



## Contribución Especial

# Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental

## Impact of COVID-19 confinement on quality of life and mental health

Catherin L. Ballena<sup>1,a</sup>, Luis Cabrejos<sup>1,a</sup>, Yheraldine Davila<sup>1,a</sup>, Claudia G. Gonzales<sup>1,a</sup>, Gerardo E. Mejía<sup>1,a</sup>, Vanessa Ramos<sup>1,a</sup>, Joshuan J. Barboza<sup>1,2,b</sup>

DOI

<https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>

### RESUMEN

**Introducción:** La pandemia por SARS-Cov-2 ha tenido un impacto negativo en múltiples aspectos de la vida humana, tanto en lo físico, psicológico, económico, social y cultural. Las afecciones de la calidad de vida están asociadas al confinamiento y la libertad de salir, de pasar tiempo con sus amigos o familiares, o de realizar actividades; por lo que se ven privados de la mayor parte de su interacción social. El objetivo de este presente artículo es brindar información sobre cómo afecta el confinamiento y aislamiento social por la pandemia a la calidad de vida y salud mental.

**Palabras Clave:** SARS-Cov-2; Salud mental; Confinamiento (Fuente: DeCS-BIREME).

### ABSTRACT

**Introduction:** The SARS-Cov-2 pandemic has had a negative impact on multiple aspects of human life, both physical, psychological, economic, social and cultural. Quality of life conditions are associated with confinement and freedom to go out, to spend time with friends or family, or to carry out activities; so they are deprived of most of their social interaction. The objective of this present article is to provide information on how confinement and social isolation due to the pandemic affects quality of life and mental health

**Keywords:** SARS-Cov-2; Mental Health; Confinement. (Source: DeCS-BIREME).

### INTRODUCCIÓN

La pandemia por SARS-Cov-2 ha tenido un impacto negativo en múltiples aspectos de la vida humana, tanto en lo físico, psicológico, económico, social y cultural<sup>(1)</sup>. Esto ha provocado que los gobiernos implementen medidas de contención de enfermedades, como el cierre de escuelas, el distanciamiento social y el confinamiento obligatorio. Por lo tanto, el aislamiento social ha aumentado los problemas de salud mental en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores<sup>(2)</sup>.

Debido al COVID-19, los niños se encuentran permanentemente en casa, causando insatisfacción, porque no tienen suficiente espacio para desarrollar sus actividades cotidianas<sup>(3)</sup>. En el caso de los adolescentes y adultos, pueden sentirse frustrados al ver limitados aspectos importantes de su vida diaria, y esto ocasiona que puedan sentirse nostálgicos, frustrados, nerviosos y aburridos debido al distanciamiento social<sup>(4)</sup>. En los adultos mayores, el confinamiento es obligatorio por ser el grupo poblacional más vulnerable ante esta

### FILIACIÓN

1. Escuela de Medicina, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
2. Tau-Relaped Group, Trujillo, Perú.
  - a. Estudiante de medicina
  - b. Maestro en investigación clínica.

### ORCID

1. Catherin L. Ballena / [0000-0003-4631-7495](https://orcid.org/0000-0003-4631-7495)
2. Luis Cabrejos / [0000-0001-9925-3523](https://orcid.org/0000-0001-9925-3523)
3. Yheraldine Davila / [0000-0001-5722-0678](https://orcid.org/0000-0001-5722-0678)
4. Claudia G. Gonzales / [0000-0003-1440-8245](https://orcid.org/0000-0003-1440-8245)
5. Gerardo E. Mejía / [0000-0003-4447-2299](https://orcid.org/0000-0003-4447-2299)
6. Vanessa Ramos / [0000-0002-0261-6760](https://orcid.org/0000-0002-0261-6760)
7. Joshuan J. Barboza / [0000-0002-2896-1407](https://orcid.org/0000-0002-2896-1407)

### CORRESPONDENCIA

Joshuan J. Barboza  
Dirección: Juan de Corral 937. El Bosque. Trujillo  
Teléfono: 92108520

### EMAIL

[jbarbozameca@relaped.com](mailto:jbarbozameca@relaped.com)

### CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores niegan conflictos de interés.

### FINANCIAMIENTO

Autofinanciamiento.

### REVISIÓN DE PARES

Recibido: 10/01/2021  
Aceptado: 30/03/2021

### COMO CITAR

Ballena, C., Cabrejos, L., Dávila, Y., Gonzales, C., Mejía, G., Ramos, V., & Barboza, J. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo, 2021, 14(1), 87 - 89. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.  
Versión Impresa: ISSN: 2225-5109  
Versión Electrónica: ISSN: 2227-4731  
Cross Ref. DOI: 10.35434/rcmhnaaa  
OJS: <https://cmhnaaa.org.pe/ojs>

enfermedad, lo que puede generar consecuencias negativas sobre su salud mental y bienestar en general<sup>(6)</sup>.

Las afecciones de la calidad de vida están asociadas al confinamiento y la libertad de salir, de pasar tiempo con sus amigos o familiares, o de realizar actividades; por lo que se ven privados de la mayor parte de su interacción social<sup>(6)</sup>. La preocupación por contraer COVID-19 también puede estar asociado a problemas en la salud mental, como ansiedad, malos hábitos alimenticios, miedo, dificultad para prestar atención, y sobre todo estrés<sup>(7)</sup>.

El objetivo de este presente artículo es brindar información sobre cómo afecta el confinamiento y aislamiento social por la pandemia a la calidad de vida y salud mental.

### Calidad de vida y COVID-19

Debido al brote de SARS-CoV-2, las rutinas sociales y económicas se han interrumpido, y nuestro sistema de salud está saturado. Mediante esto las autoridades sanitarias alertan acerca del correcto lavado de manos, el uso de mascarillas y la distancia social<sup>(2)</sup>.

Los gobiernos implementaron medidas de contención de enfermedades, como el cierre de escuelas, el distanciamiento social y el confinamiento obligatorio; por lo tanto, esto ha aumentado los problemas de salud mental en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores<sup>(3)</sup>.

De esta manera, se destaca que uno de los principales factores asociados a una mala calidad de vida en el contexto de la pandemia por COVID-19, es la alteración de la salud mental. A esto se suma, todos los factores de riesgo que pueden provocar que la enfermedad tenga un mayor impacto en la salud de las personas. Estos factores de riesgo son, por ejemplo: Tabaquismo, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, demencia, entre otras<sup>(4)</sup>.

Cabe mencionar que para tener un régimen donde la calidad de vida de las personas sea factible, se debe tener un equilibrio positivo en su rutina, las decisiones alimentarias, el descanso y el manejo de estrés<sup>(7)</sup>.

### Salud mental y COVID-19

La pandemia por coronavirus es una emergencia de salud pública que ha causado preocupación internacional, hoy representa un gran desafío para la salud mental<sup>(7)</sup>. Los estudios de epidemias pasadas han demostrado que durante el brote, las consecuencias sociales y psicológicas a nivel individual y comunitario son amplias y complejas<sup>(8)</sup>.

Debido al rápido aumento en el número de casos confirmados y muertes, la población y sobre todo los trabajadores de la salud se han enfrentado a problemas psicológicos como ansiedad, depresión y estrés<sup>(4)</sup>.

La información científica sobre COVID-19 va en aumento, debido a que se están enfocando en los aspectos genéticos, epidemiológicos del virus y en las medidas de salud pública, dejando de lado el posible impacto en la salud mental<sup>(9)</sup>.

Algunos estudios evaluaron que los principales problemas de

salud mental en las personas con COVID-19 son incertidumbre, miedo y estrés<sup>(10)</sup>. Por ejemplo, en el estudio de Rodríguez J.<sup>(11)</sup>, se encontró que la actual pandemia de COVID-19 está teniendo un impacto negativo en la salud mental de la población, especialmente en las personas con mayor riesgo. La incertidumbre asociada a esta enfermedad, sumada a los efectos del confinamiento impuesto por las autoridades y la amenaza de la enfermedad, el estrés, el miedo y la depresión aumentaron en la población. Esto puede empeorar la salud mental de la población, situación que también puede afectar a los trabajadores de la salud<sup>(11)</sup>.

### Influencia de la cuarentena por COVID-19 en la calidad de vida

El confinamiento decretado por el gobierno ante la crisis mundial por COVID-19, ha afectado diversos aspectos en la calidad de vida de las personas, indistintamente del grupo etario y del contexto sociodemográfico-cultural<sup>(12)</sup>. De esta manera, la actividad física en niños y adolescentes en espacios abiertos, es insuficiente y limitada, lo que se refleja en sedentarismo y con posible consecuencia a largo plazo de mayores tasas de obesidad infantil<sup>(13)</sup>. Estos patrones en muchos países del mundo están aumentando rápidamente, sin embargo una de las razones actuales podría ser los avances en la tecnología moderna, donde niños y adolescentes invierten más tiempo en el uso de las tecnologías<sup>(14)</sup>.

También afecta en el rendimiento académico de los niños y jóvenes, debido al cambio de rutina producido por el confinamiento, es por ello que el estudiante puede postergar las actividades y perder el ritmo de estudio<sup>(15)</sup>. Por otro lado, esto implica estar conectados a internet para tener acceso a material de trabajo, lo que se puede convertir en un recurso distractor, ya que se podrá acceder a otras actividades de entretenimiento<sup>(16)</sup>.

En el ámbito económico también ha sido afectado por la cuarentena, debido a despidos laborales, ya que dejaron a muchas personas sin poder llevar dinero para el sustento familiar, y también está afectando el normal desenvolvimiento de las actividades productivas del país<sup>(17)</sup>.

### Influencia de la cuarentena por COVID-19 en salud mental.

La situación actual de pandemia por la que atravesamos tiene un impacto significativo afectando a toda la población mundial, viéndose comprometidos aspectos como la salud mental de la población en general<sup>(14)</sup>. Las afecciones más comunes son los trastornos psicológicos asociados, que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un marcado deterioro de la funcionalidad, como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno de estrés posttraumático<sup>(18)</sup>. Por lo tanto, es necesario y fundamental que los servicios de salud mental desarrollen estrategias que les permitan reaccionar con habilidad y lograr el apoyo al personal de salud y la población afectada, con el fin de reducir el desarrollo de impactos psicológicos y síntomas psiquiátricos<sup>(19)</sup>.

En la pandemia, el miedo incrementa los niveles de estrés y ansiedad en individuos sanos, aquellos con trastornos mentales preexistentes, en pacientes diagnosticados con

COVID-19 o en pacientes con sospecha de estar infectados, esto puede experimentar emociones intensas y reacciones comportamentales, además de miedo, aburrimiento, soledad, ansiedad, insomnio y rabia, esto se ha encontrado en niños, adolescentes y adultos<sup>(20)</sup>.

La tasa de trastornos mentales es más alta aún en personas contagiadas y en los trabajadores de salud que se enfrentan día a día a tratar personas con COVID-19<sup>(21)</sup>.

### Calidad de vida y salud mental en personas con COVID-19

La calidad de vida en personas con COVID-19 está mayormente afectada en comparación a personas sanas, debido al aislamiento, a las preocupaciones por el estado de la propia salud y del impacto económico para la familia<sup>(9)</sup>.

La incertidumbre, el miedo y restricciones relacionadas con la pandemia causada por el SARS-CoV-2 han representado desafíos particulares, especialmente en personas diagnosticadas con COVID-19, debido a las medidas de emergencia sanitaria, como la cuarentena, el confinamiento y el distanciamiento social, dichas personas se han visto mucho más afectadas, incrementando su nivel de preocupación, ansiedad y frustración, debido al temor de perder la vida, o incluso poder afectar la economía de su hogar al quedar desempleados<sup>(22)</sup>.

### CONCLUSIÓN

La pandemia por COVID-19 ha obligado que el gobierno central y regional tome medidas inmediatas para prevenir la expansión de la enfermedad y contener en mayor medida la tasa de contagios y mortalidad. Sin embargo, debido al confinamiento por la pandemia, se ha presentado consecuencias en la salud de las personas y afectado en el ámbito laboral, social, económico, psicológico y también físico. Es por ello que esta pandemia por COVID-19 probablemente ha cambiado mucho la manera en que se vivía, y con esto ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, deterioro económico y aislamiento social, por lo que durante este tiempo, es probable que la población sienta estrés, miedo y soledad, y que con ello empeore los trastornos de salud mental incluyendo la ansiedad y depresión.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- UCC Institutional Repository: Description of the psychological characteristics related to mental health in the public health emergency situation caused by Covid-19 [Internet]. Available in: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20073>
- Loades, ME, Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, MN, Borwick, C. and Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Di Nella D, Ibáñez V. Causes and consequences of the COVID-19 pandemic. *Rev Rights in Action* [Internet]. July 2020. Num. 15. Available at: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/106571>
- Cifuentes-Faura J. Consequences on Children of the Closing of Schools by Covid-19: The Role of the Government, Teachers and Parents. *Rev Int Educ Para Justicia Soc*. 2020; 9 (3). <https://revistas.uam.es/riejs/article/viewFile/12216/12089>
- Andrade Mayorca MF, Campo Vanegas D, Díaz Botero V, Flórez Gutiérrez DE, Mayorca Bonilla LD, Ortiz Umaña MA, Ramírez Calderon S, Ruiz Hidalgo CV, Santos Muñoz S, Santofinío Vega AC. y Yosa Trujillo PA. (2020). Description of the psychological characteristics related to mental health in the public health emergency situation caused by Covid-19. [Internet]. 2020; Available from: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20073>
- Gamarra MM, Mar RR. From the quality of working life to Psychosocial risks: evaluation of the quality of working life. *Actions and Investig. Soc*. 2010; (28): 5-55.
- Toledo O, Valentina J. Feasibility study of a model for classifying university students according to the critical state of stress, anxiety and depressive symptoms. 2020; Available in: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/176543>
- Ribot Reyes V de la C, Chang Paredes N, González Castillo AL, Ribot Reyes V de la C, Chang Paredes N, González Castillo AL. Effects of COVID-19 on the mental health of the population. *Rev. Habanera Cienc. Medical* [Internet]. 2020; 19. Available at: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&nrm=iso&tlang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&nrm=iso&tlang=es)
- CONCYTEC. Quality of life in quarantine - COVID-19. [Internet]. [Accessed November 5, 2020]. Available in: <http://covid19.concytec.gob.pe/index.php/component/k2/itemlist/tag/calidad%20de%20vida%20en%20cuarentena>
- Asmundson GJG, Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *J Anxiety Disord*. 2020; 70:102196. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102196. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342020000200327&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342020000200327&script=sci_arttext)
- Hernández Rodríguez J. Impact of COVID-19 on people's mental health. *Electronic Center*. 2020. Sep; 24 (3): 578-94. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
- Influence of the change in work modality (teleworking) and isolation on well-being and quality of life during the Covid-19 emergency [Internet]. Available in: <http://repository.poligran.edu.co/handle/10823/2095>
- Physical Education through combative rhythmic arts. A strategy to mitigate sedentary lifestyle. [Internet]. Available in: <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12480>
- Huarcaya-Victoria J. Mental health considerations in the COVID-19 pandemic. *Rev Peru Med Exp Public Health*. September 24, 2020; 37 (2): 327-34. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3725>
- Ceballos Maron N, Sevilla Vallejo S. The effect of social isolation by Covid-19 on emotional awareness and reading comprehension. May 1, 2020; 9: 1-13.
- Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C, Yela-Ceballos F, Escobar-Córdoba F. Consequences of the COVID-19 pandemic on mental health associated with social isolation. May 3, 2020. Available in: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729519X202000400008&lng=es&nrm=iso&tlang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729519X202000400008&lng=es&nrm=iso&tlang=es)
- Jaime Rodríguez A. (2020). Application of "section 34 special activities" under the effects of COVID-19 in Colombia [Undergraduate research, Universidad Cooperativa de Colombia]. UCC Institutional Repository. [Internet]. 2020; Available in: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20488>
- Lozano-Vargas A, Lozano-Vargas A. Impact of the Coronavirus (COVID-19) epidemic on the mental health of health personnel and the general population of China. *Rev. Neuro-Psychiatr*. January 2020; 83 (1): 51-6. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=500348597202000100051&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=500348597202000100051&script=sci_arttext)
- Zarricueta Vergara, Patricio and Cancino- Lopez, Jorge. (2019). Effect on sedentary lifestyle, sedentary behavior and physical activity of an educational, theoretical and practical physical activity and exercise program. *Horizon magazine*, volume (10) 2, 1-15. <http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/144/140>
- Torres-Espinosa C, López-Ramírez JH, Pérez-Moreno DP. Palliative care for patients with SARS-CoV-2 / COVID-19 infection; proposal of a care model. *Rev Mex Anestesiol*. August 24, 2020; 43 (4): 288-95. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94942>
- Pandemics, COVID-19 and Mental Health: What Do We Know Today? | *Caribbean Journal of Psychology* [Internet]. Available in: <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4907>
- Rubio O, Estella A, Cabre L, Saralegui-Reta I, Martín MC, Zapata L, et al. Ethical recommendations for making difficult decisions in intensive care units in the face of the exceptional crisis situation due to the COVID-19 pandemic: rapid review and expert consensus. *Med Intensive*. October 1, 2020; 44 (7): 439-45. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0210569120301108>