

# ¿Preparados para la próxima pandemia?

## Are we ready for the next pandemic?

Silvana Sarabia<sup>1,a;2,b,c,d</sup>

La pandemia de la COVID-19 no ha sido la primera, y lo más probable, es que no sea la última pandemia. El aislamiento, la inseguridad, las dificultades económicas y los servicios de salud colapsados nos han afectado a todos. Se ha propuesto una “segunda pandemia” con gran desesperanza, elevado consumo de sustancias y aumento de la prevalencia de los trastornos mentales (1,2). Esta pandemia de la COVID-19 aún no ha llegado a su fin; sin embargo, en muchos países, incluido el nuestro, se están reanudando actividades educativas y sociales, con menos restricciones, con el objetivo de regresar a la normalidad. Podríamos preguntarnos: ¿es posible regresar a la normalidad? Algunos postulan que será una nueva normalidad y que no hay vuelta atrás. Esta pandemia ha transformado la psiquiatría, la atención psiquiátrica y la percepción de la población sobre los problemas mentales (3). Se ha evidenciado la necesidad de tener un sistema de atención de la salud mental eficiente y de promover intervenciones tempranas que reduzcan el estrés, mitiguen los trastornos mentales y favorezcan el bienestar y la resiliencia (4).

La pandemia de la COVID-19 nos ha expuesto individualmente a cambios, a incertidumbre, a temores y a la muerte; nos ha puesto a prueba, ha puesto a prueba nuestro bienestar y nuestra resiliencia. La resiliencia individual es un proceso dinámico donde las personas son capaces de adaptarse positivamente luego de exponerse a la adversidad o al trauma; este término no es un atributo individual es un constructo bidimensional que implica estar expuesto a la adversidad y mostrar la capacidad de adaptarse positivamente (5). Sin embargo, en una pandemia la acción individual resulta muy poco efectiva; para lograr resultados favorables es fundamental una acción comunitaria. Siendo así, la formación de comunidades resilientes nos permite, no solo esperar que la comunidad enfrente la situación sin ayuda, sino también centrarnos en lo que pueden hacer los sistemas de salud para fortalecer los factores protectores, no solo individuales, sino también los comunitarios (6). Estos deben facilitar que individuos, familias y comunidades se apoyen mutuamente en tiempos de crisis. El fortalecer la resiliencia comunitaria requiere de un sistema de salud organizado, ordenado y que sea capaz de integrar diversos sectores en beneficio de toda la comunidad (7). Tan importante como querer regresar pronto a la “normalidad” es que nos preparemos, desde ahora, individualmente y como comunidad, para la próxima pandemia.

La pandemia de la COVID-19 nos está dando la oportunidad de crecer individualmente y como comunidad. ¿Vamos a tomar o a desperdiciar esta oportunidad?

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Saavedra JE, Aliaga K, Castillo WH, Huamán J, Luna Y, Nicolás Y, et al. Estudio epidemiológico sobre el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población de Lima Metropolitana 2020. Lima: Instituto Nacional de Salud Mental; 2021.
2. Kessler RC, Chiu WT, Hwang IH, Puac-Polanco V, Sampson NA, Ziobrowski HN, et al. Changes in prevalence of mental illness among US adults during compared with before the COVID-19 pandemic. *Psychiatr Clin North Am.* 2022;45(1):1-28. doi: 10.1016/j.psc.2021.11.013
3. Trestman RL, Waghray A. There’s no going back: The transformation of psychiatry and psychiatric care postpandemic. *Psychiatr Clin North Am.* 2022;45(1):

<sup>1</sup> Revista de Neuro-Psiquiatría. Lima, Perú.

<sup>2</sup> Facultad de Medicina Alberto Hurtado, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

<sup>a</sup> Editora Jefa; <sup>b</sup>Profesora; <sup>c</sup>Médico-Psiquiatra; <sup>d</sup>Jefa de la Unidad de Educación Médica.

- 15-17. doi: 10.1016/j.psc.2021.11.016
4. Morganstein JC. Preparing for the next pandemic to protect public mental health. *Psychiatr Clin North Am.* 2022;45(1):191-210. doi: 10.1016/j.psc.2021.11.012
  5. Lutha SS, Cicchetti, D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathol.* 2000;12(4):857-85. doi: 10.1017/s0954579400004156.
  6. South J, Stansfield J, Amlôt R, Weston D. Sustaining and strengthening community resilience throughout the COVID-19 pandemic and beyond. *Perspect Public Health.* 2020;140(6):305-308. doi: 10.1177/1757913920949582
  7. Penkler M, Müller R, Kenney M, Hanson M. Back to normal? Building community resilience after COVID-19. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2020;8(8):664-665. doi: 10.1016/S2213-8587(20)30237-0