

El impacto en la salud mental de la población en la guerra en Ucrania.

The impact on mental health of the population in the war in Ukraine.

Antonio Lozano-Vargas ^{1,2,a} 

En los últimos meses hemos sido testigos del horror a causa de la invasión rusa en el territorio de Ucrania. Y con certeza podemos predecir que traerá enormes consecuencias en la salud mental de la población (1). Esta invasión ha creado una crisis humanitaria, con más de 6,5 millones de personas desplazadas internamente y más de 3 millones de refugiados en los países vecinos (2).

En este contexto, hay que señalar que existen graves impactos en la salud mental causados por las guerras. El estrés por el conflicto armado, la evacuación forzada, la vida en los refugios antibombas y la alteración del modo de vida tienen un impacto negativo en la población y consecuencias graves en su salud física, psicológica y social (4). De esta manera, por ejemplo, los niños se vuelven especialmente vulnerables tras perder a sus padres, a sus amigos cercanos, sus hogares y sus pertenencias personales. Además, el estrés crónico y el trauma psicológico pueden tener consecuencias profundas y a menudo irreversibles, que afectan la salud y el bienestar mucho tiempo después de los acontecimientos adversos de la guerra (4). Así, en una encuesta del año 2019 realizada a 2203 personas desplazadas internamente que huyeron de los territorios ocupados por Rusia en una invasión anterior documentó altos niveles de depresión (22%), ansiedad (17%) y trastorno de estrés post traumático (32%) (2).

Lo que es también preocupante es la catástrofe de la salud mental en la población de refugiados. Los acontecimientos y las condiciones vividas antes, durante y después de la migración pueden dar lugar a problemas de salud mental. La atención a los problemas de salud mental de los refugiados es especialmente difícil ya que en la mayoría de los países es poco eficiente y la población puede tener un acceso limitado y largos tiempos de espera para poder acceder a los servicios de diagnóstico y tratamiento (3).

A pesar de la importancia que tiene la salud mental en épocas de guerra, el apoyo psicosocial no se prioriza adecuadamente en la implementación de la ayuda humanitaria y tampoco en los esfuerzos posteriores en la reconstrucción de la sociedad después del conflicto. Por ello, debemos garantizar que la salud mental y el apoyo psicosocial sean fundamentales en los esfuerzos de ayuda y en la recuperación del país (2).

Actualmente, muchos profesionales de la salud mental en Ucrania están proporcionando ayuda en condiciones muy difíciles; se conoce que se han dispuesto líneas telefónicas para brindar atención psicológica, se han movilizado voluntarios para brindar auxilios psicológicos y se han diseñado puestos móviles para brindar intervención en crisis (1).

Así, se ha identificado cinco elementos esenciales de apoyo psicosocial: 1) garantizar la seguridad; 2) fomentar la calma; 3) mantener un sentido de autoestima y de eficacia comunitaria; 4) mantener la conexión y 5) fomentar la esperanza. Estos elementos son ampliamente aceptados como directrices generales para el desarrollo de estrategias de prevención primaria y secundaria y son recomendaciones fundamentales durante las “horas de oro” en la fase de atención temprana (5).

¹ Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

² Clínica Anglo Americana, Lima, Perú.

^a Médico Psiquiatra.

En este sentido, un grupo de investigadores y clínicos en representación del Consorcio Internacional de Trauma (ITC) se han sumado a la ayuda y han recopilado instrumentos para identificar la presencia de estrés post traumático, ansiedad, depresión, somatización, eventos de exposición a un trauma y deterioro funcional; y los han puesto a disposición en los idiomas de inglés, ucraniano y ruso para su uso en la población expuesta a la guerra (<https://www.traumameasuresglobal.com/ukraine>) (1).

Por ello, la crisis actual en Ucrania requiere que el apoyo psicológico se preste con rapidez y se mantenga durante el tiempo que sea necesario, lo que pone de manifiesto la creatividad y el valor que adquieren los formatos digitales (5). Así, millones de ucranianos necesitan el acceso a la atención en salud mental de forma eficaz, ahora y en el futuro, para garantizar la resiliencia y la recuperación de la población afectada (2).

Y parafraseando a Viktor Frankl podríamos recordar que *“entre aquellos que sobrevivieron a la experiencia de la guerra, el número de personas cuya esperanza se profundizó sobrepasa de largo a la de aquellos que abandonaron la esperanza. Y así como un fuego se extingue con la tormenta, un gran fuego en cambio se intensifica con ella, lo mismo sucede con la esperanza, si es débil se debilita en la catástrofe, mientras que si es fuerte se fortalece aún más ante ella”* (6).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Shevlin M, Hyland P, Karatzias T, Makhshvili N, Javakhishvili J, Roberts B. The Ukraine crisis: Mental health resources for clinicians and researchers. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2022; 27(3):521-523. doi: 10.1177/13591045221097519
2. Shi W, Navario P, Hall BJ. Prioritising mental health and psychosocial services in relief and recovery efforts in Ukraine. *Lancet Psychiatry*. 2022; 9(6):e27. doi: 10.1016/S2215-0366(22)00114-6
3. Shoib S, Zharkova A, Pal A, Jain N, Saleem SM, Kolesnyk P. Refugees and Mental health crisis in Ukraine. *Asian J Psychiatr*. 2022;74:103169. doi: 10.1016/j.ajp.2022.103169
4. Chumachenko D, Chumachenko T. Ukraine war: The humanitarian crisis in Kharkiv. *BMJ*. 2022;376:o796. doi: 10.1136/bmj.o796
5. Frankova I, Vermetten E, Shalev AY, Sijbrandij M, Holmes EA, Ursano R, et al. Digital psychological first aid for Ukraine. *Lancet Psychiatry*. 2022;9(7):e33. doi: 10.1016/S2215-0366(22)00147-X
6. Frankl VE. El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano. 1ra edición. Ciudad de México: Editorial Paidós; 2012. p. 27.