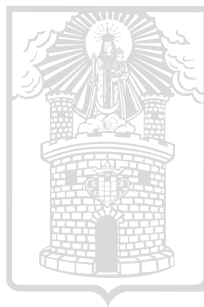




LA SALUD MENTAL Y LA SEGURIDAD EN MEDELLÍN EN TIEMPOS DE CUARENTENA POR EL NUEVO CORONAVIRUS



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



Alcaldía de Medellín

— Distrito de —

Ciencia, Tecnología e Innovación



LA SALUD MENTAL Y LA SEGURIDAD EN MEDELLÍN EN TIEMPOS DE CUARENTENA POR EL NUEVO CORONAVIRUS



Alcaldía de Medellín
— Distrito de —
Ciencia, Tecnología e Innovación

Plan de Desarrollo municipal de Medellín 2020-2023

Daniel Quintero Calle

Alcalde

Secretario de Seguridad y Convivencia de Medellín

José Gerardo Acevedo Ossa.

Director Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Sergio Andrés Urán Ocampo

Líder del Programa

Gustavo Alonso Lopera Echeverri

Alcaldía de Medellín

Secretaría de Seguridad y Convivencia de Medellín

Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Angélica María Preciado Restrepo

Yuliana Vélez Guzmán

José Luis Correa Henao

Edición 1, 2023

ISBN: [pendiente]

© Alcaldía de Medellín 2023

Calle 44 N° 52-165 Medellín, Colombia

www.medellin.gov.co

Impresión: XXXX

Carátula: Jason González

Esta es una publicación oficial del Municipio de Medellín. Cumple con lo dispuesto en el Artículo 10 de la Ley 1774 de 2011 Estatuto Anticorrupción, que expresa la prohibición de la divulgación de programas y políticas oficiales para la promoción de servidores públicos o candidatos.

Queda prohibida la reproducción total o fragmentada de su contenido sin autorización de la Secretaría General del Municipio de Medellín.

Así mismo, se encuentra prohibida la utilización de las características de una publicación que puedan crear confusión.

El Municipio de Medellín dispone de marcas registradas, algunas de estas citadas en la presente publicación, las cuales cuentan con la debida protección legal.

Toda publicación con sello Alcaldía de Medellín es de distribución gratuita.

Tabla de contenido

Introducción	11
1. Nociones de salud mental	15
1.1 Análisis de la situación	17
2. La salud mental en tiempos de cuarentena: contexto general	25
3. El impacto de los problemas de salud mental en Medellín durante la cuarentena	31
3.1 La encuesta virtual Mi Voz Mi Ciudad (2020), elaborada por “Medellín Cómo Vamos”	32
3.2 Encuesta a los jóvenes de Medellín sobre el impacto del aislamiento preventivo obligatorio a raíz de la contingencia del (COVID-19) en diferentes dimensiones de su calidad de vida.	34

3.3 Consumo de Sustancias Psicoactivas en las juventudes durante el aislamiento preventivo (Covid-19)	35
3.4 Estudio de efectos asociados a la pandemia global de COVID-19 en estudiantes de Educación Superior en Medellín	38
4. Sondeo “Salud mental e indicadores de seguridad y convivencia en tiempos de aislamiento social preventivo obligatorio por contingencia COVID-19”. SISC- 2020	41
4.1 Resultados del sondeo en materia de salud mental	43
4.2 Resultados del sondeo percepción de indicadores de seguridad y convivencia con la salud mental.	61
Recomendaciones	69
A modo de reflexión	71
Lazo social y distanciamiento físico	71
¿Qué hacer entonces con la incertidumbre?	73
Referencias	75



Índice de tablas

Tabla 1.	Definiciones de términos propios de la salud mental. → 17
Tabla 2.	Emociones y preocupaciones desatadas por pandemia. → 54

Índice de figuras

- Figura 1. Porcentaje de personas que manifestaron haber sido víctimas de violencia física, mental y emocional durante la cuarentena, en ciudades capitales. →**33**
- Figura 2. Clasificación del estado de depresión de los jóvenes de Medellín según las puntuaciones del PHQ-9. →**35**
- Figura 3. Porcentaje de jóvenes de Medellín que participaron en la encuesta y que han consumido, las siguientes sustancias (Las cinco de mayor prevalencia de consumo-vida) →**36**
- Figura 4. Razones aportadas los jóvenes que aumentaron el consumo de SPA durante la cuarentena en Medellín. →**38**
- Figura 5. La emoción que más experimentaron los estudiantes de educación superior de Medellín durante la situación del COVID-19. →**39**
- Figura 6. Aspectos que más les preocupan a los estudiantes de educación superior de Medellín durante la situación del COVID-19. →**40**
- Figura 7. Comuna de residencia de los participantes. →**43**
- Figura 8. Causas adjudicadas a la pandemia. →**46**
- Figura 9. Frecuencia de consumo de alcohol. →**48**
- Figura 10. Sensaciones físicas más frecuentes durante la cuarentena. →**50**



- Figura 11. Estado de salud física durante la cuarentena. →**52**
- Figura 12. Estado de salud mental durante la cuarentena. →**52**
- Figura 13. Porcentaje de respuestas a la pregunta ¿se ha presentado alguna de las siguientes situaciones en su casa? →**55**
- Figura 14. Malestar psicológico e identidad de género. →**57**
- Figura 15. Personas que presentaron malestar psicológico con antecedentes de otros diagnósticos. →**59**
- Figura 16. Porcentaje de ciudadanos que considera que incrementaron, siguieron igual o disminuyeron las siguientes dinámicas de seguridad y convivencia durante la cuarentena. →**64**
- Figura 17. Porcentaje de ciudadanos que manifestaron tener problemas de convivencia con sus vecinos antes y durante la cuarentena. →**65**



INTRODUCCIÓN



***“El yo no puede captarse ni pensarse
más que ligado al mundo”***
————— Heidegger

La aparición y propagación del nuevo coronavirus, en adelante COVID-19, ha constituido un problema público común para los gobiernos de casi todo el mundo. Lo anterior, desde que en enero de 2020 fuera declarado por la Organización Mundial de la Salud como “una emergencia de salud pública de importancia internacional” y, en el mes de marzo del mismo año, como una *pandemia* (OMS, 2020).

En sí, el COVID-19 puede ser catalogado como un *problema público simple*¹ si se tiene en cuenta su naturaleza: primero, hay pocos tomadores de decisiones (exclusivamente las autoridades de salud); segundo, son pocas las alternativas de solución (en principio una vacuna); tercero, las alternativas de solución no involucran juicios de valor (sólo el criterio técnico y científico) y finalmente, los resultados de la alternativa de solución, de encontrarse la cura, son ciertos. No obstante, de este problema del COVID-19, se derivan una amplia variedad de *problemas públicos complejos*² en los ámbitos económico, social, político y cultural y que son complejos, justamente, porque involucran múltiples tomadores de decisiones, hay múltiples alternativas de solución que comprometen valores en conflicto y cuyos resultados son inciertos. Este es el caso de problemas como el aumento del desempleo, el aumento de la pobreza, la indisciplina social, las dificultades para

el acceso a la justicia, los problemas de inseguridad asociados a la cuarentena y, así mismo, los problemas de salud mental.

Así, el 6 de marzo de 2020, las autoridades del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, confirmaron el primer caso de contagio de la COVID-19, momento a partir del cual inició la propagación del virus en el territorio colombiano; lo cual generó la determinación por parte de los gobiernos nacional, regionales y locales, a decretar medidas relacionadas con el confinamiento de la población o cuarentena estricta. En Medellín, particularmente, estas medidas vienen implementándose desde el 20 de marzo de dicho año, día en el que inició la *Cuarentena por la Vida* acordada entre la Gobernación de Antioquia y las 125 alcaldías del Departamento. La cuarentena, a partir de entonces, ha sido extendida y modificada por disposición del Gobierno Nacional y los respectivos entes territoriales, presentando diversas modificaciones de acuerdo con los estudios epidemiológicos.

1 Las características de los problemas públicos simples se encuentran en Ordóñez-Matamoros et al (2014).

2 Las características de los problemas públicos complejos, también se encuentran en Ordóñez-Matamoros et al (2014).



En este contexto específico de la cuarentena, el SISC, adscrito a la Secretaría de Seguridad y Convivencia de la Alcaldía de Medellín, asumió la tarea de indagar por los efectos del confinamiento específicamente en los indicadores de seguridad y convivencia y para el caso particular de este capítulo de la salud mental de la población de Medellín. Lo anterior, se justifica por la necesidad y el deber del SISC de investigar y analizar los distintos factores y elementos que puedan tener algún nivel de afectación sobre la seguridad y la convivencia ciudadana para la elaboración de documentos diagnósticos que permitan la toma de decisiones informadas para contribuir con ello al mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes de nuestra ciudad lo que es, a fin de cuentas, uno de los principales objetivos de la Alcaldía de Medellín.

El texto que se ofrece a continuación, entonces, está dividido de la siguiente manera: en un primer momento se aborda una aproximación al concepto de salud mental; en un segundo momento, un panorama de los problemas de salud mental en el marco de

la cuarentena en distintos niveles que oscilan entre lo internacional y lo nacional; en un tercer momento, se elabora una caracterización de los problemas de salud mental en Medellín, en general, así como en poblaciones específicas (Jóvenes, estudiantes, etcétera); en un cuarto momento, se realiza un análisis que busca dimensionar el nivel de afectación de la salud mental y la percepción sobre algunos ámbitos e indicadores de la seguridad y la convivencia; para finalizar, un apartado de comentarios finales y reflexiones.

La metodología de la investigación integra el análisis cualitativo de información contenida en fuentes primarias y secundarias. Dentro de las fuentes primarias se encuentra un ejercicio de sondeo realizado por el SISC, a través de medios virtuales, así como otros informes y encuestas elaborados por distintos actores institucionales. Dentro de las fuentes secundarias se encuentran los archivos de prensa, relatos ciudadanos, ideas plasmadas en redes sociales, entre otras.

Debe advertirse que, por tratarse de un ejercicio abordado desde el plano cualitativo, y por desarrollarse en el marco de una coyuntura que por sí misma es dinámica (la cuarentena), en el desarrollo de la investigación se realizaron modificaciones en las preguntas rectoras, además, se transformaron algunos instrumentos metodológicos como el sondeo y se realizaron otros cambios ya que, finalmente, “el diseño de la investigación cualitativa se caracteriza por ser flexible”, lo que permite que “objetivos, métodos y perspectiva teórica son pensados y elaborados de manera interactiva en la etapa del proyecto, en el desarrollo de la investigación estos componentes pueden ir variando y adquiriendo su forma definitiva” como lo señalan Freidi y Grajales (2009). Sin embargo, estos cambios no comprometieron el objeto central de la investigación: la relación entre salud mental y las dinámicas de seguridad y convivencia.

1. NOCIONES DE SALUD MENTAL



Pensar el ser humano y su configuración, implica saberlo como un organismo dinámico, íntegro y complejo, en tanto es un todo en sí mismo y al mismo tiempo una parte de un todo que sin duda alguna lo precede. Dicha máxima se constituye en el marco de referencia para analizar el comportamiento humano en todas sus dimensiones, bajo la mirada del medio cultural en el que se circunscribe y lo establecido en este como lo normal, lo saludable y lo patológico. En este acápite, nos centraremos pues en la dimensión del ser humano que hace referencia a la **salud mental**, la manera en cómo es concebida, los estudios adelantados a nivel local al respecto, las afectaciones y las formas de promocionarla, prevenirla y regularla.



Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la salud mental “abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».” Es una construcción social que puede variar de un contexto

a otro, dependiendo de lo establecido como normal o no, en cada grupo social; lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.

En Colombia la Ley 1616 de 2013 define la salud mental como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (República de Colombia, 2013, p.1).

Ahora bien, al centrar la mirada en la conceptualización de la salud mental, es preciso conocer la diferencia existente en tres términos comúnmente usados como sinónimos en lo que respecta a las alteraciones de la salud mental, a saber:



TRASTORNOS MENTALES	Síndromes caracterizados por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental
PROBLEMAS MENTALES	Un problema de salud mental también afecta la forma cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás, pero de manera menos severa que un trastorno mental. Los problemas mentales son más comunes y menos persistentes en el tiempo.
EVENTOS DE SALUD MENTAL	“Desenlaces o emergencias” que surgen, bien como derivados de un problema o trastorno mental, como en el caso del suicidio, la discapacidad, el comportamiento desadaptativo, o bien ni siquiera derivados de una condición de salud mental sino de hechos vitales como la exposición a la violencia” (McDouall, 2014)

Tabla 1. Definiciones de términos propios de la salud mental

Fuente: datos tomados del DSMV – ABECÉ salud mental- Política nacional de salud mental. (2018)

Construcción: Sistema de Información para la Seguridad y Convivencia (SISC).



1.1 **Análisis de la situación**

Si bien es cierto que la salud mental parte de una construcción cultural y que no se han definido facto-

res biológicamente exactos para decir qué es aquello que configura a una persona sana mentalmente y a una persona con alteraciones en el estado mental, mundialmente se aceptan dos clasificaciones de

trastornos y problemas mentales (CIE-11¹ y DSM-V²) que orientan a los especialistas en la identificación de cuadros clínicos y definición de diagnósticos.

Dichas clasificaciones, han permitido establecer una diferenciación entre lo que las comunidades describen como un estado de salud “normal” y lo que se ha denominado como “patológico”, la sintomatología propia de cada trastorno u alteración, algunos pronósticos y la forma de abordar clínicamente las manifestaciones psíquicas, además del registro permanente que llevan a cabo las entidades de salud; lo anterior, favorece el hecho de conocer la prevalencia estadística de las enfermedades en el mundo y en los contextos particulares de cada nación.

De acuerdo con el Atlas Mundial de Salud Mental (2017), (citado en Ministerio de Salud y Protección social, 2018), los trastornos mentales más prevalentes en el mundo son la depresión unipolar, trastorno

bipolar, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol y otras sustancias psicoactivas, Alzheimer y otras demencias, trastornos por estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de pánico e insomnio primario (p.8). A continuación, se presentará la relevancia de la Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) y del desarrollo de la Política Nacional de Salud Mental 2018.

- La Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) 2015³

Desde el año 1993, en Colombia viene realizándose la encuesta de salud mental teniendo a la fecha 4

³ La Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015 (ENSM), es un estudio descriptivo, de corte transversal, realizado a nivel país, con representatividad de las regiones Atlántica, Oriental, Central y pacífica; la muestra incluye los 32 departamentos y el distrito de Bogotá, tanto a nivel urbano como rural. Esta encuesta brinda información acerca de los determinantes sociales de salud mental y equidad, salud mental en sus dimensiones positivas, problemas en salud mental y comportamiento, trastornos mentales y condiciones crónicas asociadas, eventos críticos, sufrimiento emocional, salud mental en personas expuestas a diferentes formas de violencias, algunas patologías mentales de niños, adolescentes, adultos y personas mayores, acceso a los servicios de salud, uso de medicamentos y percepción de la calidad de vida relacionada con salud que tiene la población adulta en Colombia.

¹ Clasificación Internacional de Enfermedades.

² Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.



encuestas (1993, 1997, 2003 y 2015). La ENSM en su última versión tuvo como objetivo:

(...) brindar información actualizada acerca de la salud mental, los problemas, los trastornos mentales, la accesibilidad a los servicios y la valoración de estados de salud, de la población colombiana rural y urbana mayor de 7 años en adelante, privilegiando su comprensión desde los determinantes sociales y la equidad (...) (Ministerio de Salud y Protección social, 2016).

Dicha encuesta se llevó a cabo mediante la visita a 19.564 hogares seleccionados al azar, obteniendo respuestas completas en 13.200 (97 %). Se encuestaron 15.351 personas en los hogares seleccionados, con un rango de edad de 7 a 96 años. Los resultados arrojaron respuestas de 4 grupos poblacionales: Niños de 7 a 11 años, adolescentes de 12 a 17 años, adultos de 18 a 44 años y adultos de 45 años en adelante (Ministerio de salud y protección social, 2017, p. 18-19).

Al indagar por la percepción creada por los colombianos sobre la salud mental, los participantes refirieron que esta tiene que ver con una adecuada salud física, comer, dormir y descansar bien, así como tener tranquilidad, paz y poder ser capaz de superar las dificultades de la vida diaria. Para los adultos particularmente, la salud mental es la plena satisfacción de necesidades básicas y superiores, además de sentirse tranquilo, sin preocupaciones y estar a gusto consigo mismo y con el entorno inmediato.

En cuanto a los *problemas de salud mental* presentes en la población, se encontró que los niños entre los 7 y 11 años de edad presentaron algún síntoma relacionado con la esfera mental; entre ellos, dificultades en el desarrollo del lenguaje y alteraciones emocionales sin causa aparente. Los adolescentes de 12 a 17 años refirieron presentar alteraciones mentales asociadas a miedos frecuentes y malesares físicos. Por su parte, el 11 % de los adultos encuestados refirieron tener síntomas sugestivos de problemas mentales.

Con relación a la presencia de *trastornos mentales* por rangos de edad, se halló que entre los 7 y los 11 años el trastorno más prevalente es el TDAH (Trastorno por déficit de atención e Hiperactividad); entre los 12 y los 17 años lo son la fobia social y los trastornos cuya prevalencia de síntomas ansiosos son significativos; para los adultos, los trastornos de mayor prevalencia son la depresión y la ansiedad de cualquier tipo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p.10).

La encuesta también exploró el apoyo social frente a dificultades o problemas, entendido esto como el apoyo en red u acompañamiento entre familiares, amigos, vecinos u otras personas; encontrándose que entre el 39 % y el 55 % de los encuestados refirieron tener dicho acompañamiento siempre o casi siempre. De los resultados obtenidos, se plantearon propuestas para intervenir asuntos prioritarios tales como, el fortalecimiento de la empatía y la convivencia en los entornos, la implementación de estrategias intersectoriales para la prevención y atención

de las violencias, la visibilización de los problemas mentales, la detección temprana y atención oportuna de consumo de alcohol y drogas, el aumento de las capacidades de los profesionales de los servicios básicos para el diagnóstico, el tratamiento y la remisión de personas con trastornos mentales más prevalentes, las estrategias para disminuir las barreras actitudinales: estigma y auto estigma por problemas y trastornos mentales y la creación de una política Integral de Atención en Salud.

- Política Nacional de Salud Mental 2018

En el año 2018, el Ministerio de Salud presentó ante el país la nueva Política Nacional de Salud Mental, buscando promoverla como un derecho individual, familiar y colectivo. Según la información dada en ese entonces por el ministro de Salud Juan Pablo Uribe Restrepo, esta surgió como respuesta al desafío que presentaba para el país el hecho de que la depresión fuera la segunda causa de enfermedad,



siendo el trastorno más frecuente en adolescentes, jóvenes y adultos, y como punto de partida para prevenir y reducir el consumo de sustancias. De esta manera, la creación de la Política Pública, abre el panorama para entender las afectaciones a la salud mental más allá de los problemas o los trastornos mentales, en tanto, además de valorar estos como afectaciones significativas, considera cuatro aspectos igualmente importantes:

Primero, se encuentra la conducta suicida: Tiene origen multifactorial y se ha definido como:

Una secuencia de eventos denominado proceso suicida que se da de manera progresiva en muchos casos e inicia con pensamientos e ideas que se siguen de planes suicidas y culminan en uno o múltiples intentos con aumento progresivo de la letalidad sin llegar a la muerte, hasta el suicidio consumado (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Por otro lado, el número de defunciones por suicidios en Colombia, entre 2009 y 2016, fue de 17.522, con

un promedio anual de 2.190 casos; en 2.017, la cifra de suicidios fue de 2.097, esto es 377 casos menos que en 2.016, siendo la población joven, entre 15 y 29 años, la más afectada (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Segundo, el consumo de sustancias psicoactivas: Las sustancias psicoactivas son aquellas cuyo consumo tiene la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios específicos a sus funciones. Las causas del consumo de sustancias psicoactivas son múltiples, se vinculan a factores biológicos, psicológicos, económicos, sociales y culturales, de orden individual, familiar y comunitario. En este sentido, el consumo en ciertas etapas del desarrollo evolutivo suele afectar el desarrollo cerebral, así mismo, su uso es un factor de riesgo importante para la salud. Finalmente, en Colombia, para el año 2016 el consumo de alcohol y tabaco había evidenciado disminuciones en diferentes poblaciones, sin embargo, el consumo de sustancias ilícitas había aumentado en universitarios (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Tercero, las violencias y convivencia social: Se conocen como aquellas afectaciones que se derivan de la vivencia de situaciones estresantes, caracterizadas por algún tipo de violencia y afectación a los derechos fundamentales, entre ellas: maltrato físico, abuso sexual, accidente, robo, ataque de un animal, conflicto armado, enfermedad grave o potencialmente mortal, haber sido testigo de serias lesiones o fallecimiento inesperado de los padres, cuidadores u otro ser querido.

Lo anterior permite inferir la existencia de varias relaciones entre la violencia y la salud mental. La primera, en la que los problemas y los trastornos mentales pueden ser la causa de la violencia. La segunda, en la que quienes hayan sido víctimas de algún tipo de violencia, presenten trastornos o problemas a causa de lo sufrido. En la tercera relación, los victimarios presentan factores de riesgo emocional o psicológico que los conducen a cometer hechos violentos, por lo cual, las violencias hacen parte de lo que se denominan eventos traumáticos (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p. 17).

Finalmente, encontramos la epilepsia: Esta enfermedad, genera un impacto importante en la salud mental de quienes la padecen, por la discapacidad que produce y el estigma y la discriminación que con frecuencia se asocian a ella. Según la OMS, en todo el mundo, unos 50 millones de personas padecen epilepsia, lo que la convierte en uno de los trastornos neurológicos más comunes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p.18).

Además de las afectaciones enumeradas en los párrafos anteriores, se presentan otros factores que limitan que la población goce de una buena salud mental, asociados a nutrición inadecuada, falta de actividad física, dificultades en la disposición de un medio ambiente sano, exceso en las horas destinadas a las ocupaciones laborales, preocupaciones, limitaciones en el espacio físico y el estrés urbano.

Con lo expuesto hasta el momento, es preciso decir que lo que determina una salud mental adecuada –o no– es la convergencia de factores biológicos, sociales, culturales, familiares, políticos y economi-



cos que exige una atención interdisciplinar, en tanto es y ha sido una problemática de salud pública que trasciende la uni-causalidad y por ende exige un trabajo colaborativo, es decir, una gestión integrada. Propender porque las poblaciones cuenten con una salud mental adecuada, es garantizar la satisfacción de necesidades básicas y superiores y en ello la creación y fortalecimiento de programas educativos enfocados a la formación y aprendizaje emocional desde etapas tempranas de crecimiento.





2. LA SALUD MENTAL EN TIEMPO DE CUARENTENA: CONTEXTO GENERAL



El análisis de la salud mental ha cobrado un nivel de relevancia muy importante, particularmente durante la contingencia de la propagación de la COVID-19. Lo anterior lo corrobora el hecho de que, durante la cuarentena, la salud mental ha ocupado un lugar protagónico tanto en las publicaciones académicas como en los medios.

Con relación a las primeras, diferentes estudios han demostrado el impacto de la cuarentena o aislamiento físico sobre la salud mental de las personas. En este sentido, se presentan algunos referentes como Brooks et al (2020), los cuales hallaron una

relación directamente proporcional entre los largos períodos de cuarentena y el empeoramiento de la salud mental, asociada a la aparición de síntomas de estrés postraumático (TEPT)¹, conductas de evitación y enojo. En este estudio, los autores mencionaban que las personas que estuvieron en cuarentena por más de diez días, mostraron síntomas de estrés postraumático, significativamente más altos que aquellos en cuarentena por menos del tiempo establecido (p. 916).

Por otra parte, Murad et al (2020) en un estudio realizado por La Asociación Probienestar de la Familia

Colombiana o Profamilia, encontraron que, tres de cada cuatro personas (73 %) que están sufriendo y que están aceptando el aislamiento asociado a la pandemia, reportan estar más ansiosas y deprimidas de lo habitual (p.11). Mientras algunos grupos poblacionales han aceptado la pandemia con los cambios que ella conlleva, evidenciados la mayoría en la modificación de patrones de conducta; hay otros grupos que se resisten al cambio y otros que evidentemente sufren ante la situación. Por otro lado, Huang y Zhao (2020), en un estudio nacional en China, con 7.236 participantes, encontraron un número alto de personas con síntomas significativos que afectaban su salud mental, dentro de los cuales estaban personas que cumplía con criterios de ansiedad generalizada, depresión e insomnio.

Hay que indicar que, además, Caballero y Campo (2020) y Valero et al (2020) coinciden en que el estrés emocional tiene consecuencias neurobiológicas que incrementan la probabilidad de exacerbar enfermedades concomitantes y la vulnerabilidad a

1 “Trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o situación (tanto breve como prolongada) de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica, que causarían malestar generalizado en casi todo el mundo. Entre sus características típicas se encuentran: Episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños. Sensación de “entumecimiento” y embotamiento emocional, de desapego de los demás, de falta de capacidad de respuesta al medio, de anhedonia y de evitación de actividades y situaciones evocadoras del trauma. Estado de hiperactividad vegetativa con hipervigilancia, incremento en la reacción de sobresalto e insomnio. La mayoría de las veces los síntomas se acompañan de ansiedad y depresión”. (Información tomada de La Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11).

reunir criterios para un trastorno mental, en particular, trastornos de ansiedad, depresivos, del sueño y estrés agudo (p.1). Así mismo, el temor por el contagio, la distorsión o el exceso de información pueden causar preocupaciones, confusión, ira o frustración. A ello se le debe sumar el aburrimiento por el aislamiento, las dificultades o pérdidas financieras que genera la situación, la preocupación por el estigma-discriminación, en caso de ser positivo para la infección o paradójicamente ser trabajador del sector salud encargado de cuidados directos a pacientes convalecientes; la interrupción de la rutina; la distancia de los seres queridos y el miedo, configurando un escenario potencial para el desarrollo del sufrimiento psíquico en la población general, incluidos niños y adolescentes, que puede durar un período de tiempo significativo después de la pandemia (Huremovic, 2019; Fernandes et al., 2020).

Finalmente, es importante agregar que las personas sometidas al estrés del brote, pueden presentar angustia marcada y un deterioro significativo en el

funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación (Ramírez, et al., 2020). Dicha afectación tiene factores diferenciales, que se evidencian de acuerdo a los grupos poblacionales, es decir, mientras unas personas pueden sufrir perturbaciones leves o moderadas, hay grupos poblacionales que tienen mayor riesgo.

Es importante resaltar que, la agenda de la prensa entre el 20 de marzo y el 23 de julio de 2020, registraba el siguiente número de publicaciones en prensa² con las palabras clave “Salud Mental, Cuarentena”: 227 en El Tiempo, 132 en la Revista Semana y 79 en El Colombiano. Estas publicaciones se realizan con una frecuencia constante, lo que resalta es la relevancia que ha cobrado el tema. En El Tiempo, por ejemplo, se realizan en promedio casi dos publicaciones diarias sobre salud mental (1,7), mientras que en la Revista Semana se realiza una publicación al día y, en El Colombiano, cerca de una publicación cada dos días (0,6 diarias). Las distin-

² De todas las categorías: opinión, análisis, galería, video, etc.

tas piezas periodísticas destacan los padecimientos de salud mental de diversos sectores de la población. Algunos de estos son los siguientes:

- Los **niños**, los principales sujetos de derechos según el ordenamiento jurídico colombiano, quienes, como consecuencia de la cuarentena, pueden desarrollar secuelas traumáticas ligadas a varios aspectos como: el hecho de verse privados del esparcimiento en espacios exteriores, la falta de socialización con personas que han formado parte de su círculo afectivo y, en algunos casos, el hecho de compartir en el hogar con sus victimarios (El Tiempo, mayo 7 de 2020).
- Los **jóvenes**, que se han visto afectados en aspectos como la inseguridad alimentaria, el desempleo o el simple encierro, lo que ha propiciado problemas de salud mental. De hecho, Profamilia afirmó, en julio de 2020, que la salud mental, junto con la seguridad alimentaria y la

educación, hace parte de los principales problemas de la juventud colombiana en el marco de la pandemia del COVID-19. Según esta entidad, el 26 % de los jóvenes afirmaron “sufrir” durante la pandemia, mientras que el 73 % reportó padecer algún tipo de problema relacionado con la salud mental (El Colombiano, julio 26 de 2020).

- Los **estudiantes**, sectores en los que se han hecho patentes las dificultades para el acceso y la permanencia a la educación superior, principalmente por problemas económicos. Además, entidades como la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN) afirman que, el 55 % de los estudiantes señalan que se encuentran más irritables o tristes que antes de la cuarentena, el 48 % ha experimentado fuertes sentimientos de soledad, el 38 % tiene problemas para encontrarle sentido a la vida y el 34 % reconoce un deterioro en su autoestima (El Tiempo, junio 5 de 2020).

- Los **adultos mayores**, un grupo poblacional vulnerable en lo concerniente a problemas de salud mental asociados a la soledad, ansiedad, irritabilidad, depresión e incluso, estrés postraumático; lo que puede tener relación con el hecho de “estar expuestos a demasiada información sobre la tragedia de la pandemia y adicionalmente, al no poder satisfacer esa necesidad social de la interacción física incluso con sus familiares más cercanos” (El Tiempo, junio 9 de 2020).
- Los **médicos, enfermeros y auxiliares** que, pese a ser considerados héroes en medio de la crisis sanitaria, padecen de depresión y ansiedad por tener que afrontarse a contextos de enfermedad y de muerte, en muchos casos, alejados de sus familias (Semana, mayo 27 de 2020).
- Los **empleadores y los empleados**, en quienes recaen los problemas relacionados con la contracción de la economía. Según los cálculos de Fedesarrollo, en 2020, la economía colombiana podría decrecer entre 2 % y 7 % (Dinero, 21 de abril de 2020), lo cual afectará, no solo los ingresos de los dueños de grandes, medianas, pequeñas y micro empresas, sino también la estabilidad de muchas personas en Colombia, cerca de 1,4 millones de trabajadores, según lo señalado también por Fedesarrollo (Semana, abril 21 de 2020).
- La **población carcelaria**, usualmente reclusa en lugares con altos niveles de hacinamiento, tensión y violencia, agravados por el temor al contagio y la ausencia de visitas de sus familiares (El Tiempo, julio 09 de 2020).
- Incluso **las mascotas**, que se han visto afectadas por la falta de paseos, juegos en el parque y la modificación de las rutinas, lo que, al parecer, puede “provocar que algunos animales de compañía, como gatos y perros, manifiesten señales de ansiedad, aburrimiento o cambios en su comportamiento” (El tiempo, junio 28 de 2020).

A partir de lo anterior, los problemas asociados a la salud mental durante la cuarentena, desde luego, se han presentado en diversos lugares del mundo. Por ejemplo; a mediados de abril 2020, se reportaba que, en la ciudad de Nueva York, las llamadas a las líneas de emergencia que atienden asuntos relacionados con el suicidio, la depresión, la ansiedad, entre otros, crecieron en un 900 % en comparación con el tiempo previo a la cuarentena (Semana, abril 13 de 2020).

En lo que respecta a Colombia, el ministro de Salud y Protección Social, Fernando Ruiz Gómez, ha reconocido el impacto de este problema de salud que se ha derivado de las medidas adoptadas para contener la propagación de la COVID-19 destacando que:

Todo este cambio es evidente que nos iba a generar situaciones de salud mental importantes. Temas como mayor depresión, probablemente mayores riesgos de maltrato físico al interior de las propias familias, adaptación a las nuevas formas de trabajo y otros temas relacionales del día³ a día (Semana, julio 10 de 2020).

Es por lo anterior que, el Ministerio de Salud reporta que, a través de las Línea 192, encargada de brindar atención y apoyo psicológico a los colombianos, se habían recibido entre el inicio de la cuarentena hasta comienzos de julio cerca de 7.000 llamadas a nivel nacional, de las cuales el 32 % estuvieron relacionadas con depresión y ansiedad, y que principalmente provenían de Bogotá, así como de los departamentos de Antioquia, Cundinamarca y Atlántico (Semana, 10 de julio de 2020).

3 “Días a día” en el texto original.

3. EL IMPACTO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN MEDELLÍN DURANTE LA CUARENTENA



En el presente apartado, se ofrece un panorama de la salud mental en la ciudad de Medellín durante la cuarentena. Desde el 20 de marzo de 2020, distintas entidades públicas y privadas han indagado entre diversos grupos poblacionales por la afectación en la salud mental como consecuencia de la cuarentena. A continuación, se muestran los resultados de algunos ejercicios de sondeo que se han realizado al respecto.



3.1 _____ **La encuesta virtual Mi Voz Mi Ciudad (2020), elaborada por “Medellín Cómo Vamos”**

Por iniciativa de la Red de Ciudades “Cómo Vamos”, se realizó la encuesta Mi Voz Mi Ciudad en varios centros urbanos del país. En lo que respecta, particularmente, a la primera fase de esta encuesta elaborada por Medellín Cómo Vamos (2020), realizada entre el 21 de julio y el 18 de agosto de 2020, se hicieron los siguientes hallazgos alusivos a la salud mental en general, así como a la salud mental en relación con la seguridad y la convivencia:

Una parte importante de los encuestados afirmó que su salud física mejoró en el período de cuarentena, sin embargo, la mayoría de estos, manifestaron que hubo un deterioro de la salud mental durante estos meses de confinamiento, en especial entre los jóvenes y las mujeres (p. 32), lo que exige, según Medellín Cómo Vamos, generar nuevas estrategias en

materia de salud mental y prevención del suicidio, particularmente en la población joven (p. 7).

Por otro lado, el 9 % de los encuestados manifestó haber sido víctima de maltrato físico, mental o emocional por parte de algún miembro de su hogar durante la cuarentena, un porcentaje similar al que arrojó el mismo ejercicio de encuesta en ciudades como Bogotá, Cali, Barranquilla o Cartagena.





El impacto de los problemas de salud mental en Medellín durante la cuarentena

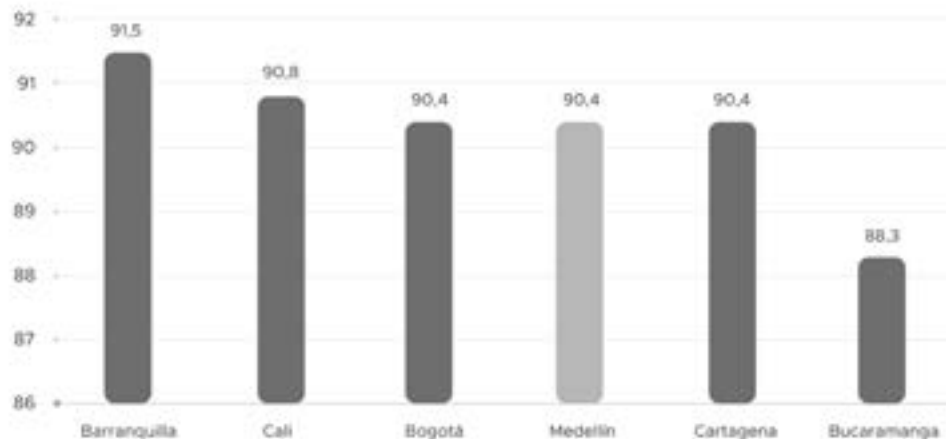


Figura 1. Porcentaje de personas que manifestaron haber sido víctimas de violencia física, mental y emocional durante la cuarentena, en ciudades capitales.

Fuente: Medellín Cómo Vamos (2020)
Construcción: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia -SISC-

También debe anotarse que, en el estrato socioeconómico bajo, se presentó “la mayor proporción de encuestados de Medellín que afirmaron haber sido víctimas de maltrato físico, mental o emocional por parte de algún miembro del hogar” (p. 8), llegando a duplicar el porcentaje de personas que manifestaron ser víctimas de estos tipos de violencia intrafamiliar en el nivel socioeconómico alto.

Por otra parte, se destaca que en la zona nororiental de Medellín fue en la que se identificó una mayor proporción de personas que se consideraron víctimas de maltrato físico, mental y emocional al interior de su hogar, el 10 %, mientras que en los corregimientos el porcentaje fue de 11 %, en general.



3.2 Encuesta a los jóvenes de Medellín sobre el impacto del aislamiento preventivo obligatorio a raíz de la contingencia del (COVID-19) en diferentes dimensiones de su calidad de vida.

Desde el Observatorio de Juventud de la Alcaldía de Medellín se realizó, entre los días 26 y el 30 de marzo de 2020, una encuesta que tuvo como propósito dimensionar el impacto del aislamiento preventivo obligatorio a raíz de la contingencia del COVID-19 en diferentes dimensiones de la calidad de vida de los jóvenes.

Los resultados de esta encuesta revelaron distintos aspectos en los que los jóvenes de la ciudad pudieron ser vulnerables durante la cuarentena: con respecto a la seguridad económica, por ejemplo, la encuesta destacó que el 87 % de los miembros de este grupo poblacional consideraban que los ingresos de su hogar iban a disminuir durante esta coyuntura,

mientras que el 85 % consideraba que iba a tener dificultades para pagar bienes y servicios esenciales. Adicionalmente, el 85 % de los mismos no estaban seguros de continuar con su empleo una vez pase la cuarentena.

La encuesta también destaca que, mientras el 20 % de los jóvenes estaba en un rango de seguridad alimentaria adecuado, el 16 % estos se declaraban en un nivel de inseguridad alimentaria moderada o grave (14 % de estos en un nivel grave). Por otro lado, el 22 % de los jóvenes manifestaron no contar con un dispositivo electrónico para participar de las distintas actividades académicas.

En estas condiciones de vulnerabilidad para muchos jóvenes de la ciudad, se propician problemas de salud mental. Con respecto a este ítem, la encuesta preguntó por el estado de depresión y lo catalogó según las puntuaciones del PHQ-9, lo que permitió identificar que el 18 % de la población juvenil presentaban cuadros de depresión que oscilaban entre lo moderado y lo grave, tal y como se detalla en el siguiente gráfico.

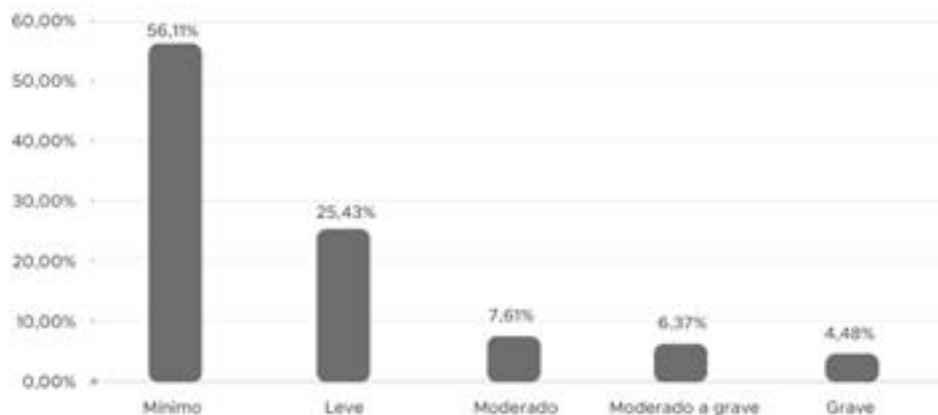


Figura 2. Clasificación del estado de depresión de los jóvenes de Medellín según las puntuaciones del PHQ-9

Fuente: Observatorio de Juventud de la Secretaría de Juventud de Medellín. Fecha de la encuesta: entre el 26 y el 30 de marzo de 2020.

Construcción: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia -SISC-



3.3 Consumo de Sustancias Psicoactivas en las juventudes durante el aislamiento preventivo (Covid-19)

Otro ejercicio de investigación realizado por la Secretaría de Juventud en julio de 2020, con el propósito de obtener mayor conocimiento de los hábitos

de consumo de sustancias psicoactivas entre los jóvenes de Medellín y sobre los cambios en estos hábitos durante el tiempo de aislamiento preventivo obligatorio para la prevención del COVID-19.

En el estudio se tuvieron en cuenta los habitantes de Medellín de entre 14 y 28 años que manifestaron haber consumido sustancias psicoactivas por lo menos una vez en su vida. Entre las 21 sustancias

por las que preguntó la encuesta, las cinco que más prevalencia de consumo han tenido en la vida de los jóvenes de Medellín son: la marihuana, que ha sido consumida al menos una vez en la vida por el 81 %

de los jóvenes encuestados; las bebidas alcohólicas 75 %, el Popper 47 %, el tabaco 40 % y la cocaína o perico 26 %.

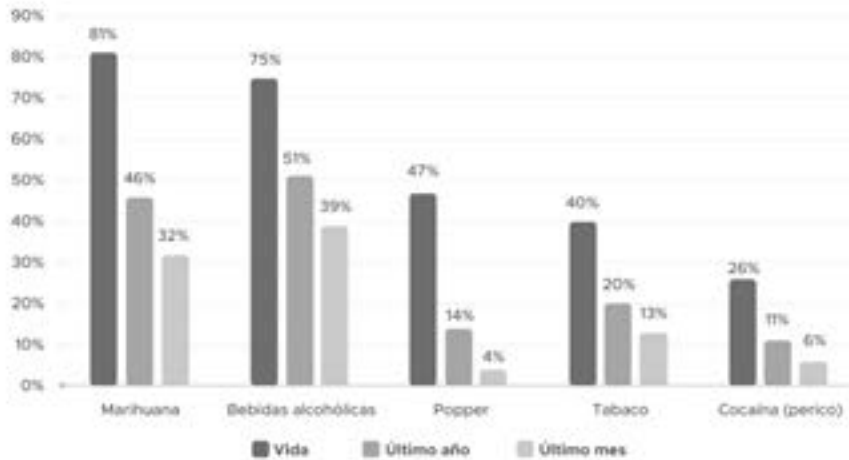


Figura 3. Porcentaje de jóvenes de Medellín que participaron en la encuesta y que han consumido, las siguientes sustancias (Las cinco de mayor prevalencia de consumo-vida)

Fuente: Secretaría de Juventud de Medellín. Fecha de la encuesta: Julio de 2020.

Construcción: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia -SISC-

En los resultados de la encuesta se puede apreciar que, aunque la prevalencia del consumo (vida) de marihuana es mayor que el de las bebidas alcohólicas, durante la cuarentena (último mes) el consumo

de bebidas alcohólicas estuvo por encima de la marihuana. Algo similar ocurre en el comparativo entre el Popper y el tabaco ya que la prevalencia de consumo (vida) del Popper es mayor que la del tabaco,



sin embargo, durante la cuarentena (último mes) el tabaco se posicionó 9 puntos porcentuales por encima. Lo anterior, entonces, puede obedecer a la facilidad con la que se accede, en condiciones de encierro, al alcohol y al tabaco en comparación con otro tipo de sustancias que, en otras condiciones, suelen ser más consumidas por los jóvenes.

Al indagar por la frecuencia de consumo de SPA durante la cuarentena, el 38 % de los jóvenes encuestados manifestaron haber consumido menos y, el 26 % dejaron de consumir. El 21 % no variaron su frecuencia de consumo, mientras que el 15 % afirmó haber consumido con mayor frecuencia. Con respecto a este último aspecto, la Secretaría de Juventud (2020) afirma que:

Es relevante que pese a las condiciones adversas en términos emocionales que la cuarentena trae para las personas, no se reporta por parte de los consumidores ocasionales un aumento significativo en el consumo de sustancias, *llegando solo al 15% de los jóvenes encuestados, estos resultados refuerzan la idea de*

que el uso habitual de sustancias psicoactivas está asociado más a espacios de bienestar, dispersión y socialización que a un uso de esta como refugio emocional o como apoyo a recursos de contención emocional que no se tienen¹._

La interpretación optimista de la Secretaría de Juventud, no es obstáculo para hacer énfasis en las razones por las cuáles este 15 % de los jóvenes encuestados aumentó su consumo de SPA durante la cuarentena, ya que por lo menos el 57 % de este sector de la población está consumiendo más SPA durante la cuarentena por razones vinculadas a problemas de salud mental, particularmente, para regular sus niveles de estrés o ansiedad, mitigar los sentimientos de soledad y para afrontar problemas personales.

1 Negrilla y subrayado por fuera del texto original.

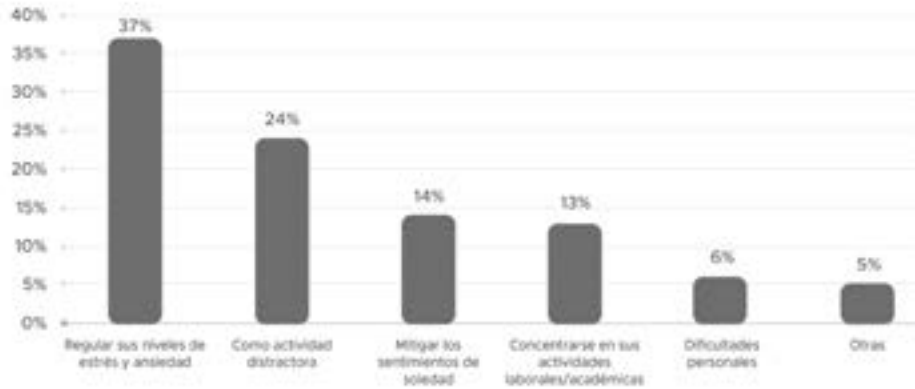


Figura 4. Razones aportadas los jóvenes que aumentaron el consumo de SPA durante la cuarentena en Medellín

Fuente: Secretaría de Juventud de Medellín.
 Fecha de la encuesta: Julio de 2020.

Construcción: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia -SISC-



3.4 Estudio de efectos asociados a la pandemia global de COVID-19 en estudiantes de Educación Superior en Medellín

La Agencia de Educación Superior de Medellín – Sapiencia-, a través del Observatorio, realizó, entre los días 12 y 30 de julio de 2020, una encuesta con el

objeto de “Identificar los efectos asociados a la pandemia global del COVID-19 en estudiantes de Educación Superior en Medellín”. La encuesta se dividió en seis bloques, de los cuales uno está relacionado con los aspectos socioemocionales de los estudiantes de pregrados y posgrados de nuestra ciudad.

Así, cuando se indagó por la emoción que los estudiantes más han experimentado durante la situación del COVID-19, las tres principales respuestas



estuvieron relacionadas con problemas asociados a la salud mental: incertidumbre (37,9 %), ansiedad (22,3 %) y preocupación (16,4 %). Si a lo anterior se añaden la tristeza (2,8 %) y el miedo (1,6 %), pue-

de afirmarse que ocho de cada diez estudiantes de educación superior presentaron algún nivel de afectación durante la cuarentena, el 81 % del total de los encuestados.

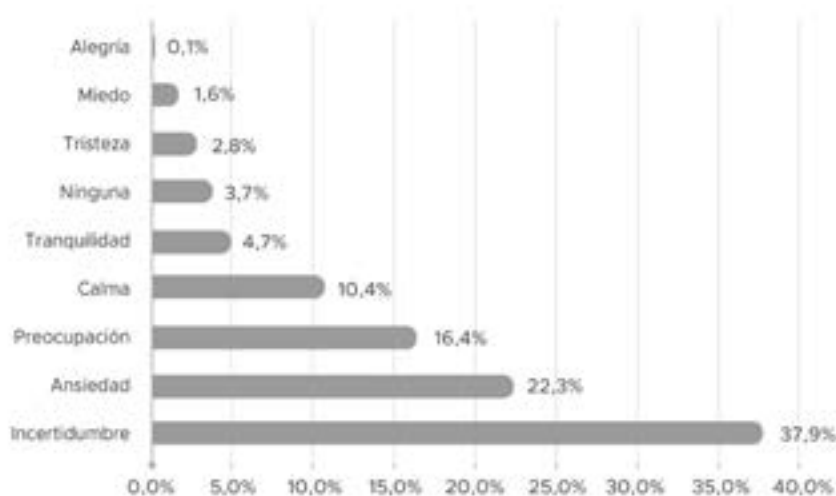


Figura 5. La emoción que más experimentaron los estudiantes de educación superior de Medellín durante la situación del COVID-19

Fuente: Observatorio de Educación Superior, Sapiencia. Fecha de la encuesta: junio de 2020.

Construcción: Observatorio de Educación Superior, Sapiencia.

En otro espacio se consultó entre los estudiantes de educación superior por los aspectos que les generan preocupación en el marco de la contingencia del COVID-19, lo que arrojó como resultado que la salud

de los familiares, así como su situación económica, son el principal motivo de los estudiantes para estar preocupados.



Figura 6. Aspectos que más les preocupan a los estudiantes de educación superior de Medellín durante la situación del COVID-19

Fuente: Observatorio de Educación Superior, Sapiencia. Fecha de la encuesta: junio de 2020.

Construcción: Observatorio de Educación Superior, Sapiencia.

Lo que más llama la atención en la encuesta, al menos en lo concerniente a la salud mental es que, pese al alto porcentaje de estudiantes de educación superior que han mostrado algún nivel de afectación

en su salud mental durante el aislamiento preventivo obligatorio (81 %), apenas el 9 % de éstos manifestaron haber recibido ayuda especializada para el manejo de sus emociones.

4. SONDEO “SALUD MENTAL E INDICADORES DE SEGURIDAD Y CONVIVENCIA EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO OBLIGATORIO POR CONTINGENCIA COVID-19”. SISC-2020



En un ejercicio de sondeo realizado por el Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) del que participaron 918 ciudadanos de Medellín¹, entre el 06 de agosto y el 23 de septiembre de 2020, se obtuvieron resultados que, para efectos del desarrollo del presente capítulo, pueden dividirse en dos partes: por un lado, datos relacionados con la salud mental en Medellín durante la cuarentena, lo cual puede contribuir al complemento y la ampliación del panorama que muestran los ejercicios realizados por otras entidades como Secretaría de Juventud y Sapiencia, de la Alcaldía de Medellín,

¹ Mayores de 18 años, residentes en el Municipio de Medellín.

así como Medellín Cómo Vamos y, en segundo lugar, la percepción de distintos aspectos relacionados con la seguridad y convivencia que pueden tener relación con la salud mental, como es el caso del consumo de estupefacientes, la venta de estupefacientes, violencia intrafamiliar, las riñas y la convivencia entre vecinos.

• Ficha técnica del estudio:

Objetivo: Producir evidencia acerca de la situación actual y contribuir al análisis de los cambios generados en la salud mental de los habitantes de Medellín y la relación tejida entre esta, los diferentes fenómenos asociados a la seguridad y la convivencia en la ciudad y la presencia de la COVID-19.

Universo: Personas mayores de 18 años, residentes en la ciudad de Medellín

Metodología: Sondeo publicado en la web

Estructura del cuestionario: El formulario estuvo compuesto por 107 preguntas agrupadas en 4 secciones: La primera sobre la caracterización de los encuestados, la segunda de afectaciones a la salud mental de las personas durante la ASPO, la tercera sobre los indicadores de seguridad y convivencia y la cuarta indaga por la percepción que han creado las personas acerca del trabajo institucional en tiempos de COVID-19.

Con respecto a la población participante es preciso decir que, de los 918 participantes, el 68 % correspondió a mujeres y el 32 % restantes a hombres. Grupo población que en el 84 % de las veces dijo tener una orientación sexual heterosexual, en el 7 % dijo identificarse como lesbiana, gay u homosexual, el 4 % como bisexual y el 2 % se reconoció con una orientación distinta a las anteriores.

Ahora bien, con relación al nivel educativo el 37 % de los participantes manifestaron ser universitarios, un 30 % dijo tener un estudio de posgrado, el 17 % manifestó ser bachiller y el 14 % restante refirió tener

una formación técnica o tecnológica. Finalmente, si bien las personas que respondieron al sondeo residen en diferentes comunas de la ciudad, la mayoría

de ellas tenían su lugar de residencia en la comuna 11- Laureles, 14 – Poblado y 16 – Belén.

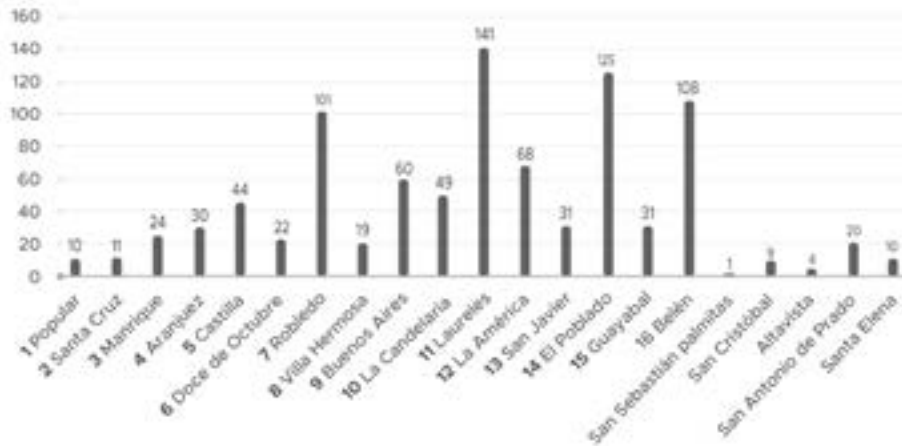


Figura 7. Comuna de residencia de los participantes

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)



4.1 Resultados del sondeo en materia de salud mental

A continuación, se presentan los resultados del sondeo que arrojaron respuestas a cuestiones asocia-

das con la percepción, los cambios de conducta, las sensaciones emociones y preocupaciones, el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

• Percepción

El ser humano como organismo sintiente y pensante cuenta con un aparato receptor que le permite captar el mundo externo y percibirse a sí mismo, a través de sus sentidos. Ellos se constituyen en las funciones de contacto que hacen que las personas puedan encontrarse con el mundo exterior a través de lo que observan, gustan, oyen, huelen y palpan. En esa medida, podría entenderse la percepción como:

Un proceso cognitivo de carácter sensorial, mediante el cual el ser humano aprehende la realidad. Se activa a través de la decodificación de determinada información, que, a manera de estímulo, el individuo recibe del entorno o contexto donde se encuentra inserto (Córdova 2007, p. 6).

En el sentido de este capítulo, la percepción necesariamente tiene que ser contextualizada alrededor de la relación entre el ser humano y su entorno, entendiéndose por este último –para el caso- el contexto

creado por la COVID-19. En este sentido, la relación de la que hablamos se inscribe en un proceso dialéctico, es decir, al mismo tiempo que las características contextuales condicionan la dinámica social, esta configuración en última instancia es el resultado de la praxis social que contiene. En otras palabras, los seres humanos han organizado sus modos de actuar y de relacionarse sobre la base de un conjunto de ideas, creencias, sensaciones y emociones, sobre los hechos que acontecen a su alrededor, entregando al mundo lo que emana de ellos y recibiendo al mismo tiempo lo que el contexto les da. Y esto acontece tanto en tiempos normales como en los que transcurren actualmente.

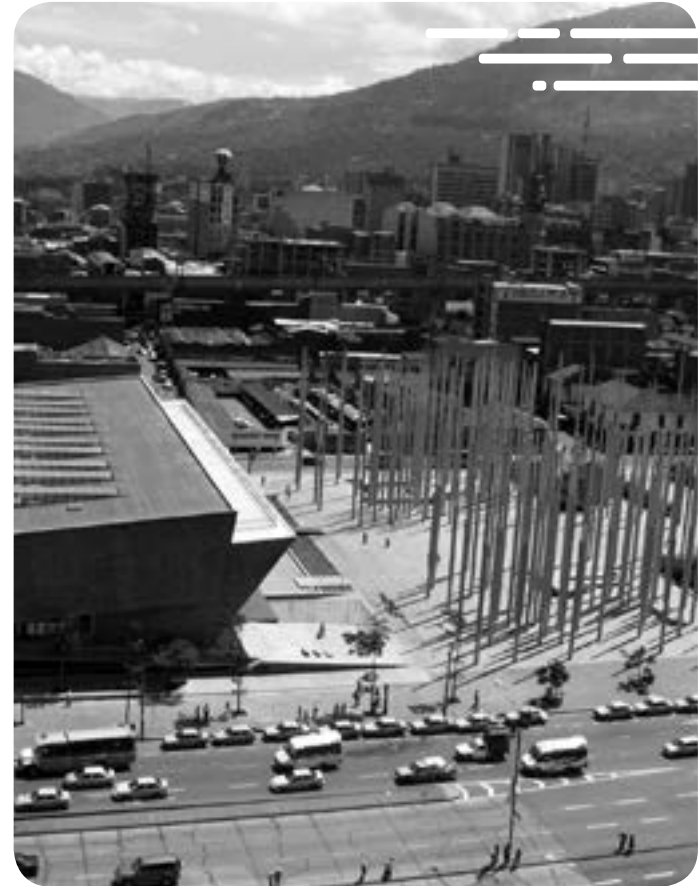
Así pues, se dará cuenta de la percepción que construyeron los 918 habitantes de Medellín que respondieron el sondeo con relación a unos aspectos puntuales.

De las personas que respondieron el sondeo el 93 % consideraron que el COVID-19 era grave o muy grave, siendo las mujeres en un 65 % quienes adjudi-

caron dicha gravedad. Con relación a la percepción del nivel de gravedad, se indagó acerca del cumplimiento de la cuarentena, encontrándose que un 94 % de las personas estaban cumpliendo las medidas de aislamiento ***casi siempre o siempre.***

Al indagar por el tiempo de permanencia que tendría el virus, el 43 % de las personas manifestó que podría tener su fin en el año 2021, continuo de quienes respondieron que era necesario aprender a vivir con esta situación (37 %), en contraste con un 10 % que aseguro que la pandemia podía terminar antes de acabarse el 2020.

Sobre las causas de la pandemia, la tercera parte de los habitantes de Medellín que respondieron el sondeo no señala ninguna de las opciones sugeridas (ver gráfico 8). Llama la atención que el 18 % cree que China ha creado el virus para debilitar las grandes potencias y una cuarta parte considera que la causa está relacionada con el consumo de alimentos y/o productos sin los debidos procesos de higiene.



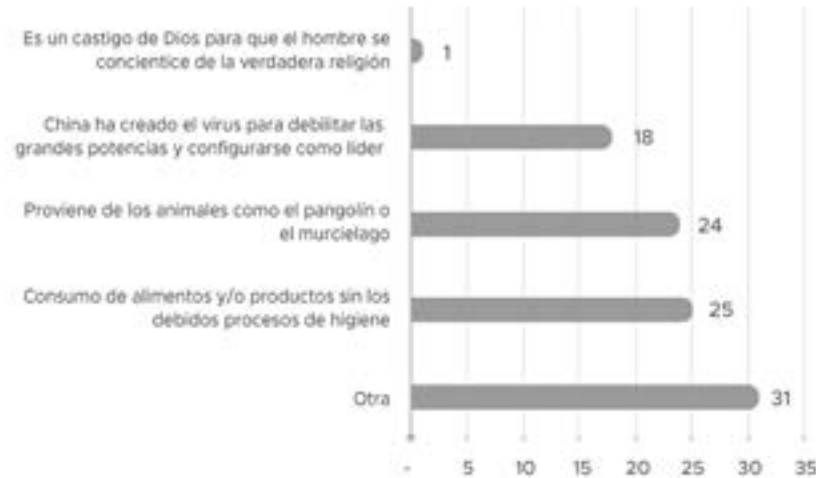


Figura 8. Causas adjudicadas a la pandemia

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Para ampliar el análisis a este nivel, se preguntó sobre la creencia de las personas acerca de aquello que podría hacer la humanidad a partir de la pandemia, el 58 % de ellas respondió que **“la humanidad volvería a sus viejas costumbres”**, seguido de un 24 % que cree que **“la humanidad sería más solidaria”**.

Si se analizan los resultados que las respuestas anteriores arrojan, se observa que las personas califican el COVID-19 como grave o muy grave, al mismo tiempo que creen que se volverá a los hábitos que se tenían antes de ocurrir el mismo. Con ello pareciera que, sin importar el nivel de gravedad adjudicada,

cado al virus, las personas asumiesen que todo podría continuar igual, es decir, su visión no contempla una relación entre el nivel de gravedad y las transformaciones. En ese sentido, lo que acontece no se aprecia como una posibilidad de cambio, resultado de las vivencias impuestas por el virus. Esto a otros análisis situaría al ser humano en la necesidad de generar aprendizajes y transformaciones personales, familiares y sociales.

- **Cambios de conducta**

Averiguar por los cambios de conducta nos lleva a preguntar por las modificaciones que los sujetos realizaron de sus acciones, ya sea por el perfeccionamiento de una conducta que poseían, por la adquisición de una conducta nueva, o por la eliminación o reducción de conductas que hacían parte del repertorio cotidiano individual y colectivo. Por otro lado, para saber sobre los cambios de conducta, se llevaron a cabo preguntas orientadas en temas como los hábitos, los vínculos, las acciones realiza-

das frente al COVID-19 y la frecuencia del consumo de algún tipo de sustancia.

Al indagar por diversos cambios de conducta en alimentación, actividad laboral, relaciones interpersonales, hábitos de sueño y actividad física. Las personas refirieron estos dos últimos aspectos como los que más empeoraron durante la cuarentena. Por su parte, aspectos como la actividad laboral (92 %), los pasatiempos (75 %) y las relaciones con pareja o familia (71 %) se mantuvieron igual o mejoraron.

Ahora bien, en cuanto a las preguntas por los cambios de conducta realizados a razón del cuidado por la COVID-19, entre el 61 % y el 81 % de quienes respondieron el sondeo refirieron tener cambios *siempre* en lo que respecta a mantener la distancia, lavarse las manos de forma adecuada, usar alcohol o antibacteriales de manera frecuente y usar tapabocas de la forma correcta, siendo esta última práctica la más implementada con un 81 % de las respuestas.

Por su parte, cambios de conducta relacionados con quedarse en casa, apenas fueron realizados por el 50 % de ellos, así como la evitación del contacto físico manifiesto en besos y abrazos, ya que el 53 % de las personas refirieron que no había sido posible evitar esta conducta todas las veces.

Al indagar por la frecuencia de consumo de alcohol,

drogas y tabaco. La mayoría (60 %) dijo haber consumido alcohol durante la cuarentena. Sin embargo, al preguntar sobre la frecuencia de consumo, el 31 % dice que ha permanecido igual e incluso el 22 % dice haber disminuido su consumo. En contraste con 14 % que dijo haber aumentado el consumo de alcohol durante la cuarentena.

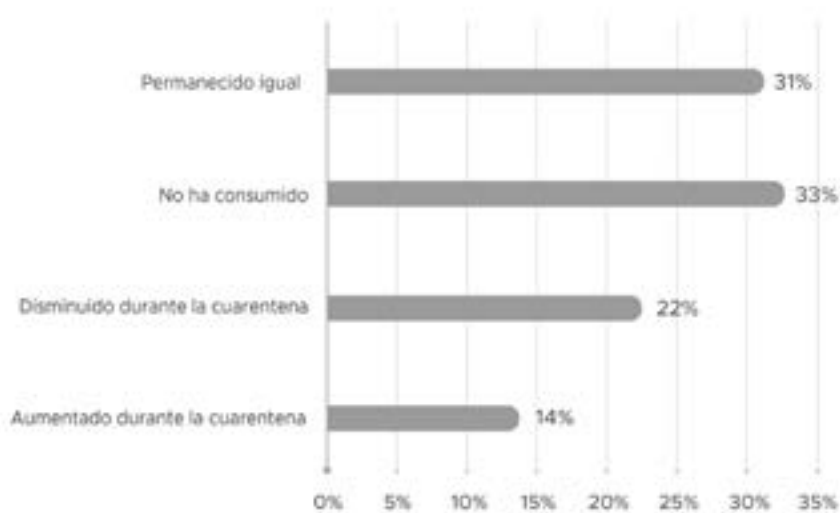


Figura 9. Frecuencia de consumo de alcohol

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Diferente a los resultados arrojados al preguntar por el consumo de drogas y tabaco en donde el 87 % y el 88 % de las personas dijo no haber consumido ninguno.

- **Emociones, sensaciones, preocupaciones**

Los seres humanos tenemos diferentes maneras de reaccionar ante situaciones estresantes, en este caso ante el impacto de la pandemia. Lo que, si es cierto y como ya se ha dicho, es que sin duda alguna el aislamiento trae aparejados una serie de reacciones psicológicas que las personas pueden experimentar en razón de su propio estado de salud, el estado de salud de sus cercanos y los cambios comportamentales en la cultura en la que se desenvuelven en la cotidianidad.

Según Palmero y Fernández (1998) citado en Lemos (2020):

(...) afrontar una sensación que irrumpe la rutina, genera casi automáticamente una respuesta emocional y posteriormente una cognitiva. Nuestro sistema límbico en alianza con el tálamo, que le facilita la información, analiza la situación antes que nuestra mente racional, y brinda una respuesta emocional, es decir, una respuesta nerviosa y endocrina que tiene consecuencias para todo nuestro cuerpo. (p. 207)

Así pues, ante una situación nueva, desconocida, los seres humanos sienten alegría cuando es positiva o miedo o tristeza cuando se trata de una amenaza o pérdida. Una situación como la que se vive, cumple está característica de sorpresa, en ese sentido ha de llevar a la persona a afrontar diferentes emociones, que bajo este panorama podrían catalogarse como normales. En este sentido, al preguntar a las 918 personas cómo se habían sentido la mayor parte del tiempo, si bien las respuestas variaron entre emociones positivas y negativas como la tristeza, la alegría, el enojo, el miedo, la angustia; siendo la mayoría de las veces más de una de ellas. Primaba el sentirse tranquilos, seguido de sentirse con humor cambiante, estar angustiado, estresado y/o cansado.

Ahora bien, al indagar por las sensaciones corporales, las personas refirieron haber tenido sensaciones asociadas a dolencias, entre ellas dolor de cabeza, de articulaciones, dolor lumbar, dificultades para concentrarse, dificultades respiratorias, agotamiento. La más de las veces, las respuestas no

evidenciaron una sola sensación física, es decir, la población respondió a esta pregunta seleccionando varias de las opciones sugeridas. Así pues, los porcentajes dados en el siguiente gráfico corresponden al total de veces que la opción fue seleccionada por las personas que respondieron el sondeo.

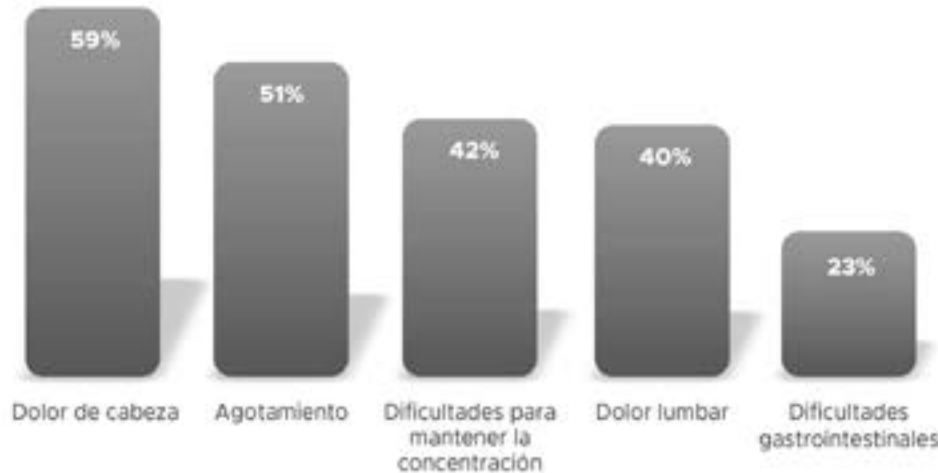


Figura 10. Sensaciones físicas más frecuentes durante la cuarentena.

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Al indagar sobre los malestares físicos sufridos durante la cuarentena, las respuestas que se encontraron más frecuentemente fueron: dolor de cabeza, agotamiento y dificultades para mantener la concentración. Quienes manifestaron haber sufrido dolores de cabeza, también presentaron o dificultades gastrointestinales, o dolor lumbar o en las articulaciones. En ese mismo sentido, quienes refirieron sentirse agotados, dieron dicha respuesta junto con la presencia de alguna otra alteración, la mayoría de las veces con dificultad para mantener la concentración. Llamando la atención que tan solo un 14 % respondió no haber tenido ninguna sensación.

Al observar la información de manera articulada, preguntando por el estado de salud física y mental durante la cuarentena en comparación al tiempo antes de esta; solo el 8 % manifestó tener un estado de salud física mejor durante la cuarentena, mientras la mayoría (54 %) dice que ha sido igual y el 38 % considera que su estado de salud física ha empeorado.

Contrario a la salud física, “la salud mental ha empeorado para la mayoría de las personas durante la cuarentena” (52 %). El 43 % cree que su salud mental permanece igual y sólo el 5 % cree haber mejorado.



LA SALUD MENTAL Y LA SEGURIDAD EN MEDELLÍN EN TIEMPOS DE CUARENTENA POR EL NUEVO CORONAVIRUS

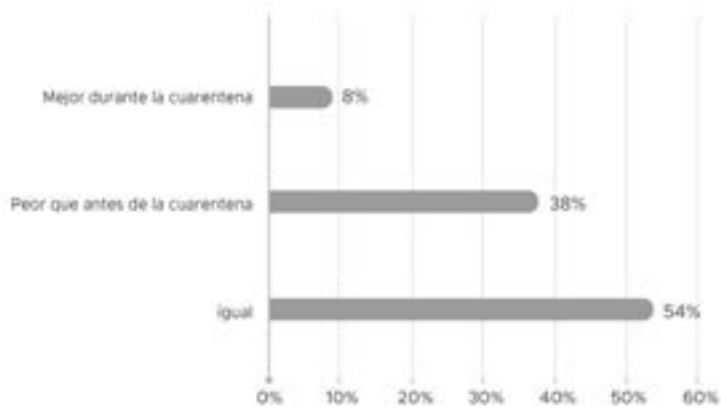


Figura 11. Estado de salud física durante la cuarentena

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020
Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

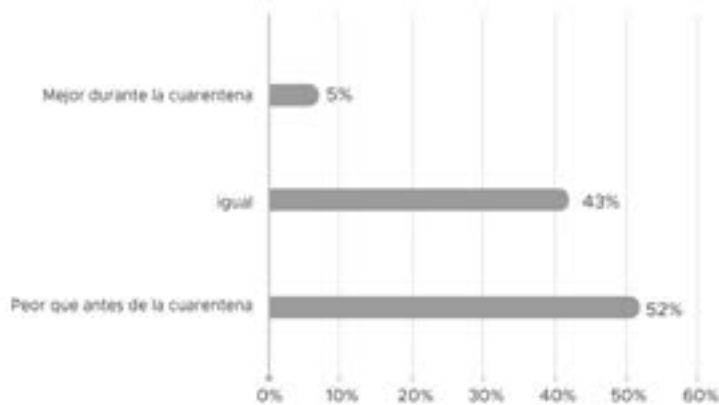


Figura 12. Estado de salud mental durante la cuarentena

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020
Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

En relación a lo que más preocupa a las personas, se encontró que el 75 % de ellas teme que él o alguien de su familia posean algún problema de salud y no pueda recibir atención médica, seguido del temor a contagiarse de COVID-19 con un 74 %. De las personas preocupadas por tener alguna dificultad médica y no ser atendidas, el 68 % corresponde a mujeres, mientras que el 32 % restante a hombres. Ahora bien, a las preocupaciones anteriores se le suman otras relacionadas con el sustento y la satisfacción de necesidades básicas, en tanto el 66 % de las personas manifestó temor por no poder trabajar y la posibilidad de quedarse sin dinero y el 63 % por no tener dinero para el sustento diario, independientemente de contar o no con un trabajo.

Por su parte, aspectos como ser víctima de Violencia intrafamiliar (70 %), la salud de la mascota (53 %) y aburrirse (30 %) son los que menos preocupan a quienes respondieron el sondeo.

Los expuesto anteriormente, concuerda con la información que se encuentra en la literatura, con

relación a las emociones y preocupaciones que las personas pueden llegar a sentir de manera más frecuente, ante la situación que se vive mundialmente por la pandemia.



<p>Emociones</p>	<p>Serán muy frecuentes, en la mayoría de las personas, emociones negativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Miedo • Tristeza • Enfado o impaciencia • Culpa • Estrés • Soledad • Frustración • Angustia
<p>Preocupaciones</p>	<p>“La preocupación, es un proceso cognitivo y emocional. Tiene una función adaptativa y propicia actos mentales como prestar atención a las potenciales consecuencias negativas o anticiparnos y prepararnos para hacer frente a esas posibles situaciones”.</p> <p>Ante el COVID-19 las preocupaciones más presentes en los grupos poblacionales se asocian a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por la propia vida y la de los cercanos • Por las finanzas personales • Por el contexto de incertidumbre • Preocupación por la posibilidad constante de ser contagiado • Por la satisfacción de necesidades básicas

Tabla 2. Emociones y preocupaciones desatadas por pandemia

Fuente: Valero, N et al. y Muñoz, L y ASCOFAPSI

Construcción: Sistema de Información para la seguridad y convivencia -SISC-. Noviembre, 2020.

Conscientes de que durante la cuarentena pudieran haber acontecido otros asuntos que suscitaran preocupaciones en las personas, se preguntó si durante este tiempo se habían presentado situaciones en los hogares, referentes a conflictos familiares, violencia, insultos y amenazas entre personas convivientes, falta de dinero y comida, urgencia médica asociada y no asociada al COVID-19. En ese orden de ideas, el 42 % de las personas manifestó no haberse presentado en su hogar ninguna de las opcio-

nes anteriores. Mientras que el 29 % refirió haber tenido conflictos familiares acompañados de falta de dinero y de amenazas e insultos entre las personas convivientes. Un 18 % respondió haber tenido solamente dificultades por falta de dinero, y un 8 % manifestó haber tenido una urgencia médica no asociada al coronavirus. El 3 % restante es el total de las situaciones no recogidas en los porcentajes anteriores.

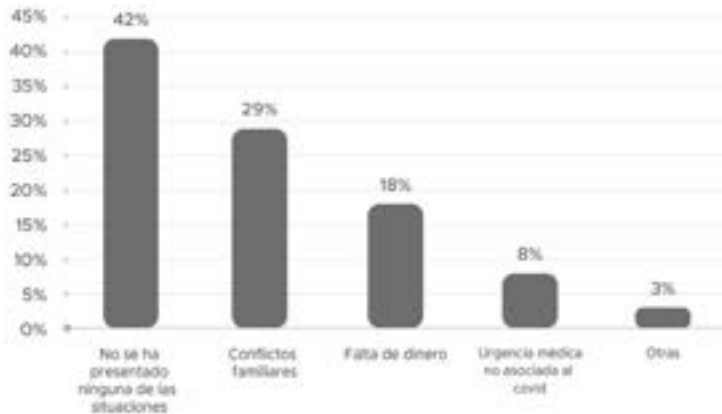


Figura 13. Porcentaje de respuestas a la pregunta ¿se ha presentado alguna de las siguientes situaciones en su casa?

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Las anteriores respuestas, reafirman las hipótesis planteadas en otros contextos de la posibilidad de generarse alteraciones dentro del medio familiar, dadas las circunstancias del confinamiento aunadas en la mayoría de las ocasiones a estrés dentro del medio familiar e insatisfacción de necesidades básicas.

Dado lo expuesto hasta este momento, es preciso indicar que las emociones y preocupaciones cumplen una función primaria adaptativa, es decir, generan un estado de alerta que le permite al organismo protegerse ante posibles amenazas, lo instan a estar en el contexto con mayor conciencia sobre las decisiones a tomar y las consecuencias posibles de estas en su salud mental y física. Sin embargo,

Cuando la emoción sobrepasa unos niveles en intensidad y frecuencia, cuando no responde a un motivo real y objetivo, o sobredimensiona el peligro, lejos de ayudar a la protección y adaptación, pueden contribuir a incrementar la sensación de indefensión y bloquearnos en la acción (Valero et al. 2020 p. 65).

Generando con ello malestares psicológicos significativos, merecedores de un tipo de atención y tratamiento especial.

- **Malestar psicológico**

El malestar psicológico se midió mediante la escala K10², basada en preguntas sobre síntomas de depresión y ansiedad, orientadas a indagar de manera puntual por el cansancio, la tristeza, el agotamiento, la intranquilidad, el nerviosismo, el desespero, el desánimo. Una puntuación de 20 o más es considerado indicador de malestar psicológico; de 20-24: malestar psicológico leve; 25-29: malestar psicológico moderado; 30 o más es considerado malestar psicológico severo.

2 Escala de Malestar psicológico de Kessler. Adaptación al castellano del grupo Lisis 2011 (UANL). Escala compuesta por 10 preguntas, que describen las formas en las que la gente actúa o se siente. En ella los encuestados debieron marcar la opción que mejor se adecuaba a su situación, haciendo de ello la mejor estimación, con opciones que oscilaban entre nunca, pocas veces, a veces, muchas veces, siempre.

Según las preguntas realizadas para saber el malestar psicológico, el **37 %** de las personas que respondieron la escala “no ha presentado malestar”. El **63 %** restante ha presentado algún nivel de malestar, cifra porcentual dentro de la cual el **26 %** ha tenido un “nivel de malestar psicológico severo”, el **17 %** “moderado” y el **20 %** restante “malestar psi-

cológico leve”. Llama la atención que dentro de las personas que presentaron algún nivel de malestar psicológico el 71 % fueron mujeres, en contraste con el 28 % presentado por quienes se identifican como hombres. Es decir, las mujeres tienen casi 3 veces más malestar psicológico que los varones.

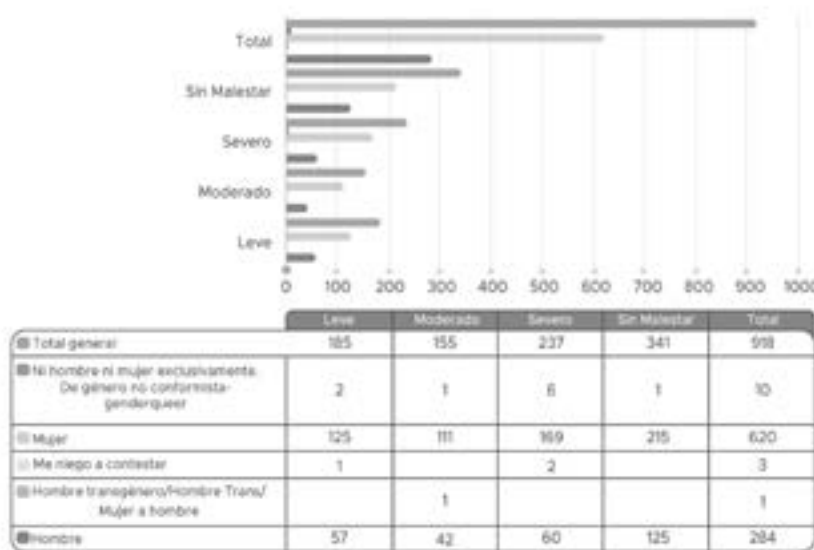


Figura 14. Malestar psicológico e identidad de género

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

En cuanto a la ubicación territorial, dos comunas presentaron los mayores porcentajes, a saber, la comuna 11- Laureles y la comuna 14 – Poblado. Para el caso específico del *malestar psicológico severo* la comuna que ocupó el primer lugar fue la 11- Laureles con el 15 % de los casos. Seguida de la comuna 14- Poblado con el 12 %. Para el caso del *malestar psicológico moderado*, ambas comunas siguen ocupando los dos primeros lugares, pero en esta ocasión trocados, con una diferencia de apenas un punto porcentual. Al mirar el desagregado territorial en lo que respecta al *malestar psicológico leve*, la comuna 14 alcanzó el 16 % de la participación, seguida de la comuna 11 y la comuna 16-Belén las cuales presentaron el 15 % del total de los casos.

Las personas que presentaron un *malestar psicológico moderado o severo*, en su mayoría, dijeron haber cumplido la cuarentena siempre o casi siempre, es decir, acataron las medidas que restringían la circulación y la socialización, en ello podría decirse que el encierro pudo colaborar para presentar alte-

raciones significativas a nivel emocional. Del mismo grupo poblacional el 43 % imagina que la pandemia tendrá solución en el año 2021, mientras que el 37 % tiene una mirada pesimista o resignada – mirando la arista que se desee- que plantea la necesidad de aprender a vivir con la situación por la que se atraviesa actualmente.

Si continuamos enfocando la mirada a los grupos poblacionales que presentaron *malestar psicológico severo y moderado*, encontramos que el 75 % de ellos presentó al mismo tiempo cambios en los hábitos de sueño, en tanto refirieron que estos empeoraron con relación al tiempo anterior a la cuarentena, así como la ocupación en pasatiempos, la cual empeoró en el 34 % del total. Por otro lado, lo que respecta a la salud física, dicho grupo poblacional en un 55 % refirió que esta empeoró. Con relación a la salud mental el 79 % de las personas respondió que había empeorado.

Ahora bien, es necesario anotar que indudablemente la pandemia por COVID-19 ha traído per se un sin

número de consecuencias, todas ellas afectando a los seres humanos en las diversas esferas de funcionamiento, en tanto la situación en sí misma actúa como un estresor que incrementa la exacerbación de trastornos mentales preexistente o la posibilidad de presentar por primera vez problemas mentales. Al respecto es importante señalar que el 30 % de las personas que presentaron algún malestar psicológico tienen un diagnóstico asociado a trastornos del

estado de ánimo³. Siendo en mayor prevalencia los trastornos de ansiedad, los trastornos depresivos y más de dos trastornos. Como se muestra en el siguiente gráfico:

3 Los trastornos del estado de ánimo son un conjunto de trastornos cuya principal característica subyacente sería una alteración del estado de ánimo del individuo. Suelen diferenciarse dos grupos de trastornos del estado de ánimo, en función de si incluyen o no la presencia de episodios de manía o hipomanía: los trastornos depresivos y los trastornos bipolares.

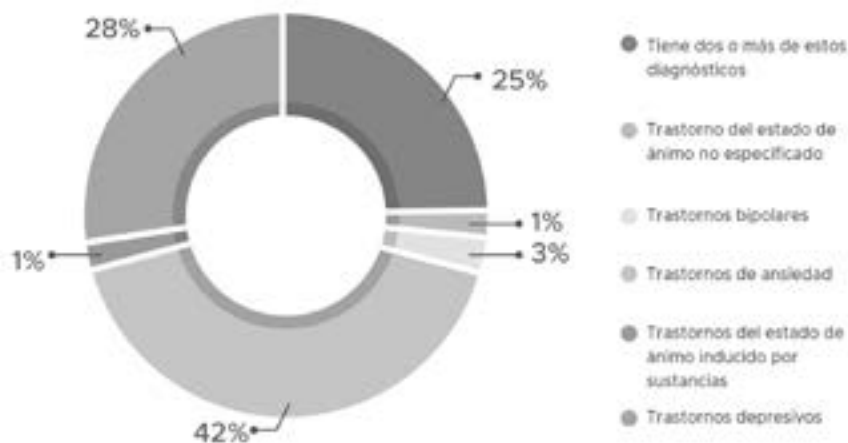


Figura 15. Personas que presentaron malestar psicológico con antecedentes de otros diagnósticos.

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Para las personas con trastornos mentales preexistentes, el encierro pudo haberse convertido en un factor estresor importante, exacerbando sintomatología asociada especialmente a manifestaciones ansiosas, nerviosas, impulsivas y/o depresivas; evidenciadas la más de las veces en cambios de comportamiento que modifican de manera sustancial las relaciones con las personas convivientes.

• Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se constituyen en los recursos que el sujeto posee para ser frente a diversas situaciones, conforman el conjunto que resulta de la sumatoria de habilidades y herramientas que le permiten a la persona sobrellevar ciertas circunstancias. En ello, el modo en el que se interpreta un evento resulta crucial para desarrollar estrategias de afrontamiento satisfactorias ante una situación difícil, o bien para provocar una reacción de estrés negativo ante ella. Al respecto ha de anotarse que allí donde para unos la crisis mundial arrasa la ca-

pacidad de acción, silenciando la palabra y sumiendo al sujeto en cuadros de angustia generalizada, para otros ha sido la ocasión para inventar sobre lo desconocido y hacer de esta situación inédita la posibilidad de producir a su vez creaciones originales.

De las estrategias de afrontamiento más comúnmente usadas por los participantes del sondeo para sobrellevar el aislamiento, de mayor a menor se encontraron:

- Escuchar música y ver películas y series
- Usar redes sociales para estar informado
- Comunicarse diariamente con familiares y amigos
- Cocinar
- No escuchar noticieros y hacer actividad física.

Al preguntar si además de hacer uso de dichas estrategias, en algún momento de la cuarentena se había buscado apoyo psicológico, solo el 19 % del total de las personas que respondieron el sondeo había buscado dicho espacio, como el propicio para tramitar emociones, sensaciones y pensamientos; aún y cuando el 63 % de ellos había presentado algún nivel de malestar psicológico.

Al respecto, ha de aclararse que para tener una adecuada salud mental no es condición sine qua non un proceso psicoterapéutico, más que eso es la disposición personal para alcanzar niveles de conciencia, autoconocimiento y autocuidado que puedan ponerse en práctica en la cotidianidad. Como ha insistido la Asociación Psicológica Americana (2020), muchas veces eso no pasa por adquirir habilidades sofisticadas, sino más bien por hábitos comunes, como dormir bien, alimentarse adecuadamente y mantener unas relaciones de convivencia suficientemente buenas y estables.



4.2 **Resultados del sondeo percepción de indicadores de seguridad y convivencia con la salud mental**

En un apartado del sondeo se indagó por la percepción ciudadana con respecto a la variación de distintos indicadores de seguridad y convivencia que tienen una estrecha relación con la salud mental. En este sentido, los 918 habitantes de la ciudad que diligenciaron el sondeo debieron responder si consideraban que delitos y dinámicas como el consumo de estupefacientes, venta de estupefacientes, riñas, violencia intrafamiliar, problemas de convivencia entre vecinos, homicidios, así como la explotación sexual y comercial de niños, niñas y adolescentes aumentaron o disminuyeron durante el período de aislamiento social preventivo obligatorio.

En este orden de ideas, se puede advertir, en general, un panorama de pesimismo entre los ciudadanos, ya que los resultados permiten observar que

todas las dinámicas de inseguridad y problemas de convivencia por los que se indagó en el sondeo y que tienen relación con la salud mental de las personas empeoraron o se mantuvieron igual durante la cuarentena, con excepción de los homicidios, como se verá más adelante. En todos los demás casos, como puede verse en el gráfico a continuación (ver Figura 16), las opciones “aumentó” o “se mantuvo igual” prevalecieron por encima de los resultados arrojados por la opción “disminuyó”.

En lo concerniente a la violencia intrafamiliar, se encuentra que el 97 % de las personas consideraron que aumentó o se mantuvo igual; en el caso del consumo y la venta de sustancias psicoactivas (SPA), el 92 % y el 86 % de los ciudadanos coincidieron en que se aumentó o se mantuvo igual, respectivamente, mientras que, en lo alusivo a la convivencia entre vecinos, se trató del 85 %. Las riñas, fueron el aspecto más favorecido por la percepción ciudadana y, aun así, la cuarta parte de los que respondieron el sondeo coincidieron en que el problema no varió o, en su defecto, empeoró.

Si se engloban todas las dinámicas de inseguridad y convivencia por las que se indagó y que tienen relación con la salud mental, se encuentra que, en promedio, el 56 % de los ciudadanos considera que hubo aumentos, mientras que el 30 % de los ciudadanos considera que se mantuvieron igual y, finalmente, el 12 % considera que hubo disminuciones con respecto a estos problemas.

En primer lugar, la violencia intrafamiliar fue el aspecto que experimentó un mayor aumento durante la cuarentena según el 90 % los ciudadanos que participaron del sondeo. Es importante anotar que el 55 % de las personas que respondieron que hubo un aumento en la violencia intrafamiliar durante el período del ASPO pertenecen a los estratos socioeconómicos 3 y 4. Por otro lado, se identifica que el 37 % de quienes consideraron que la violencia intrafamiliar aumentó durante el período de aislamiento tienen un nivel de formación universitario.

En segundo lugar, se encuentra la percepción relacionada con el abuso sexual que, para el 78 % de

los participantes del sondeo, tuvo un aumento en los días de la cuarentena y, apenas, para el 5 % de esta población, disminuyó. El 54 % de quienes consideraron que hubo un incremento del abuso sexual durante el tiempo del aislamiento social preventivo obligatorio, pertenecen a los estratos 3 y 4.

El tercer aspecto que experimentó el mayor aumento durante el período de la cuarentena fue el consumo de droga, percepción en la que coincidieron el 55 % de los ciudadanos que participaron del ejercicio. Al igual que ocurrió con el indicador de abuso sexual, entre quienes señalaron que el consumo de drogas se incrementó durante la cuarentena, el 54 % pertenecen a los estratos 3 y 4.

En cuarto lugar, se ubicaron los eventos de explotación sexual y comercial de niños, niñas y adolescentes, frente a los cuales casi uno de cada nueve participantes del sondeo percibió que los casos aumentaron o siguieron igual, lo anterior, pese al confinamiento de las personas en sus residencias.

Finalmente, debe destacarse que entre los distintos aspectos por los que se indagó en el sondeo, los homicidios fueron el único indicador de inseguridad o problema de convivencia frente al cual una mayor proporción de personas estuvo de acuerdo con que disminuyó (37 %) con respecto a las personas que percibieron un aumento (28 %).



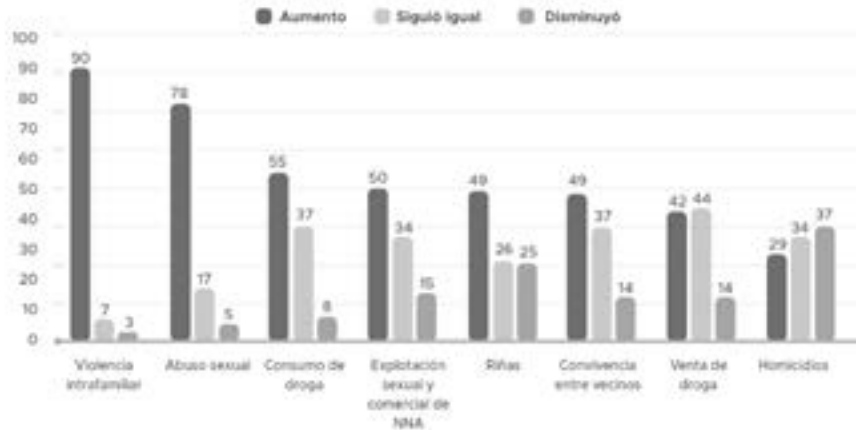


Figura 16. Porcentaje de ciudadanos que considera que incrementaron, siguieron igual o disminuyeron las siguientes dinámicas de seguridad y convivencia durante la cuarentena

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Además, se preguntó por los problemas de convivencia con los vecinos antes y después de la cuarentena. En el primer caso, el 96 % de los participantes señalaron que, antes de la cuarentena, nunca o casi nunca tenían problemas de convivencia con sus vecinos, mientras que el 3 % de éstos manifestó que siempre o casi siempre tuvieron problemas de esta naturaleza.

Durante la cuarentena, los ciudadanos que afirmaron que nunca o casi nunca tuvieron problemas de convivencia con sus vecinos disminuyeron casi tres puntos porcentuales (93 %), mientras que aquellos que manifestaron tener este tipo de problemas siempre o casi siempre aumentaron en una proporción similar (6 %).

Ahora, si se comparan las respuestas de los ciudadanos en lo respectivo a los problemas de convivencia con los vecinos antes y durante la cuarentena en cada una de las opciones de respuesta, se encuentra que, durante este período de aislamiento preventivo obligatorio, el número de personas que manifestó que **nunca** tenía problemas con sus colindantes tuvo una variación del 12 %, mientras que el número de ciudadanos que afirmaron que **casi nun-**

ca tenían este tipo de inconvenientes tuvo una tasa de decrecimiento de -34 %. De otro lado, la variación del número de ciudadanos que **casi siempre** tenían problemas con los moradores de las viviendas aledañas tuvo una tasa de crecimiento de 50 % y, finalmente, se encuentra que el grupo de personas que afirmó que **siempre** estaban inmersos en este tipo de problemas fue el que presentó el mayor aumento, de 150 % durante la cuarentena.

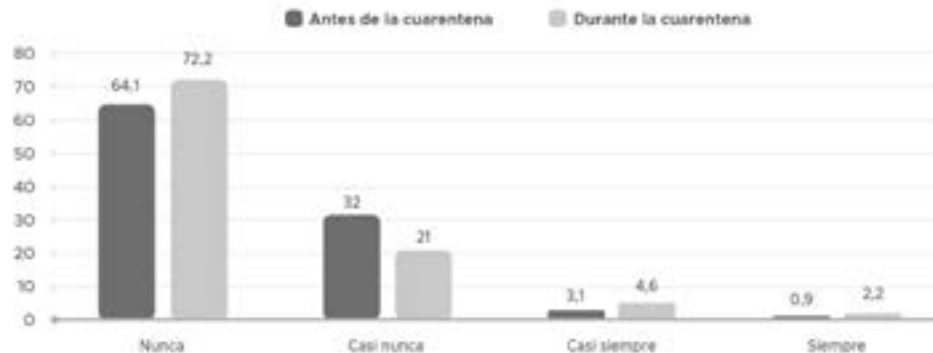


Figura 17. Porcentaje de ciudadanos que manifestaron tener problemas de convivencia con sus vecinos antes y durante la cuarentena

Fuente: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC) 2020

Construcción: Sistema de Información para la Seguridad y la Convivencia (SISC)

Unido a la percepción de los indicadores, se preguntó a los participantes qué tan seguros se sentían en sus comunas antes de la cuarentena. Al respecto el 63 % de ellos respondió que se sentía *seguro*, el 21 % *muy seguro*. En contraste con el 16 % restante que respondió sentirse *inseguro* o *muy inseguro*. Siendo los encuestados residentes en las comunas 11 – Laureles y 10 – La Candelaria los que refirieron los mayores estados de inseguridad. Además de indagar sobre la percepción acerca de los indicadores de seguridad y convivencia, se consultó entre éstos por el trabajo de las autoridades prestadoras de servicios de seguridad durante el período de aislamiento preventivo obligatorio. Ahora bien, ante la pregunta, “¿El trabajo articulado de diferentes instituciones como Alcaldía y Policía ha contribuido a su tranquilidad durante la cuarentena?”, el 45 % creen que algunas veces dicho trabajo ha contribuido a su tranquilidad durante la cuarentena, el 24 % sí y el 31 % No.

Finalmente, se indagó por los ciudadanos que durante la cuarentena se habían comunicado en algu-

na ocasión con la Línea Única de Seguridad y Emergencias 123 operada por la Policía Nacional con el apoyo de la Alcaldía de Medellín. Frente a lo anterior, el 24 % del total de los participantes, respondieron que sí se habían comunicado con dicha línea. Ahora, cuando se pidió a los ciudadanos que afirmaron haberse comunicado a dicha línea de seguridad y emergencias que calificaran la atención recibida durante la cuarentena, el 32 % coincidió en calificar el servicio como bueno o excelente, mientras que para el 67 % el servicio fue catalogado como regular o malo.

Aspectos como los desarrollados con anterioridad, dan cuenta del escenario complejo que debieron afrontar las instituciones públicas durante la cuarentena, por un lado, con recursos humanos y económicos limitados y, por otro lado, con demandas y necesidades sociales en aumento. Esto indujo a que los distintos organismos prestadores de servicios de seguridad tuvieran que adaptarse y modificar las condiciones de trabajo sin tiempo para planear de forma meditada dichos cambios.

Resumen principales hallazgos

- Los hábitos de sueño y la actividad física fueron los aspectos que más empeoraron durante la cuarentena. Por su parte, aspectos como la actividad laboral (92 %), los pasatiempos (75 %) y las relaciones con pareja o familia (71 %) siguieron igual o mejoraron.
- La mayoría de las personas que respondieron el sondeo (60 %) dijo haber consumido alcohol durante la cuarentena. Diferente a los resultados arrojados al preguntar por el consumo de drogas y tabaco en donde el 87 % y el 88 % de los encuestado dijo no haber consumido ninguno.
- Sólo el 8 % de las personas manifestó tener un estado de salud física mejor durante la cuarentena. Los malestares físicos que más han sufrido son: dolor de cabeza, agotamiento y dificultades para mantener la concentración.
- La salud mental ha empeorado para la mayoría (52 %). El 26 % ha tenido un nivel de malestar psicológico severo, el 17 % moderado y el 20 % restante malestar psicológico leve. A pesar de esto, sólo el 19 % de las personas buscó acompañamiento psicológico.
- El asunto que más preocupa a las personas es no poder recibir atención médica. Por su parte aspectos como ser víctima de Violencia intrafamiliar (70 %), la salud de la mascota (53 %) y aburrirse (30 %) son los que menos preocupan a las personas que participaron en el sondeo.
- Después de la pandemia el 58 % de las personas piensa que la humanidad volverá a sus viejas costumbres, mientras que el 17 % cree que la humanidad será más conflictiva.
- Los participantes perciben aumento en las siguientes problemáticas de seguridad y convivencia: violencia intrafamiliar (90 %), Abuso sexual (78 %), y consumo de drogas (50 %) y disminución de los homicidios (37 %).



- El 45 % creen que el trabajo articulado de diferentes instituciones como Alcaldía y Policía ha contribuido algunas veces a su tranquilidad durante la cuarentena, el 24 % sí y el 31 % No.

RECOMENDACIONES



- Con respecto al ASPO ha de sopesarse los beneficios potenciales de este contra los posibles costos psicológicos a corto y largo plazo. Si la cuarentena es esencial, las autoridades han de tomar todas las medidas para que dicha experiencia sea lo menos perturbadora, en ese sentido el Estado ha de ser garante de los derechos fundamentales, la satisfacción de necesidades básicas, el acceso a la salud, la ampliación de la oferta institucional en cuanto a espacios que fomenten el desarrollo de habilidades para la vida, así como los espacios terapéuticos disponibles para la intervención y el acompañamiento de los diferentes grupos poblacionales.

- Dentro del estudio se dio cuenta de la afectación de la salud mental en las personas durante cuarentena, si bien la literatura enuncia la afectación de diferentes grupos poblacionales, en el sondeo realizado solo contamos con personas de 18 años en adelante, dejando por fuera a poblaciones de especial protección como lo son los niños, niñas y adolescentes y los adultos mayores. En ese sentido, valdría la pena la realización de estudios que pudiesen analizar el estado de la salud mental en dichos grupos poblacionales, cuyas características particulares del curso de vida merecen una especial atención.
- Pese a que durante el período del ASPO los indicadores de seguridad y convivencia mejoraron, tal y como se destaca en otros capítulos de la investigación, el ejercicio del sondeo realizado por el SISC permitió ver que la mayoría de las personas percibió que éstos empeoraron durante la cuarentena. Por tal razón, se recomien-

da que desde la institucionalidad se siga trabajando por perfeccionar la manera en la que se comunican los logros en materia de seguridad y la oferta de servicios, por mejorar las relaciones de confianza con los ciudadanos y demás estrategias que permitan optimizar la percepción que, en todo caso, es una dimensión de la seguridad y que toca aspectos fundamentales como el sentirse bien, lo que a su vez está relacionado con la salud mental.

A MODO DE REFLEXIÓN



Para finalizar, a renglón seguido se planteará una reflexión sucinta acerca de lo que en principio ha generado las mayores alteraciones en la salud mental durante la cuarentena, asociada a la grieta existente entre la necesidad de vinculación social y el distanciamiento físico.

Lazo social y distanciamiento físico

Es importante señalar en este punto que, dentro de las necesidades básicas a nivel emocional, en los seres humanos se instala la necesidad de vincularse afectivamente y con ella la de ser aceptado de manera incondicional, y precisamente la manera

más eficaz para disminuir el contagio atenta contra esa necesidad básica.

Ahora bien, podría plantearse la idea de que las personas han continuado teniendo interacción social por medio de la virtualidad y que, con ello dicha necesidad de contacto se ha visto satisfecha al menos en parte. Sin embargo, la vinculación natural parte de la premisa del contacto uno a uno y esa carencia sumada al contexto de incertidumbre, ha hecho que las personas experimenten diferentes sensaciones.

Paradójicamente, el virus ha puesto en evidencia la interconexión existente entre todos los seres humanos, en tanto, su propagación solo fue y ha sido posible a través del contacto entre unos y otros. Ha sido el contacto mismo (desde una partícula minúscula como lo es el virus) el que ha permitido que aún hoy sigamos hablando de él. Ello a la postre muestra que aún y cuando nos queramos saber seres independientes y con distancias físicas, sociales y económicas marcadas entre las poblaciones, hay una interconexión entre nosotros que nos supera. Una

interconexión más allá de la vida virtual que hemos creado.

Al poner la mirada en las relaciones tejidas entre los seres humanos, es preciso decir que por la pandemia las dinámicas grupales se han visto afectadas. En palabras de Sabucedo *et al* (2020), citado en López, Velandia y Alzate (2020):

Se produce rápidamente pérdida de confianza en quienes nos rodean y ante la amenaza percibida por la pérdida de control, las dinámicas intragrupalas suelen conducir a la búsqueda de un enemigo común, que dé ilusión de control. En este caso, la pandemia hace difuso al enemigo, pues es un virus, una entidad inobservable que es difícil identificar, lo que aumenta la probabilidad de que se recurra a mecanismos que promueven la diferenciación entre grupos (p. 252-253).

En esa misma línea, Martínez y Rodríguez (2020) plantean que, ante la sensación de desconfianza se crean categorías como “los que trajeron el virus” o “los que propongan el virus”, que luego derivan en procesos de deshumanización y posteriormente



en discriminación, los cuales se ven reflejados en comportamientos menos solidarios que afecten la propia vida y la de los demás, y puede relacionarse con la aparición de comportamientos de discriminación e incluso de violencia hacia las personas cercanas (Mobbs et al., 2015). Sin embargo, la pandemia también ha dejado ver comportamientos solidarios y colaborativos, creados y recreados entre nichos poblacionales a menor y mayor escala. En ese sentido se ha propagado la sensación de bienestar tras la práctica del altruismo: el hecho de procurar el bien a otros, en este caso sentir que el hecho de permanecer en cuarentena está ayudando a mantener a otros seguros, incluidos aquellos particularmente vulnerables (Brooks, 2020).

A partir de lo anterior, se puede decir que el COVID-19 ha dado la oportunidad a la humanidad de recordar y apreciar la importancia de valores como la solidaridad y la cooperación como formas de hacer evidente los principios éticos que reconocen la importancia del otro, en su dignidad de ser vivo, de ser humano. “Esto abre dos grandes comprensio-

nes: el valor de la vida y la salud de los demás, y la importancia de que una sociedad solo podrá salir adelante si el desarrollo alcanza a todos sus miembros (y no solo a los más fuertes o a aquellos que cuenten con más dinero) (Villalobos, 2020). Para concluir, en el contexto de las relaciones establecidas con los otros, más las circunstancias impuestas por el COVID-19, ha de decirse que las personas viven, más que de costumbre, en un contexto caracterizado por la incertidumbre. Un contexto de escasas certezas frente a lo propio, lo ajeno, lo conocido y lo desconocido.

¿Qué hacer entonces con la incertidumbre?

Mirarla de frente, no apartarla; por el contrario, tenerla cerca y aceptar estar en ese espacio-tiempo de niebla, sin respuestas, sin afirmaciones. Permanecer allí en la vivencia de lo desconocido, del paso incierto que no se sabe si se dará sobre tierra firme o movediza. En suma, tolerar la incertidumbre

y aprender a vivir con ella y con las sensaciones, pensamientos y emociones que trae aparejados. Estar en el presente, respondiendo de manera consciente a las sensaciones corporales que cada sujeto experimenta en su ´aquí y ahora´ permanente, algo parecido a vivir en un “eterno hoy”.

REFERENCIAS



Brooks, S; *et al* (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: *rapid review of the evidence*. *Lancet* 2020; 395: 912–20. doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Caballero, C. y Campo, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y la cuarentena. *Duazary*, 17(3):1-3. doi.org/10.21676/2389783X.3467

Córdova, M. (2007). Percepción de inseguridad: Una aproximación conceptual. *Ciudad Segura. Flacso Ecuador*, (15), 4-9. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/2623/1/BFLACSO-CS15-04-C%C3%B3rdova.pdf>

Dinero (21 de abril de 2020). Economía colombiana podría decrecer entre 2,7% y 7,9% en el 2020. *Dinero*. <https://www.dinero.com/economia/articulo/crecimiento-economico-colombia-2020/284486>

El Colombiano (26 de julio de 2020). Desafíos y preocupaciones de los jóvenes durante la pandemia. *El colombiano*. <https://www.elcolombiano.com/coronavirus-en-colombia-contras-el-miedo/desafios-y-preocupaciones-de-los-jovenes-durante-la-pandemia-GH13364156>

El Tiempo (5 de junio de 2020). Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>

El Tiempo (9 de junio de 2020). Salud mental de los adultos mayores, en riesgo por el confinamiento. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/salud-mental-de-los-adultos-mayores-en-riesgo-por-el-confinamiento-504710>

El Tiempo (28 de junio de 2020) ¿Cómo está afectando la cuarentena a las mascotas? *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/cultura/gente/cuarentena-efectos-que-puede-tener-en-su-mascota-511040>

El Tiempo (03 de julio de 2020) ¿Cómo se vive la pandemia en la cárcel La Picota? Un preso lo cuenta. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/bocas/coronavirus-colombia-hoy-asi-se-vive-la-pandemia-en-la-carcel-la-picota-entrevista-511826>

Freidin, B. y Grajales, C. (2009) Manejando la “flexibilidad” del diseño cualitativo. Ejemplos desde la práctica de la investigación. En *XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires*. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires. <https://cdsa.academica.org/000-062/1119.pdf>

Fernandes, M; Morato, G; y Minatel, M (2020). Atención Psicosocial y Pandemia de COVID-19: Reflexiones sobre la Atención a Infancia y Adolescencia que Vive en Contextos Socialmente Vul-



- nerables. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 10(2), 178-201. doi10.4471/remie.2020.5887).
- Huang, Y; y Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954
- Huremovic, D. (2019). *Psychiatry of pandemics: a mental health response to infection outbreak*. New York: Springer.
- Lemos, M. (2020). Reflexiones y aportes desde la psicología clínica y la medicina comportamental para tiempos de COVID-19. En ASCOFAPSI, *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos Postcuarentena en Colombia*. (págs. 201-209). Bogotá: ASCOFAPSI.
- López, Velandia y Alzate (2020). Derechos humanos en el marco del COVID-19 una mirada desde la psicología. En ASCOFAPSI, *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos Postcuarentena en Colombia*. (págs. 251-257). Bogotá: ASCOFAPSI.
- Martínez, R. y Rodríguez, R. (2020). Científicas de la UGR apuntan que la pandemia de covid-19 favorece tanto la deshumanización como el polo opuesto. *ugrdivulga*. <https://canal.ugr.es/noticia/cientificas-de-la-ugr-apuntan-que-la-pandemia-de-covid-19-favorece-tanto-la-deshumanizacion-como-el-polo-opuesto/>
- Medellín Cómo Vamos (2020). Encuesta virtual Mi Voz Mi Ciudad, 2020. Medellín: Medellín cómo vamos
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). *Abecé sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas*. Bogotá: Minsalud.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). *Guía metodológica para el observatorio nacional de salud mental*. Bogotá: Minsalud
- Ministerio de Salud y Protección Social (2016). *Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM), 2015*.

- Bogotá, 2016. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/en-cuesta-nacional-salud-mental-ensm-2015.zip>
- Ministerio de Salud y Protección Social y Ministerio de Justicia y del Derecho, (2018). *Lineamiento de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas*. http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/recursos/CO031052018_lineamientos_nacional_preencion_spa.pdf p15
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política nacional de salud mental*. Bogotá: Minsalud.
- Mobbs, D; Hagan, C; Dalgleish, T; Silston, B y Prévost, C. (2015). The ecology of human fear: survival optimization and the nervous system. *Frontiers Neuroscience*, 9, 55. doi.org/10.3389/fnins.2015.00055
- Muñoz, J. (2020). Covid-19: fear, the silent effect of epidemics. *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), e-6256. doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.1.6256
- Murad, et al. (2020). La aceptación, el sufrimiento y la resistencia: las diferentes reacciones para afrontar el Covid- 19 en Colombia. *Asociación Profamilia* (11.05.2020). doi10.13140/RG.2.2.20806.91208
- OMS (2020) *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- Ordóñez, M, et al (2014). *Manual de análisis y diseño de políticas públicas*. Bogotá D.C: Universidad Externado de Colombia
- Ramírez, J; Castro, D; Lerma, C; Yela, F; Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Scielo*. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303>
- Secretaría de Juventud (2020). *Características del consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) en las*



- juventudes de Medellín durante el aislamiento preventivo (Covid-19)*. Medellín: Alcaldía de Medellín. https://issuu.com/medellinjoven/docs/encuesta_consumos_juveniles
- Semana (13 de abril de 2020) La salud mental en el mundo en medio de la pandemia. *Semana*. <https://www.semana.com/semana-tv/semana-noticias/multimedia/la-salud-mental-en-el-mundo-en-medio-de-la-pandemia/663291>
- Semana (04 de abril de 2020). *Coronavirus dejaría sin empleo a 1,4 millones de colombianos: Fedesarrollo.Semana*. <https://www.semana.com/economia/articulo/coronavirus-dejaria-sin-empleo-a-14-millones-de-colombianos-fedesarrollo/665061/>
- Semana (27 de mayo de 2020) El coronavirus pasa factura a la salud mental de médicos y enfermeros. *Semana*. <https://www.semana.com/mundo/articulo/coronavirus-los-efectos-en-la-salud-mental-de-medicos-y-enfermeras-por-covid-19/674078>
- Valero, N; Vélez, M; Durán, A; Portillo, M (2020). ¿Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enferm Inv*. 2020; 5 (3):63-70. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
- Villalobos, F (2020). Psicología y salud mental. Los retos que nos ha develado el COVID-19. En ASCOFAPSI, *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos Postcuarentena en Colombia*. (págs. 91-100). Bogotá: ASCOFAPSI.



Alcaldía de Medellín

— Distrito de —

Ciencia, Tecnología e Innovación



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



www.medellin.gov.co

Centro Administrativo Distrital (CAD)
Calle 44 # 52-165. Código postal 50015

Línea de Atención a la Ciudadanía: (57) (4) 44 44 144
Commutador: (57) (4) 385 55 55 Medellín - Colombia