entre la población estudiantil, la depresión es un factor de riesgo para el rendimiento escolar, la deserción y la calidad de vida en general. Con la virtualidad, los problemas económicos, la falta de conocimientos previos, entre otros factores maximizan las condiciones para el desarrollo de patologías depresivas en diferentes niveles. A su vez, la información y desinformación a través de medios de comunicación y redes sociales, alteran el bienestar mental de la población y de los profesionales, de tal manera, que las intervenciones psicológicas son importantes para prevenir consecuencias fatales (Romero, 2020; Brito, Fernández y Cuellar, 2021).

Los cambios bruscos en los estilos de vida, la inactividad física y todas las enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, así como la asociación entre la inactividad física y las enfermedades mentales, hacen que la población se vuelva más vulnerable y reduzca su capacidad para combatir una posible infección por COVID-19 (Puccinelli et al, 2021).

Salud mental en la pandemia

El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19, se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial. Es así que las Naciones Unidas a través de un informe sugirió la atención psicológica de la población, considerando 3 enfoques: enfoque de integración social para la promoción, protección y gestión de la salud mental; mejor

acceso a las medidas de apoyo de salud mental de emergencia; y el establecimiento de un sistema de servicios para la recuperación de los problemas de salud mental causados el COVID-19 (Lee et al, 2021). En esta pandemia, se ha detonado mayores niveles de ansiedad y depresión que en otras pandemias. Estos y otros problemas mentales, han incrementado la vulnerabilidad de las personas frente al COVID-19; por un lado, la incertidumbre y el miedo generan principalmente síntomas de ansiedad, depresión y estrés; y por otro lado los pacientes con terapia psicológica que no han sido tratados desarrollan nuevas patologías psiquiátricas o agravan las que ya padecen. A su vez, la reducción de actividades al aire libre y de la interacción social, han aumentado los síntomas depresivos en jóvenes y niños (Galindo et al, 2020; Puccinelli et al; 2021; Ahmed et al, 2021; Nicolini, 2020).

En cuanto a los problemas psicológicos, los estudios muestran que variables individuales como ser mujer, vivir con un familiar de alto riesgo, el estado de salud, la situación económica, el capital social, el riesgo de enfermedad y el seguimiento de las noticias sobre el COVID-19 están relacionados con el estrés. De igual manera, el nivel de educación, el hecho de vivir con un familiar de alto riesgo, el estado de salud, el capital social, el riesgo de infección y el seguimiento de las noticias de COVID-19 se asocian a la ansiedad. Mientras que, la depresión considera además de los ya mencionados, factores como el sexo, la edad, la experiencia de discriminación a nivel nacional debido al COVID-19, la confianza en los hospitales y la práctica de higiene personal para la prevención. Entre ellos, la discriminación a nivel nacional por COVID-19 y la higiene personal para la prevención, han sido indicados como los factores más influyen en la depresión de los individuos en lo que va de la pandemia (Khademian et al, 2021; Lee et al, 2021).

COVID-19 y género

La pandemia de COVID-19 ha golpeado fuertemente a las mujeres, aun cuando la tasa de mortalidad ha sido mayor en los hombres. Las mujeres se han visto afectadas tanto en el lugar de trabajo como en el hogar, al ser el 70% del personal sanitario en todo el mundo, gran parte de ellas están enfrentando el virus en primera línea; del mismo modo, conforman la mayor parte del personal de servicio de los centros sanitarios (limpiadores, lavandería y catering). Además, la carga doméstica y la violencia familiar que padecen las mujeres, han incrementado los problemas de salud mental como ansiedad, depresión y trastornos de estrés postraumáticos en este grupo (Thibaut y Van, 2020).

Algunos estudios señalan que el trauma psicológico es más grave en enfermeras que no han estado en contacto directo con pacientes COVID-19, y más que en ellas, en la población que ha estado en contacto directo con pacientes COVID-19 (Lee et al, 2021). Entre los factores relacionados con la prevalencia de síntomas psicológicos en esta pandemia, se tienen: el sexo femenino, no tener hijos, estado civil soltero, comorbilidad médica y antecedentes de atención de salud mental (Galindo et al, 2020).

Otro aspecto importante a considerar en relación con las mujeres, es que cuando están embarazadas ya presentan un riesgo elevado de depresión en comparación con el público en general, un patrón que se agrava con la pandemia, aún más, si se producen episodios de violencia doméstica (Gildner, Laugier y Thayer, 2020; Zevallos et al, 2020). De igual manera, el impacto en los niveles de inactividad física es mayor en las mujeres, ya que acumulan tareas profesionales con las tareas domésticas y el cuidado de los niños que están en casa y estudian de manera virtual (Puccinelli et al, 2021).

Economía y salud mental

La pandemia de COVID-19 también ha influido significativamente en las economías mundiales, según la OIT debido a la pandemia uno de cada seis trabajadores jóvenes perdió su empleo (Lee et al, 2021). Con la crisis económica mundial, la población ha tenido que lidiar con la inestabilidad laboral, la reducción del ingreso familiar y el aumento de las deudas. Factores que sin duda están alterando significativamente el estado mental de las personas (Nicolini, 2020; Thibaut y Van, 2020; Galindo et al, 2020).

Así, los individuos que padecían una enfermedad subyacente, no trabajaban, tenían bajos ingresos familiares, eran solteros, experimentaban un impacto económico negativo por COVID-19, y los más jóvenes tendían a ser depresivos, llegando a necesitar tratamiento médico debido a que sobrepasaban el límite máximo de la resistencia del ser humano (Fukase et al, 2021). Definitivamente, las generaciones más jóvenes se esfuerzan por hacer frente a la pandemia de COVID-19 y a las dificultades económicas relacionadas con ella (Dlugosz, 2021). El cierre de las fronteras internacionales y de negocios comerciales trajo consigo cambios físicos y mentales, pérdida de empleo y disminución de los ingresos; sin considerar los problemas sanitarios y económicos de muchas regiones, mucho antes de la pandemia. Con el avance del virus y las medidas de restricción, los trabajadores de negocios comerciales y turísticos fueron los más afectados en términos de salud e ingresos; y los grupos más vulnerables, han sido dejados de lado, sin recibir ningún tipo de atención (Silva et al, 2021). Debido a todos estos problemas económicos, es imprescindible, atender a la población desfavorecida más vulnerable desde el punto de vista financiero, con intervenciones tanto de índole psicológico como económico (Sun et al, 2021).

Estrategias de salud mental

Desarrollar estrategias de bienestar psicológico, es fundamental para proteger a la población de enfermedades mentales y de evitar en aquellas que la padecen, consecuencias fatales. Entre las principales estrategias para enfrentar el COVID-19, se incluyen las conductas de autocuidado, las cuales requieren asistencia psicológica para su cumplimiento (Arias et al, 2020; Galindo et al, 2020).

La pandemia entre otras cosas ha impactado negativamente en la actividad física, llevando a elevar los niveles de trastornos del estado de ánimo en la población. En ese sentido, es imprescindible, fomentar programas de actividad física, siempre que respeten el distanciamiento social para evitar la propagación del virus (Puccinelli et al, 2021). Cada país debe enfocar sus políticas de salud, considerando el contexto y las características psicológicas de la población, como las prácticas de actividades de prevención y experiencias de discriminación para minimizar los efectos negativos de las políticas contra el COVID-19 (Lee et al, 2021).

Las políticas de salud pública asociadas al confinamiento y distanciamiento social, deberían considerar mejorar los niveles de apoyo social para aumentar la resiliencia de la población. Los efectos negativos de las políticas de restricción, han alterado el bienestar, la capacidad de respuesta, la salud mental y el apoyo social de la población en general, generando mayor impacto negativo en personas con problemas de salud mental (Simon et al, 2021).

La mayoría de factores relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés por COVID-19, son entre otros: tener una persona vulnerable en la familia, el riesgo de enfermedad y el seguimiento de las noticias de COVID-19. Factores que, se deberían tener en cuenta para mejorar la salud mental de la población, ya que, aunque algunas estrategias de afrontamiento desarrolladas a nivel individual o grupal, fueron útiles para mantener la salud mental; la influencia de la demografía fue más poderosa y se necesitan tratamientos médicos para atender a personas con alto riesgo. Los problemas psicológicos deben abordarse mediante intervenciones psicológicas como la terapia cognitivo-conductual y la terapia basada en la atención plena, especialmente en personas con trastornos de salud mental, para aliviar sus síntomas relacionados y prevenir recaídas (Khademian et al, 2021; Fukase et al, 2021; Sun et al, 2021).

En relación con los jóvenes, el impacto generado en su bienestar, la inactividad física, los problemas de salud mental y los cambios en sus hábitos alimenticios, ameritan el desarrollo de una estrategia dirigida a atender las necesidades de este grupo altamente vulnerable (Alamrawy, Fadel y Khaled, 2021; Romero, 2020; Brito, Fernández y Cuellar, 2021).

Discusión

La pandemia de COVID-19 ha provocado un fuerte impacto negativo en la vida económica y social de la población mundial, afectando gravemente la salud general y la calidad de vida de las personas. Este impacto negativo, en los diferentes aspectos de la vida, influyó significativamente en el desarrollo de alteraciones psicológicas como depresión, ansiedad, estrés, TOC e insomnio (Puccinelli et al, 2021; Alamrawy, Fadl y Khaled, 2021; Ahmed et al, 2021; Sun et al, 2021; Nicolini, 2020; Arias et al, 2020; Dragan, Grajewski y Shevlin, 2021). El COVID-19 no solo ha generado un profundo impacto psicológico, sino que también ha restringido las libertades personales como por ejemplo visitar a los seres queridos, participar en actividades recreativas o pasar tiempo al aire libre (Simon et al, 2021; Lee et al, 2021; Ahmed et al, 2021; Nicolini, 2020). Es por ello, que los autores coinciden en que las restricciones sociales causaron efectos negativos en el bienestar y la salud mental de la población, limitando su capacidad de adaptación y respuesta positiva frente al COVID-19. Si bien la situación justifica las inflexibles restricciones sociales, es evidente el impacto psicológico en la población en general y con mayor agresividad en personas con problemas de salud mental (Simon et al, 2021; Ozamiz, Picaza y Idoiga, 2020; Galindo et al, 2020; Fukase et al, 2021).

En el caso del personal sanitario, ellos manejan un buen conocimiento sobre el COVID-19 y una actitud positiva hacia las medidas de protección en comparación con la población en general, sin embargo, son los más propensos a sufrir niveles elevados de trastornos psicológicos (Ahmed et al, 2021; García et al, 2020; Danet, 2020). Los problemas psicológicos de los trabajadores de la salud, se presentan de manera relativamente grave, principalmente en las mujeres, el personal de enfermería con escasa formación profesional y el personal en los puestos de prevención y control de epidemias (Fang et al, 2021; Comfort et al, 2021; Thibaut y Van, 2020).

En lo que va de la pandemia, las mujeres se han visto más afectadas que los hombres. Representan un gran porcentaje del personal sanitario en primera línea, muchas están lidiando con el teletrabajo, las tareas del hogar y el cuidado de los niños (los cuales reciben educación virtual). Además, las mujeres son el pilar de un hogar; se encargan de cuidar a un familiar infectado por COVID-19; tienen que sobrellevar las complicaciones del embarazo y la amenaza del virus; y son las que han sufrido altos índices de abuso y violencia familiar durante el confinamiento, en algunos casos estando embarazadas (Thibaut y Van, 2020; Gildner, Laugiery Thayer, 2020; Zevallos et al, 2020; Puccinelli et al, 2021).

De igual manera, los jóvenes y niños también están sufriendo los estragos de la pandemia y la crisis económica. A pesar, de que clínicamente los jóvenes están en mejores condiciones para enfrentar el Covid-19 que los adultos, se han visto fuerte e indirectamente golpeados por los acontecimientos estresantes diarios, la reclusión prolongada en el hogar, las preocupaciones financieras, la violencia y el uso excesivo de Internet. Un gran porcentaje de la población joven desarrolló síntomas depresivos y

alteraciones en su alimentación que requerían de tratamiento médico para superarlos (Fukase et al, 2021; Nicolini, 2020; Thibaut y Van, 2020; Galindo et al,2020; Puccinelli et al; 2021; Ahmed et al, 2021; Alamrawy, Fadl y Khaled, 2021).

En relación con los estudiantes, los estresores que agravan los síntomas depresivos en esta pandemia son: estrés académico percibido, insatisfacción institucional y miedo a ser infectados.No obstante, estar en una relación estable y vivir con otras personas, reduce la magnitud de lostrastornos depresivos; por lo tanto, es necesario enfocarse en prevenir y tratar adecuadamente los problemas de salud mental en esta población, la cual está siendo seriamente afectada por lasconsecuencias del COVID-19, depresión y otras alteraciones psicológicas (Man et al, 2021; Romero, 2020; Brito, Fernández y Cuellar, 2021).

Al margen de las estrategias de prevención y tratamiento de COVID-19, las investigaciones señalan la eminente necesidad de aplicar intervenciones psicológicas eficaces, especialmente en personas con trastornos de salud mental, para aliviar sus síntomas y prevenir recaídas (Sun et al 2021; Fukase et al, 2021; Galindo et al, 2020; Nicolini, 2020). Intervenciones en diferentesniveles, como la promoción de la atención plena y el apoyo social individual e interpersonal, los cuales pueden disminuir problemas como el estigma social y trastornos psicológicos (Sun et al, 2021; Simon et al, 2021; Khademian et al, 2021).

Los trastornos depresivos se incrementaron por el miedo al contagio y la falta de apoyo social.Es así que los servicios profesionales de salud mental deben estar preparados para atender a pacientes con COVID-19 y a personas vulnerables que están expuestas a la infección y a las noticias negativas de los medios de comunicación (Chen et al, 2021; Romero, 2020; Brito, Fernández y Cuellar, 2021). En ese sentido, es importante considerar la edad y otras características de la población para que los médicos entiendan los factores de riesgo específicosde los síntomas de la salud mental, lo que les permitirá ofrecer estrategias de atención más concretas y eficaces. (Turna et al, 2021; Lee et al, 2021; Simon et al, 2021; Puccinelli et al; 2021; Khademian et al, 2021; Fukase et al, 2021; Sun et al, 2021).

Conclusiones

La población mundial está sufriendo los impactos negativos del COVID-19 en todas las esferas: económica, política, social, educativa y sanitaria. La propagación del virus y las medidas de distanciamiento social afectaron profundamente el bienestar y la salud mental de las personas, especialmente mujeres, jóvenes, personas con problemas psicológicos y grupos altamente vulnerables. La depresión es en lo que va de la pandemia, uno de los trastornos más frecuentes y graves a nivel global; se presenta en diferente grado, independientemente de que un país haya tomado o no medidas restrictivas, y ataca con mayor agresividad al personal de salud en primera línea de defensa, poblaciones vulnerables y personas con historial de tratamiento psicológico. En este contexto, es esencial el desarrollo de estrategias de bienestar psicológico que consideren los factores en todos los niveles, que promuevan la atención plena y el apoyo social individual e interpersonal, para tratar y prevenir los problemas psicológicos; a la vez que se refuerza la capacidad de adaptabilidad y respuesta de las personas frente a una posible infección por COVID-19.

Referencias

- Ahmed, G.K., Allah, H.K., Refay, S.M., y Khashbah, M.A. (2021). Comparison of knowledge, attitude, socioeconomic burden, and mental health disorders of COVID-19 pandemic between general population and health care workers in Egypt. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 57(25), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s41983-021-00280-w>
- Alamrawy, R.G., Fadel, N., y Khaled, A. (2021). Psychiatric morbidity and dietary habits during COVID - 19 pandemic: a cross-sectional study among Egyptian Youth (14–24 years). *Middle East Current Psychiatry*, 28(6), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00085-w>
- Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Chibás, D., y García, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19, 1-13. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2020000400012
- Brito, P.R., Fernández, D.A., y Cuellar, L. (2021). Manejo emocional de la crisis sanitaria ante el coronavirus: una revisión narrativa. *Enferm Clin.*, 31, S107–S111. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.010>

- Comfort, A.B., Krezanoski, P.J., Rao, L., Ayadi, A.E., Tsai, A.C., Goodman, S., y Harper, C.C.(2021). Mental health among outpatient reproductive health care providers during the US COVID-19 epidemic. *Reprod Health*, 18(49), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01102-1>
- Chen, Y., Huang, X., Zhang, Ch., An, Y., Liang, Y., Yang, Y., y Liu, Z. (2021). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder, depression and anxiety among hospitalized patients with coronavirus disease 2019 in China. *BMC Psychiatry*, 21(80), 1-8. doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03076-7>
- Danet, A. (2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en profesionales sanitarios de primeralínea en el ámbito occidental. Una revisión sistemática. *Medicina Clínica*, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.11.009>
- Dlugosz, P. (2021). Factors influencing mental health among American youth in the time of the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 176, 1-6. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110711>
- Fang et al. (2021). Mental health problems and social supports in the COVID-19 healthcare workers: a Chinese explanatory study. *BMC Psychiatry*, 21(34), 1-8. doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02998-y>
- Fukase, Y., Ichikura, K., Murase, H., y Tagaya, H. (2021). Depression, risk factors, and coping strategies in the context of social dislocations resulting from the second wave of COVID-19 in Japan. *BMC Psychiatry*, 21(33), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03047-y>
- Galindo, O., Ramírez, M., Costas, R., Mendoza, L.A., Calderillo, G., y Meneses, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población en general. *Gaceta Medica de México*, 156(4), 298-305. doi: <https://doi.org/10.24875/GMM.20000266>
- García, J.J., Gómez, J., Martín, J., Fagundo, J., Ayuso, D., Martínez, J.R., y Ruíz, C. (2020). Impacto del SARS-CoV-2 (COVID-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: una revisión sistemática. *Revista española de salud pública*, 94(23), 1-20. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_c_drom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202007088.pdf
- Gildner, T.E., Laugier, E.J., y Thayer, Z.M. (2020). Exercise routine change is associated with prenatal depression scores during the COVID-19 pandemic among pregnant women across the United States. *PLoS ONE*, 15(12), 1-15. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243188>

- Dragan, M., Grajewski, P., y Shevlin, M. (2021) Adjustment disorder, traumatic stress, depression and anxiety in Poland during an early phase of the COVID-19 pandemic, *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1860356, doi: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1860356>
- Khademian, F., Delavari, S., Koohjani, Z., y and Khademian, Z. (2021). An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID19 pandemic in Iran. *BMC Public Health*, 21(275), 1-7. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10329-3>
- Lee, J.H., Lee, H., Kim, J.E., Moon, S.J., y Nam, E.W. (2021). Analysis of personal and national factors that influence depression in individuals during the COVID-19 pandemic: a webbased cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(3), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00650-8>
- Man, J.D., Buffel, V., Velde, S., Bracke, P., Van, G.F., Wouters, E., y Belgian COVID-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS) team. (2021). Disentangling depression in Belgian higher education students amidst the first COVID19 lockdown (April-May 2020). *Archives of Public Health*, 79(3), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00522-y>
- Nicolini, H. (2020). Depression and anxiety during COVID - 19 pandemic. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5), 542-547. doi: <https://doi.org/10.24875/CIRU.M20000067>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Depresión*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., y Idoiaga, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad. Saúde Pública*, 36(4), 1-10. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Puccinelli et al. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internetbased survey. *BMC Public Health*, 21(425), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10470-z>
- Pereira, V., y Molero, P. (2019). Protocolo diagnóstico y terapéutico de la depresión/Diagnostic and therapeutic protocol of depression. *Medicine*, 12(86), 5070-5074. doi: <https://doi.org/10.1016/j.med.2019.09.015>
- Romero, R. M. (2020). Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242. doi: <https://doi.org/10.17583/ijep.2020.6784>

- Silva, R.A., Zilly, A., Munhak, S., Arcoverde, M.A.M., Deschutter, E.J., Palha, P.F., y Bernardi, A.S. (2021). Coping with COVID-19 in an international border region: health and economy. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 29, 1-11. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4659.3398>
- Simon, J., Helter, T.M., White, R.G., Van, C., y Laszewska, A. (2021). Impacts of the COVID-19 lockdown and relevant vulnerabilities on capability wellbeing, mental health and social support: an Austrian survey study. *BMC Public Health*, 21(314), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10351-5>
- Sun, Q., Qin, Q., Basta, M., Chen, B., y Li, Y. (2021). Psychological reactions and insomnia in adults with mental health disorders during the COVID-19 outbreak. *BMC Psychiatry*, 21(19), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03036-7>
- Sun, S., Goldberg, S.B., Lin, D., Qiao, S., y Operario, D. (2021). Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Globalization and Health*, 17(15), 1-14. doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00663-x>
- Thibaut, F., y Van Wijngaarden, P.J.M. (2020). Women's Mental Health in the Time of COVID-19 Pandemic. *Front. Glob. Womens Health*, 1, 1-6. doi: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.588372>
- Turna, J., Zhang, J., Lamberti, N., Patterson, B., Simpson, W., Francisco, A. P., Goldman, C., y Van, M. (2021). Anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic: Results from a cross-sectional survey. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 96-103. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.05>
- Zevallos, E.P., Arias, W.L., Muñoz, A., Rivera, R., y Luna, M. (2020). Depresión postparto en mujeres víctimas de violencia doméstica en la ciudad de Arequipa, Perú. *Rev. Cuba Obstetr. Ginecol.*, 46(1). Recuperado de <https://www.revginecobstetricia.sld.cu/index.php/gin/article/view/502/508>