



FARMACIA ASISTENCIAL Y COVID 19



EFFECTOS COLATERALES

Ansiedad

ANSIEDAD



La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública con impactos significativos en la salud mental de la población general. Según la OMS, esta pandemia ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo.

Aunque cada uno reaccionamos de modo distinto a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que padecemos implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, por lo que las personas pueden experimentar ansiedad, preocupación o miedo.

Además el duelo, la pérdida de ingresos y la incertidumbre están generando o agravando los trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio y ansiedad. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares. Las personas que padecen trastornos mentales, neurológicos o derivados del consumo de drogas también son más vulnerables a la infección del SARS-CoV-2 y podrían estar expuestos a un mayor riesgo de enfermedad grave e incluso de muerte.

¿QUÉ LA ANSIEDAD?

El insomnio es una dificultad para iniciar y/o mantener el sueño, o la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Así pues, se trata de un problema de disminución de la cantidad y/o calidad del sueño. Se considera que si una persona tarda más de 30 minutos en dormirse La ansiedad es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos (pensamientos, ideas, imágenes, etc.), que son percibidos por el individuo como amenazantes o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas

La ansiedad se considera patológica cuando el estímulo supera la capacidad de adaptación de respuesta del organismo y aparece una respuesta no adaptativa, intensa y desproporcionada, que interfiere con el funcionamiento cotidiano y disminuye el rendimiento.

somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

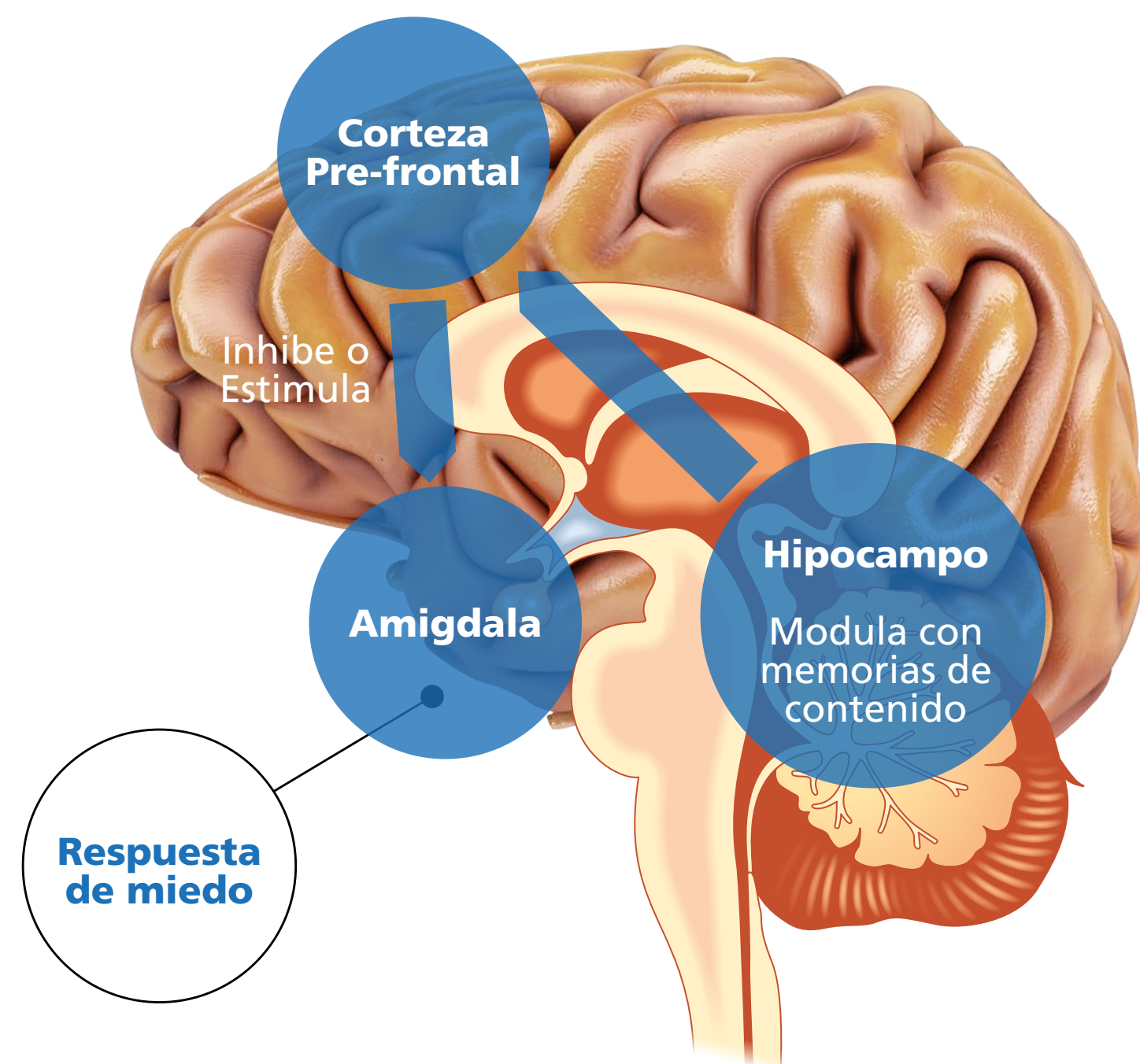
Esta respuesta se acompaña de una sensación desagradable y desmotivadora, síntomas físicos y psicológicos, y persiste más allá de los motivos que la han desencadenado. La ansiedad patológica puede aparecer de forma espontánea sin un estímulo desencadenante (de manera endógena), o surgir ante estímulos que no debieran generar la respuesta de ansiedad.

La ansiedad puede manifestarse en forma de nerviosismo, miedo, tensión, entumecimiento, preocupación o sensación de que algo malo va a ocurrir. También puede asociarse a síntomas físicos, como dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, sudoración, manos frías, temblor y dificultades para concentrarse y dormir.

¿QUÉ OCURRE EN EL CEREBRO CUANDO TENEMOS ANSIEDAD?

Hay un gran número de centros nerviosos que participan en la producción y modulación de la ansiedad en el cerebro. Estos son en su mayoría zonas que forman parte del sistema límbico.

Las zonas más implicadas son la amígdala y el hipocampo (el “cerebro emocional”). La primera es una estructura localizada en el lóbulo temporal relacionada con la supervivencia y el miedo. En situaciones de amenaza la amígdala se activa para



incrementar las posibilidades de supervivencia. La amígdala está conectada al hipocampo, que es importante en la consolidación de la memoria y el aprendizaje, tiene la función de almacenar los sucesos peligrosos en forma de recuerdos para poder evitarlos en situaciones futuras. Podríamos decir que el hipocampo es la parte del cerebro que codifica los eventos amenazantes en forma de recuerdos.

La activación de ese cerebro emocional provoca la liberación de una serie de neurotransmisores, como la noradrenalina, la adrenalina y el cortisol, que son en última instancia los responsables de los cambios fisiológicos que experimentamos. Por eso aumenta la frecuencia cardíaca, llega más sangre a los músculos, entra más aire en los pulmones y la vista se agudiza.

En un escenario ideal, cuando pasa el peligro, el cerebro racional (córtex) desconecta esa respuesta de miedo y ansiedad. Sin embargo, a veces ese mecanismo se queda activado y la persona se mantiene en un estado de ansiedad permanente.

Si la ansiedad se cronifica algunas zonas cerebrales se deterioran. Se ha visto que existe una degeneración estructural y un deterioro del funcionamiento del hipocampo y la corteza prefrontal, lo cual puede explicar por qué las

personas con un trastorno de ansiedad tienen un riesgo mayor de desarrollar trastornos neuropsiquiátricos, incluyendo depresión y demencia.

¿COMO SE RELACIONAN LA COVID-19 Y LA ANSIEDAD?

Más allá de los riesgos médicos, el impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible.

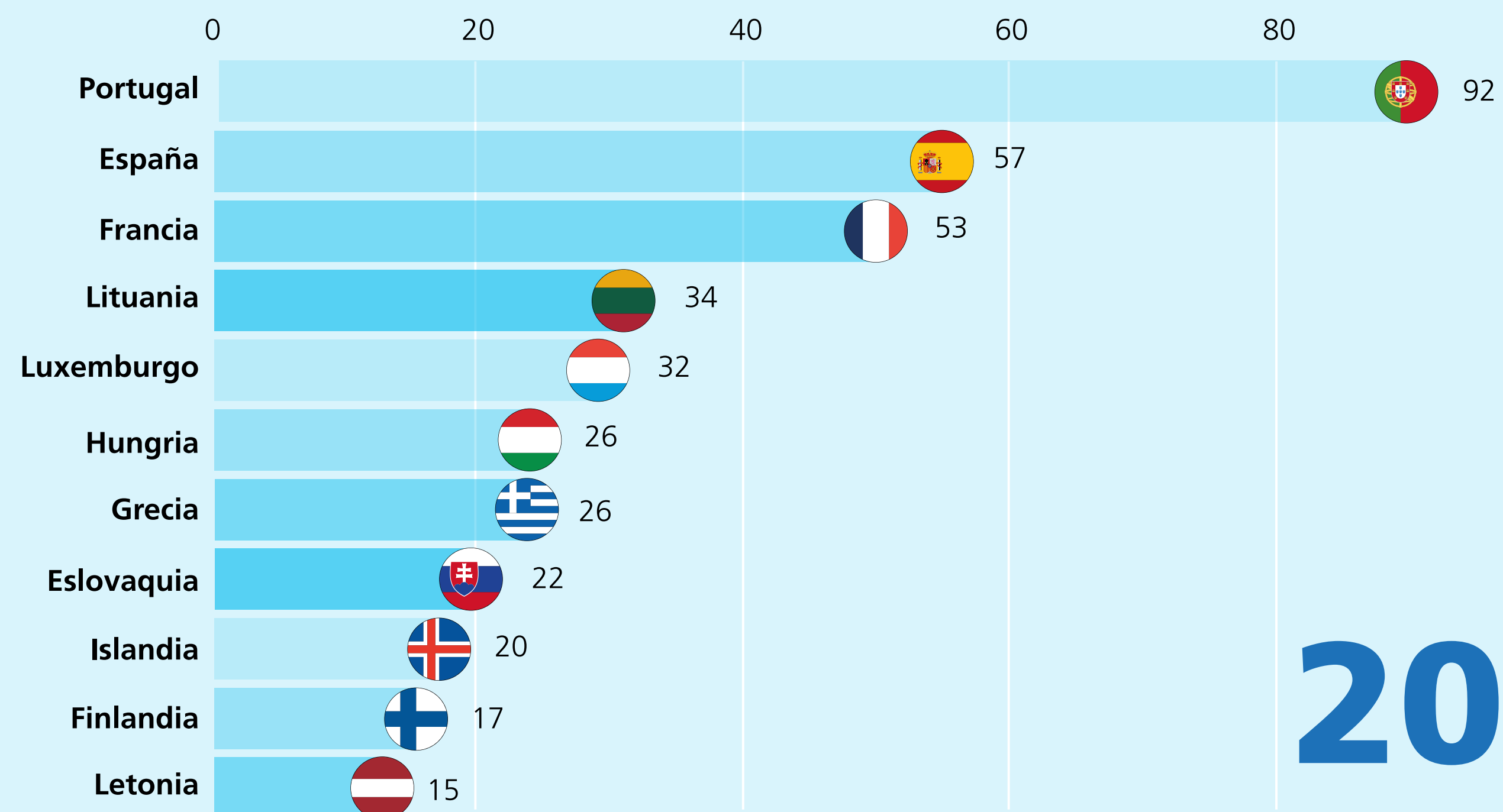
Antes de la pandemia que estamos sufriendo, varias líneas de investigación ya habían trabajado en la comprensión de cómo la sociedad define el origen y el impacto de las epidemias y cómo las afrontan, siendo el afrontamiento emocional clave en este proceso.

En esta situación insólita es difícil predecir con exactitud y por tanto poder estimar las consecuencias psicológicas y emocionales de la COVID-19.

En España, según datos del Ministerio de Sanidad, una de cada diez personas toma ansiolíticos a diario. Junto a Portugal somos el país de la Unión Europea que más ansiolíticos, sedantes e hipnóticos consume. **Durante el confinamiento el consumo de ansiolíticos se ha incrementado entre un 10 y 15%.** (Agencia Española del Medicamento, 2015; Oficina Estadística de la Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo, 2018)

Consumo de ansiolíticos en la UE (2000-2018)

(Dosis diarias por 1000 habitantes y día)



2018

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Gráfico de elaboración propia. <https://stats.oecd.org/#>

Las investigaciones que llegan de China, primer país afectado, apuntan a que el miedo a lo desconocido y la incertidumbre pueden llevar a evolucionar a enfermedades mentales como pueden ser los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, somatización y conductas como aumento de consumo de alcohol y tabaco.

Un estudio publicado en la revista Journal of Affective Disorders, realizado en España mediante encuestas en línea a través del Hospital Clínic a más de 5.000 personas, afirma que el 65% de la población tiene síntomas de ansiedad o cuadros depresivos debido al confinamiento por COVID-19. Los primeros resultados de un estudio realizado por la

Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y el Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud (ISTAS-CCOO) a través de una encuesta a más de 20.000

La situación de incertidumbre y dificultad económica que están atravesando miles de personas ha incrementado los niveles de estrés, ansiedad o dificultad para conciliar el sueño.

personas realizada entre los meses de abril y mayo de 2020 revelan un incremento muy significativo de las personas que han recurrido a psicofármacos desde el inicio de la pandemia.

En este estudio se vio que el 55% de las personas mostraba alto riesgo de mala salud mental. En el 2016 este dato, medido de igual manera, fue del 23.8%.

Más de uno de cada cinco (21,5%) de los participantes consumieron tranquilizantes, sedantes o somníferos durante el último mes. De éstos, más de la mitad (12%) fueron nuevos consumidores, mientras que uno de cada tres de los que ya consumían antes del inicio de la pandemia, aumentó la dosis o cambió a un fármaco más potente.

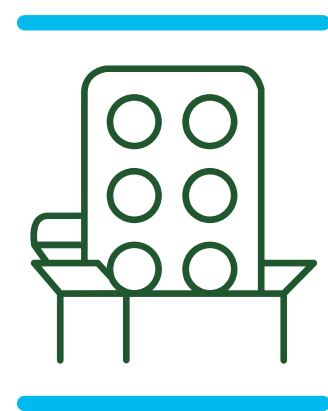
Respecto al sexo, el consumo total fue superior en mujeres que en hombres (27,4% frente a 15,9%), así como el porcentaje de nuevas consumidoras (15,4% frente a 8,8%).

En cuanto a la distribución por edad, si bien el consumo fue superior entre las personas mayores de 49 años (uno de cada cuatro aproximadamente), el mayor incremento se observó entre los jóvenes (del 4,7% pre-pandemia a más del doble, un 11,9%).

El consumo total de psicofármacos fue superior entre quienes no cubrían con su salario las necesidades básicas del hogar que entre quienes sí lo hacían (26,6% frente a 18,9%), también lo fue el porcentaje de nuevos y nuevas consumidoras (14,8% frente a 10,5%).

¿QUÉ CONSEJOS PUEDO DAR EN LA FARMACIA A MIS PACIENTES CON ANSIEDAD?

Con el objetivo de protegernos a nivel emocional durante la pandemia, reduciendo así sus efectos negativos...



Si ya estás diagnosticado de ansiedad y sigues un tratamiento

Es imprescindible que continúes tomando la medicación según las instrucciones de médico. Si tienes visita con tu especialista o acudes asiduamente a un psicólogo o a algún grupo de apoyo, no lo dejes. Es importante tener contacto con ellos aunque sea de forma virtual. En el caso de estar tratado por alguna adicción recuerda que el brote de COVID-19 puede fomentar los sentimientos de miedo, ansiedad y aislamiento, lo que puede aumentar el riesgo de recaída, abuso de sustancias, abandono del tratamiento o incumplimiento del tratamiento.



Toma conciencia de tu ansiedad, no pasa nada

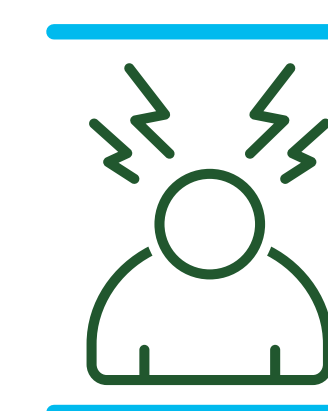
Acéptate sin juzgarte. Solo si identificas tus emociones podrás aceptarlas y empezar a trabajar para sentirte mejor.



Céntrate en el presente

Céntrate en el día a día, en el presente. No te exijas todo a la vez. En esta situación debemos tener paciencia. Debes

pensar que esta situación no durará para siempre. Con paciencia y confianza, iremos recuperando la normalidad.



Debes ocuparte, no preocuparte

Uno de los síntomas más característicos de la ansiedad es la preocupación. En este caso, tu preocupación se relaciona con la indefensión que sientes tanto en el momento presente como por lo que pueda ocurrir más adelante. Ocúpate, haz cosas que te gusten. Así pasarás de preocuparte (sentimiento negativo), a ocuparte (sentimiento positivo). Quien se ocupa, tiene la mente esta puesta en la meta, en el éxito, en solucionar.



Evita el consumo de DES-información

Evita mirar o escuchar continuamente las noticias puesto que esto incrementará tu ansiedad y preocupación. Acude a fuentes fiables de información (páginas web del Ministerio de Sanidad y de las Consejerías de Sanidad Autonómicas) sobre el brote epidémico y cíñete a la información que dan. No mires indiscriminadamente en internet y difundas bulos o contestes a quien lo hace en Redes Sociales.



Mantén rutinas saludables

Cuídate y dedícate tiempo. Come de manera saludable y mantén una buena higiene del sueño.



Haz ejercicio

El ejercicio tiene efectos positivos tanto a nivel físico como mental (mejora la autoestima, la atención, musculatura, permite la socialización, reduce la ansiedad, mejora el sistema inmune...). El objetivo no es hacer más ejercicio que antes, ni ser profesionales, el objetivo es que te muevas.



Mantén las conexiones

El aislamiento puede aumentar la ansiedad y la depresión. Los mensajes de texto regulares, las llamadas telefónicas y el uso de video llamadas con familiares y amigos, son muy importantes en estos momentos.

Es recomendable compartir en las redes sociales sentimientos de ansiedad y estrés, y compartir información positiva que distraiga, por ejemplo, de contenido humorístico, en lo posible no relacionado con el brote de virus.



Practica técnicas de relajación

Los ejercicios de respiración profunda, la relajación muscular progresiva, visualización o incluso oración pueden ayudar a aliviar la ansiedad. Practica la "atención plena". Aprender a estar presente en el momento actual puede ayudar a calmar el cuerpo



Vive de nuevo experiencias cotidianas personales

El trabajo y el estrés diarios nos resta tiempo para estar con nuestra familia, compartir conversaciones con nuestros amigos e incluso dejar de lado algunas aficiones. Es buen momento para recuperar estos buenos hábitos de la vida diaria.



Sigue las recomendaciones de higiene y protección

Mantén medidas de higiene recomendadas, lávate las manos de forma regular, utiliza mascarilla y mantén la distancia para protegerte a ti y a los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- Salas S, Llorens-Serrano C, Navarro i Giné A, Moncada i Lluís S. Condiciones de Trabajo, Inseguridad y Salud en el contexto de la COVID-19. Estudio de la población asalariada de la encuesta COTS. 2020
- OMS. Comunicado de prensa. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. 05/10/2020
- Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. 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 2020; 36(4):e00054020
- Ansiedad y ataques de pánico durante la COVID-19. Departamento de Salud de NYC. Agosto 2020.
- Campaña #ResponsablePorTi. El Consejo General de la Psicología de España.
- Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2008. Guías de Práctica Clínica en el Sistema Nacional de Salud SNS: UETS N° 2006/10.». 2008
- Manejando la Ansiedad Relacionada al COVID-19 ("Coronavirus"). Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento. Medical University of South Carolina (MUSC). Marzo 2020.
- CUIDE SU SALUD MENTAL DURANTE LA CUARENTENA POR CORONAVIRUS. Sociedad Española de Psiquiatría. Marzo 2020.
- Mah, L. et. Al. (2016) Can anxiety damage the brain? Current Opinion in Psychiatry; 29 (1): 56-63.
- Martin, E. I. et. Al. (2009) The Neurobiology of Anxiety Disorders: Brain Imaging, Genetics, and Psychoneuroendocrinology. Psychiatr Clin North Am; 32(3): 549–575.





www.kernpharma.com