

Evaluación del impacto del confinamiento en jóvenes atendidos en centros comunitarios de salud mental

ROCÍO CASAÑAS^{1AB}, LAIA MAS-EXPÓSITO^{1AB}, MERCÈ TEIXIDÓ^{2BC}, ANA BARAJAS-VÉLEZ^{1ABD}, MARC UDINA^{2BE}, PATRICIA ESCALONA^{3BF}, MERCÈ TRIAY^{1G}, AUREA MORENO^{3BH}, EMPAR MURGUI^{2BI}, M^a TERESA CARBONERO^{2BJ}, CAROLINA FRANCO^{2BK} Y LLUÍS LALUCAT-JO^{2BL}

RESUMEN

Evaluación del impacto del confinamiento en jóvenes atendidos en centros comunitarios de salud mental. El objetivo de este estudio es analizar el impacto del confinamiento debido al virus del SARS-CoV-2 en la vida de los jóvenes atendidos en servicios de salud mental comunitarios. Se trata de un estudio observacional descriptivo transversal que se lleva a cabo entre junio y octubre del 2020 en una muestra de 41 jóvenes usuarios del CSMIJ, HDA y CSMA de la Asociación Centro de Higiene Mental Les Corts. Los resultados muestran que la situación de confinamiento ha afectado en su salud física y mental, aunque el estar acompañados por la familia y un lugar de residencia óptimo les podría haber ayudado a afrontar mejor este período. **Palabras clave:** COVID-19, confinamiento, jóvenes, salud mental, salud física.

ABSTRACT

Evaluation of the lockdown impact on young people in community mental health centres. This study aims to analyse the lockdown impact of the SARS-CoV-2 virus on the lives of young people attending community mental health services. This is a cross-sectional descriptive observational study carried out between June and October 2020 in a sample of 41 young users of the Mental Health centers and Day Care Hospital from Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts. The results show that the lockdown situation has affected their physical and mental health, although being accompanied by the family and an optimal place of residence could have helped them to cope better with this period. **Keywords:** COVID-19, confinement, young people, mental health, physical health.

RESUM

Avaluació de l'impacte del confinament en joves atesos en centres comunitaris de salut mental. L'objectiu d'aquest estudi és analitzar l'impacte del confinament a causa del virus de la SARS-CoV-2 a la vida dels joves atesos en serveis de salut mental comunitaris. Es tracta d'un estudi observacional descriptiu transversal que es porta a terme entre juny i octubre de l'any 2020 en una mostra de 41 joves usuaris del CSMIJ, HDA i CSMA de l'Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts. Els resultats mostren que la situació de confinament ha afectat la seva salut física i mental, tot i que el fet d'estar acompanyats per la família i tenir un lloc de residència òptim els podria haver ajudat a afrontar millor aquest període. **Paraules clau:** COVID-19, confinament, joves, salut mental, salut física.

Introducción

En España, desde mediados del mes de marzo hasta junio del 2020 se vivió una situación de

aislamiento y confinamiento domiciliario no experimentada hasta el momento. El causante de esta situación fue el virus SARS-CoV-2, siendo más conocido por la enfermedad causada por

¹Psicóloga, ²Psiquiatra, ³Psicóloga clínica, ⁴Departamento de investigación. ^BAssociació Centre d'Higiene Mental Les Corts (CHMLC). Grup CHM Salut Mental. ^CÀrea de Salut Mental de Les Corts i Sarrià- Sant Gervasi, ^DUniversitat Autònoma de Barcelona (UAB), Serra Hünter Fellow Programme, Cerdanyola del Vallès. ^ECentro de Salud Mental adultos (CSMA) de Sarrià-Sant Gervasi. ^FCentro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de Les Corts. ^GServei Espai Jove Assistencial, Fundació CHMLC. ^HCentro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de Sarrià-Sant Gervasi. ^IHospital de Dia de Adolescents (HDA) de Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi. ^JCentro de Salud Mental adultos (CSMA) de Les Corts. ^KCentro Atención y Seguimiento (CAS) de Les Corts. ^LDirector médico. Barcelona. Contacto: rocio.casanas@chmcorts.com

Recibido: 10/5/21 - Aceptado: 27/9/21

este coronavirus, COVID-19 (Huang et al., 2020; C. Wang et al., 2020). Este virus se detectó en diciembre del 2019 en la ciudad China de Wuhan, transmitiéndose rápidamente a países de todos los continentes, declarándose la situación de pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de Marzo de 2020 (OMS, 2020a).

Desde entonces, España, como el resto de los países a nivel mundial, sigue viviendo bajo una situación de vigilancia sanitaria que conlleva restricciones más o menos severas en el funcionamiento cotidiano (cierre de centros de trabajo, comercios, centros deportivos, restaurantes, etc.) y en la movilidad, adaptadas al nivel de riesgo epidemiológico de contagio.

Existe evidencia científica sobre los efectos de la pandemia a nivel de salud mental en la población general. En concreto, se observan síntomas depresivos, ansiedad, estrés (Wang et al., 2020; Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia y Ventriglio, 2020) insomnio, negación, ira y miedo (Rajkumar, 2020; Torales et al., 2020) y se identifican factores que exacerban tales síntomas, como el género femenino, ser estudiante, presentar síntomas físicos específicos y percibir un estado de salud general bajo (Wang et al., 2020). Con respecto a la repercusión del período de confinamiento sobre la salud mental, los resultados de una revisión sistemática muestran efectos psicológicos negativos, incluyendo síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo (Brooks et al., 2020).

En población clínica, la pandemia y las medidas adoptadas se cree que exacerban las condiciones psiquiátricas preexistentes (Franchini, Ragone, Seghi, Barbini y Colombo, 2020; Kahl y Correll, 2020). El estudio llevado a cabo por García-Álvarez et al. (2020) mostró un mayor impacto psicológico (depresión, ansiedad, estrés, intrusión y evitación) del confinamiento debido a la COVID-19 en personas con trastorno mental en comparación con la población general.

En relación a la población infanto-juvenil, diferentes estudios muestran síntomas muy similares a los experimentados por los adultos, como preocupación, ansiedad, miedo y problemas de sueño (Jiao et al., 2020; Liu, Bao, Huang, Shi y Lu, 2020). En su caso se suma el cierre de los

centros escolares, lo que conlleva la pérdida de estímulo social y emocional necesario para su bienestar mental (OMS, 2020b). Los factores estresantes como la duración prolongada del confinamiento, el miedo a la infección, la frustración y el aburrimiento, la falta de contacto con los compañeros de clase, amigos y maestros, la falta de espacio personal en el hogar y las pérdidas económicas familiares parece ser que podrían tener efectos aún más problemáticos y duraderos en niños y adolescentes (Brooks et al., 2020).

En relación a la reagudización de trastornos mentales en población infanto-juvenil en situación de pandemia, los estudios son todavía escasos. Se cree que la pandemia supuso una interferencia en el día a día, lo que incrementó su sufrimiento psicológico a la vez que se limitaba el acceso a los servicios de salud mental (Kaess et al., 2020; Nissen, Højgaard y Thomsen, 2020; Tanir et al., 2020; Stavridou et al., 2020).

Según Stavridou et al. (2020), la pandemia afectó especialmente a la población infanto-juvenil con trastornos de salud mental, especialmente en niños/as con trastornos del neurodesarrollo, que presentaron un incremento de comportamientos disfuncionales. A pesar del empeoramiento de situaciones clínicas en esta población, se tiene constancia de una reducción significativa de las derivaciones a servicios de salud mental (Tromans, Chester, Harrison, Pankhania, Booth y Chakraborty, 2020) durante el confinamiento, así como de una reducción también significativa de las visitas a los servicios de urgencias hospitalarios (Sheridan, Cloutier, Johnson y Marshall, 2020).

En la actualidad, son escasos todavía los estudios que evalúan el impacto de la pandemia en población infanto-juvenil con problemas de salud mental, y en España no se ha llevado a cabo una iniciativa similar o las existentes se han centrado en población adulta.

El objetivo principal de este estudio es analizar si el confinamiento ha tenido un impacto negativo en la vida de los jóvenes atendidos en los dispositivos de salud mental comunitarios. Secundariamente, se pretende evaluar este impacto en diferentes ámbitos, así como analizar las diferencias en cuanto al género.

Material y método

Diseño

Se trata de un estudio observacional descriptivo transversal que se llevó a cabo durante los meses de junio a octubre del 2020 en la ciudad de Barcelona.

Muestra

La población diana del proyecto fue la población con edades comprendidas entre los 12 y 25 años que cumplieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión: 1) Usuarios del Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) y del Hospital de Día de Adolescentes (HDA) de Les Corts (LC) y Sarrià-Sant Gervasi (S-SG) con edades superiores a los 12 años y usuarios menores de 25 años visitados en el Centro de Salud Mental de Adultos (CSMA) de LC y S-SG y 2). Firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión: 1) No disponer de conexión a internet; 2) No disponer de un dispositivo electrónico como ordenador, tablet o smartphone para cumplimentar el cuestionario; 3) No entender la lengua española y 4) Presencia de discapacidad intelectual.

Procedimiento y recogida de datos

Se solicitó por teléfono a todos los usuarios de los servicios con edades comprendidas entre los 18 y 25 años y a los padres/madres/tutores legales de los menores de edad si podían proporcionar un e-mail con el objetivo de enviarles la información del estudio. Posteriormente, se envió un e-mail con la "Hoja informativa del proyecto" y el enlace de acceso al cuestionario "Mi vida durante el confinamiento". Se les informó en el e-mail que debían leer detenidamente la hoja informativa y, previo a rellenar el cuestionario, tendrían que aceptar la participación en el estudio de forma en línea. En caso de ser menores de edad, esta aceptación la realizaron los padres o tutores legales.

Una vez aceptada la participación en el estudio, los jóvenes de 12 a 25 años rellenaron el cuestionario en línea. El cuestionario se rellenó a través de *Google Forms* y, posteriormente, los datos fueron volcados a una base de datos en formato Excel para su posterior análisis.

Variables

Las variables principales fueron: a) percepción del riesgo de la situación de la COVID-19; b) estado emocional; c) salud física (síntomas físicos generales, hábitos de descanso y de alimentación); d) uso de redes sociales; e) relaciones familiares y con los amigos; f) enseñanza en línea y nuevos intereses de ocio; g) situación económica familiar. Las variables de confusión fueron: a) sociodemográficas (edad, género, número de hermanos, m² de la vivienda y si esta dispone de espacio al aire libre) y b) servicio de salud mental de referencia (CSMIJ, HDA y CSMA).

Se utilizó un cuestionario en línea de 51 preguntas con los siguientes apartados: 1) Datos sociodemográficos (13 preguntas); 2) Riesgo situación COVID-19 (5 preguntas); 3) Estado de ánimo y salud física (12 preguntas); 4) Redes sociales, relación amigos y familia (10 preguntas); 5) Ámbito escolar (3 preguntas); 6) Nuevos intereses (3 preguntas); y 7) Situación familiar (5 preguntas). Se utilizó un aplicativo de *Google Forms* para su administración, y se calculó un tiempo de entre cinco a siete minutos para cumplimentarlo. Este cuestionario es una adaptación de la versión original de 73 preguntas elaborada por Lauro Quadraña, Olivia Cox y Sara Fabbri del Departamento de Neurociencias y Salud Mental Policlinico Umberto I - Sapienza de la Universidad de Roma, Italia (Forte et al., 2021). Se solicitó a los autores la autorización para su utilización en nuestro estudio.

Análisis de datos

Se realiza un análisis descriptivo de las variables principales y sociodemográficas del estudio. Para las variables continuas se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión, y para las discretas se reportan frecuencias y porcentajes. Se realizó un análisis bivariado para evaluar la relación entre eventos de interés (miedo a contraer la COVID-19, problemas de sueño, hábitos alimentarios, relación padres y amigos, nuevos intereses) y la variable género. Para las variables categóricas se utilizó la prueba de Chi Cuadrado. Los análisis estadísticos se llevan a cabo mediante el programa SPSS versión 25 (IBM corp).

Confidencialidad y privacidad

La información recogida se trató confidencialmente, cumpliendo las disposiciones de la Ley

21/2000, de 29 de diciembre, sobre los derechos de información concerniente a la salud y autonomía del paciente y a la documentación clínica, y la Ley 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantías de los derechos digitales. El proyecto obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Unión Catalana de Hospitales (CEIm 20/60). Se ha obtenido el consentimiento informado de todos los participantes mayores de edad y/o sus representantes legales en el caso de menores de edad (padre, madre o tutor legal). Los datos recogidos se han utilizado únicamente para el presente estudio.

Resultados

Durante el año 2020 se atendieron a 941 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 25 años en los dispositivos clínicos de la Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts de Barcelona. De esta muestra, sólo se dispuso del e-mail de 242 usuarios, a los que se les envió la información relativa al estudio y donde se les invitó a participar.

De esta muestra de 242 usuarios, solo 41 jóvenes con una edad media de 20 años (*DE* 3,78; rango 12 a 25 años) rellenaron el cuestionario en línea, representando el 17 % de la población contactada. De todos ellos, 30 eran mayores de edad, siendo más fácil contactarlos y que firmaran el consentimiento de participación.

Los 41 jóvenes eran atendidos de forma regular en los siguientes dispositivos: CSMIJ (*n* = 15), HDA (*n* = 3) y CSMA (*n* = 23). En la tabla 1 del anexo se adjunta la información sociodemográfica de la muestra.

Para la descripción de la población de estudio, ver la tabla 1 del anexo.

Riesgo de padecer la COVID-19

23 jóvenes (56,1 %) refieren haber tenido miedo de contraer la COVID-19 durante el confinamiento, y 14 usuarios (34,1 %) tenían algún ser querido que había estado infectado por SARS-CoV-2 durante este periodo; de estos, 8 jóvenes refieren tener algún familiar fallecido a causa de la COVID-19. Cuando se les pregunta si ha sido difícil cumplir con las medidas restrictivas impuestas por el gobierno, 10 usuarios (24,4 %) refieren que “mucho-bastante”, 21 (51,2 %) “un

poco” y para los 10 restantes (24,4 %), “no, en absoluto”. A 25 pacientes (61 %) les preocupa “muchísimo-mucho-bastante” encontrarse en esta situación de nuevo, en comparación con 15 pacientes (36,6 %) que opinan que “un poco” y una persona (2,4 %), “no, en absoluto”.

Estado de ánimo y salud física

Para la mayoría de los jóvenes (*n* = 39; 95 %), el confinamiento les ha afectado en su estado de ánimo, a unos positivamente (*n* = 11; 27 %) y a otros de forma negativa (*n* = 28; 68 %). Durante este periodo, describen haber sentido ansiedad (*n* = 25; 61 %), tristeza (*n* = 22; 54 %), miedo (*n* = 17; 41 %), preocupación (*n* = 11; 27 %), alegría (*n* = 9; 22 %) y otros sentimientos no especificados (*n* = 13; 32 %). Y, por otro lado, dolor de cabeza (*n* = 18; 44 %), debilidad (*n* = 12; 30 %), aumento de la frecuencia cardíaca (*n* = 9; 22 %), problemas intestinales (*n* = 6; 15%), vértigos (*n* = 5; 12 %), dificultades respiratorias (*n* = 4; 10 %) y temblores (*n* = 3; 7 %). 14 pacientes (34,15 %) refieren que no ha experimentado ningún síntoma físico.

En la tabla 2 del anexo, se adjunta una descripción más detallada sobre el estado de ánimo y salud física, así como su opinión acerca de cómo han afrontado el periodo de confinamiento.

Redes sociales, relaciones con amigos y familia

El periodo de confinamiento ha modificado la manera de relacionarse de los y las jóvenes, aumentando el uso de las redes sociales, y modificando su forma habitual de relacionarse con la familia y los amigos. En la tabla 3 del anexo, se describe de qué forma les ha afectado el periodo de confinamiento a su relación con la familia y amigos, y cómo estos les han ayudado a afrontar mejor esta situación.

A los jóvenes que respondieron que la familia les había ayudado a afrontar mejor este momento se les preguntó que describieran de qué manera se sintieron ayudados. En la tabla 4 del anexo, se adjuntan los comentarios aportados por los jóvenes.

Ámbito escolar

La interrupción de la escuela durante los meses de marzo a junio del 2020 lo han vivido bien sólo el 17,1 % de la muestra (*n* = 7), el 41,5 % (*n* = 17) indiferente y un 41,5 % (*n* = 17) de los pacientes

lo valoraron de forma negativa. En relación con la experiencia con la enseñanza en línea, el 10 % ($n = 10$) de los pacientes refiere que ha sido una buena experiencia, para el 39 % ($n = 16$) era indiferente y el 36,6 % ($n = 15$) lo valora de forma negativa. La mayoría de los jóvenes creen que la enseñanza en línea no afectará a su rendimiento escolar ($n = 27$; 66 %); en cambio, una pequeña submuestra refiere que afectará negativamente ($n = 6$; 15 %) y otros, positivamente ($n = 8$; 19 %).

Nuevos intereses

Durante el periodo de confinamiento, 19 (46 %) jóvenes descubrieron nuevos intereses, como juegos ($n = 10$, 24,4 %), películas/series de TV ($n = 10$, 24,4 %), dibujo ($n = 9$, 22 %), lectura ($n = 7$, 17 %), escritura ($n = 4$, 10 %) y otros intereses no especificados ($n = 7$, 17 %). De estos jóvenes, 18 comentan que mantendrán este nuevo interés ($n = 18$; 44 %).

Situación económica familiar

15 (36,5 %) jóvenes refieren que sus padres no han seguido trabajando durante el periodo del confinamiento, de los cuales dos perdieron su trabajo. Para 16 (39 %) jóvenes ha cambiado la situación económica de su familia.

Análisis de género

Se realizó un análisis por género entre los eventos que tuvieran dos opciones de respuesta, debido a que el pequeño tamaño muestral no permitía la realización de otro tipo de análisis. Se analizaron los eventos “miedo de contraer la enfermedad de la COVID-19” ($p = 0,183$), “problemas de sueño” ($p = 0,295$), “cambios de hábitos alimentarios” ($p = 0,066$), “cambios en la relación con tus padres” ($p = 0,439$), “cambios en la relación con tus amigos” ($p = 0,154$) y “descubrimiento de algún nuevo interés” ($p = 0,139$) durante el periodo de confinamiento, no observándose diferencias estadísticamente significativas en relación con el género.

Discusión

El confinamiento ha tenido un impacto negativo en los usuarios en diferentes ámbitos, principalmente en su estado de ánimo (síntomas de ansiedad, tristeza y miedo) y su salud física (en

los hábitos de descanso y alimentación), en el ámbito escolar y, por último, en la situación económica familiar.

Los resultados del estudio muestran que el 56 % de los jóvenes refieren haber tenido miedo de contraer la enfermedad de la COVID-19, les preocupa bastante encontrarse de nuevo en esta situación, aunque para la mayoría no les ha sido difícil cumplir las medidas restrictivas impuestas por el gobierno y consideran que han afrontado el confinamiento bastante bien. El hecho de que hayan afrontado el periodo de confinamiento bastante bien puede estar relacionado con unas condiciones de la vivienda adecuada, disponer de privacidad en casa y conexión a internet, ya que los usuarios del estudio viven en una zona socio-económicamente media-alta de Barcelona y, por tanto, este aspecto puede haber ayudado a llevar mejor este confinamiento domiciliario. Estudios llevados a cabo en nuestro contexto apuntan a datos similares en los que la afectación del confinamiento en la salud mental de las personas se relaciona con variables socio-demográficas, como por ejemplo, el nivel educativo o el nivel de ingresos económicos en el hogar (Suso-Ribera y Martín-Brufau, 2020).

El confinamiento ha afectado el estado de ánimo y la salud física de la mayoría de los encuestados. Estos resultados concuerdan con los estudios (Rajkumar, 2020; Liang et al., 2020) que han mostrado que los síntomas de ansiedad y depresión son reacciones psicológicas comunes a la pandemia de la COVID-19, y pueden presentarse asociadas con trastornos del sueño y de la alimentación (Rajkumar, 2020). Los resultados del estudio de Liang y cols. (2020) sugieren que aproximadamente el 40,4 % de los jóvenes tenía tendencia a presentar algún problema de salud mental.

Esta situación también ha aumentando el uso de las redes sociales, como los mensajes o chats y las videollamadas. El estudio de Gao y cols. (2020) llevado a cabo en 4.872 jóvenes mayores de 18 años mostró que más del 80 % de los participantes informaron estar expuestos con frecuencia a las redes sociales, y que esto se asociaba positivamente con altas probabilidades de ansiedad. Se debería tener en cuenta esta relación entre incremento de la exposición a las redes sociales y el incremento de

problemas de salud mental durante el periodo de confinamiento.

En relación con los padres y las madres, el confinamiento ha cambiado la relación que tenían con ellos. Para algunos jóvenes esta situación ha provocado un cambio en positivo, ya sea porque han podido disfrutar de más tiempo juntos, o por cómo se han sentido de acompañados, apoyados y cuidados por sus familiares durante este periodo. Identifican a la familia como un gran soporte y ayuda para afrontar mejor esta situación y, por otro lado, reclaman poder disfrutar de más tiempo juntos. Y aunque para la mayoría el estar con la familia les ha ayudado a afrontar mejor este momento, a algunos les habría ayudado el hablar con alguien, ya fuera con un familiar o su psicoterapeuta. El estudio de Prime y cols. (Prime, Wade y Browne, 2020) muestra la importancia del apoyo de la familia en este contexto de pandemia promoviendo la resiliencia a través de creencias familiares compartidas y relaciones cercanas.

El confinamiento también ha conllevado descubrir nuevos intereses que creen que se mantendrán. Es posible que estos intereses hayan contrarrestado los momentos de aburrimiento y hayan potenciado compartir momentos en familia, ya sea jugando, viendo una película/serie o cocinando. Cabe señalar la importancia del juego y la creatividad en el bienestar del niño y el joven en situación de confinamiento (Berasategi, Idoiaga, Dosil y Eiguren, 2020).

En relación con los amigos, refieren que los han echado mucho de menos y, aunque su relación ha cambiado poco, este cambio ha sido en positivo. La interrupción de la escuela y la enseñanza en línea se han vivido de forma ambigua, entre indiferente o mal, aunque la mayoría cree que este formato de enseñanza no afectará a su rendimiento académico. Estos resultados podrían estar relacionados con los estudios que señalan la importancia de los centros educativos, lugar de convivencia con sus amigos y de obtención de ese estímulo social que es tan saludable para su bienestar emocional (Brooks et al., 2020).

Y, por último, el confinamiento ha afectado a la situación económica familiar, debido a que algunos progenitores no pudieron trabajar durante este periodo y para otros supuso la pérdida

del puesto de trabajo. Este dato es importante tenerlo en cuenta a la hora del seguimiento de estos jóvenes por parte de su terapeuta, ya que la pérdida financiera familiar puede tener efectos aún más problemáticos y duraderos en niños y adolescentes (Franchini et al., 2020).

El estudio presenta limitaciones: 1) el reducido tamaño de la muestra. Al estar disminuida la actividad asistencial presencial de los dispositivos durante la pandemia, se tuvo que enviar la información del estudio vía e-mail, previa solicitud mediante llamada telefónica. Se enviaron dos e-mails recordatorios para aquellas personas que habían proporcionado el e-mail de contacto; 2) El diseño de evaluación del estudio retrospectivo. El cuestionario se rellenó durante los meses de junio y julio, momento en que el confinamiento había disminuido su intensidad y los jóvenes ya podían salir de casa de una forma más normalizada. Se tiene en cuenta que esta evaluación retrospectiva puede estar influenciada por una disminución de la intensidad del recuerdo y de la experiencia vivida por parte de los jóvenes.

La realización de este estudio ha permitido conocer los efectos psicológicos, físicos y sociales ocasionados por el confinamiento restrictivo domiciliario durante la pandemia de la COVID-19 en la población juvenil atendida en centros comunitarios de salud mental de l'Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts.

Dichos datos ayudan a considerar las variables que pueden haber incidido en el impacto del confinamiento en la vida estos jóvenes, como los factores socioeconómicos, el uso de las redes sociales, el apoyo familiar, la relación con los amigos y la ocupación del tiempo, con el fin de poder analizar las causas de la agudización de los problemas de salud para contar con más capacidad de generar intervenciones eficaces.

Conclusiones

La situación de aislamiento y confinamiento a nivel domiciliario causada por el virus SARS-CoV-2 ha afectado en la salud física (problemas de alimentación y sueño) y mental (síntomas de ansiedad y depresión) de los jóvenes atendidos en un dispositivo de salud mental comunitario. Factores socio-económicos (como el tamaño

de la vivienda, disponer de privacidad y conexión a internet), el uso de las redes sociales, el apoyo familiar, la relación con los amigos y la ocupación del tiempo deben ser considerados como aspectos clave para ajustar las intervenciones a las necesidades de los pacientes.

Agradecimientos

Agradecer la colaboración de los usuarios de los centros de salud mental comunitarios de la Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts, así como la colaboración y asesoramiento de los compañeros del Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil y de Adultos, y del Hospital de Día de adolescentes.

Bibliografía

- Berasategi, N., Idoiaga, N., Dosil, M., y Eiguren, A. (2020). Design and Validation of a Scale for Measuring Well-Being of Children in Lockdown (WCL). *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02225>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Forte, A., Orri, M., Brandizzi, M., Iannaco, C., Venturini, P., Liberato, D., Battaglia, C., Nöthen-Garunja, I., Vulcan, M., Brusic, A., Quadrona, L., Cox, O., Fabbri, S. y Monducci, E. (2021). "My Life during the Lockdown": Emotional Experiences of European Adolescents during the COVID-19 Crisis. *Int J Environ Res Public Health*, 18(14):7638. doi: 10.3390/ijerph18147638. PMID: 34300088; PMCID: PMC8303213
- Franchini, L., Ragone, N., Seghi, F., Barbini, B. y Colombo, C. (2020). Mental health services for mood disorder outpatients in Milan during COVID-19 outbreak: The experience of the health care providers at San Raffaele hospital. *Psychiatry Research*, 292, 113317. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113317>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H. y Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- García-Álvarez, L., de la Fuente-Tomás, L., García-Portilla, M. P., Sáiz, P. A., Lacasa, C. M., Dal Santo, F., González-Blanco, L., Bobes-Bascarán, M. T., García, M. V., Vázquez, C. Á., Iglesias, Á. V., Cao, C. M., Fernández, A. G., Bascarán Fernández, M. T., Fernández, A. P., Revuelta, J. R., Zazo, E. S., Madera, P. Z., Álvarez, M. S., ... Bobes, J. (2020). Early psychological impact of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) pandemic and lockdown in a large Spanish sample. *Journal of Global Health*, 10(2). <https://doi.org/10.7189/jogh.10.020505>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M. y Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kaess, M., Moessner, M., Koenig, J., Lustig, S., Bonnet, S., Becker, K., Eschenbeck, H., Rummel-Kluge, C., Thomasius, R. y Bauer, S. (2020). A plea for the sustained implementation of digital interventions for young people with mental health problems in the light of the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, jcpp.13317. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13317>
- Kahl, K. G. y Correll, C. U. (2020). Management of Patients With Severe Mental Illness During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *JAMA Psychiatry*, 77(9), 977. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1701>
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C. y Mei, S. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, 91(3). <https://doi.org/10.1007/s1126-020-09744-3>
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J. y Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 347-349.

- [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
Nissen, J. B., Højgaard, D. R. M. A. y Thomsen, P. H. (2020). The immediate effect of COVID-19 pandemic on children and adolescents with obsessive compulsive disorder. *BMC Psychiatry*, 20(1), 511.
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02905-5>
- Organización Mundial de la Salud (2020a). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Prime, H., Wade, M. y Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5).
<https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Sheridan, D. C., Cloutier, R., Johnson, K. y Marshall, R. (2020). Where have all the emergency paediatric mental health patients gone during COVID-19? *Acta Paediatrica*, 15537.
<https://doi.org/10.1111/apa.15537>
- Stavridou, A., Stergiopoulou, A., Panagouli, E., Mesiris, G., Thirios, A., Mougias, T., Troupis, T., Psaltopoulou, T., Tsolia, M., Sergeantanis, T. N. y Tsitsika, A. (2020). Psychosocial consequences of COVID-19 in children, adolescents and young adults: A systematic review. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(11), 615-616.
<https://doi.org/10.1111/pcn.13134>
- Suso-Ribera, C. y Martín-Brufau, R. (2020). How Much Support Is There for the Recommendations Made to the General Population during Confinement? A Study during the First Three Days of the COVID-19 Quarantine in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17124382>
- Tanir, Y., Karayagmurlu, A., Kaya, İ., Kaynar, T. B., Türkmen, G., Dambasan, B. N., Meral, Y. y Coşkun, M. (2020). Exacerbation of obsessive compulsive disorder symptoms in children and adolescents during COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, 113363.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113363>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M. y Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
<https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Tromans, S., Chester, V., Harrison, H., Pankhania, P., Booth, H. y Chakraborty, N. (2020). Patterns of use of secondary mental health services before and during COVID-19 lockdown: observational study. *BJPsych Open*, 6(6), e117.
<https://doi.org/10.1192/bjo.2020.104>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X. y Peng, Z. (2020). Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*, 323(11), 1061.
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>

Anexos

Tabla 1. Descripción de la población de estudio

<i>Variable</i>	<i>N (%)</i> <i>(n = 41)</i>
<i>Edad</i>	20* (3,78**)
Género	
<i>Mujeres</i>	23 (56,1 %)
<i>Hombres</i>	18 (43,9 %)
Actividad diaria	
<i>Estudia</i>	24 (58,5)
<i>Trabaja</i>	6 (14,6)
<i>No estudia ni trabaja</i>	11 (26,9 %)
Nivel de estudios	
<i>Educación Especial</i>	1 (4,16 %)
<i>ESO y Bachillerato</i>	9 (37,5 %)
<i>Universidad/Grado medio o superior</i>	16 (66,6 %)
¿Has podido conectarte a internet desde tu domicilio?	
<i>Sí</i>	41 (100 %)
Hermanos/as	
<i>0</i>	7 (17,1 %)
<i>1</i>	22 (53,7 %)
<i>>1</i>	12 (29,3 %)
¿Durante el confinamiento has vivido en familia?	
<i>Sí</i>	35 (85,4 %)
<i>No</i>	3 (7,3 %)
<i>No, pero he mantenido el contacto</i>	3 (7,3 %)
Además de la familia, ¿hay alguien más viviendo contigo?	
<i>Abuelos/as</i>	5 (55,5 %)
<i>Novio/a</i>	3 (33,3 %)
<i>Personal de limpieza</i>	1 (11,1 %)
¿Cuánto mide tu casa?	
<i>Menos de 60 m²</i>	6 (14,6 %)
<i>Más de 60 m²</i>	35 (85,4 %)
¿Tu casa tiene espacios que te permiten pasar tiempo al aire libre (terraza, balcón, jardín)?	
<i>Sí</i>	30 (73,2 %)
<i>No</i>	11 (26,8 %)
¿Consigues tener privacidad en casa?	
<i>Sí</i>	34 (82,9 %)
<i>No</i>	7 (17,1 %)

*Media; **Desviación estándar

Tabla 2. Estado de ánimo y salud física de la población de estudio

<i>Variable</i>	<i>N (%)</i> <i>(n = 41)</i>
¿Te has sentido alguna vez muy desanimado o muy triste?	
<i>Nunca</i>	2 (4,8 %)
<i>Raramente</i>	10 (24,4 %)
<i>A veces</i>	17 (41,5 %)
<i>A menudo</i>	12 (29,3 %)
<i>Siempre</i>	0
¿Has experimentado alguna vez sentimientos de rabia o inquietud?	
<i>Nunca</i>	2 (4,8 %)
<i>Raramente</i>	10 (24,4 %)
<i>A veces</i>	15 (36,6 %)
<i>A menudo</i>	13 (31,6 %)
<i>Siempre</i>	1 (2,4 %)
¿Has experimentado alguna vez sentimientos de vacío o aburrimiento persistente?	
<i>Nunca</i>	2 (4,8 %)
<i>Raramente</i>	4 (9,8 %)
<i>A veces</i>	17 (41,5 %)
<i>A menudo</i>	17 (41,5 %)
<i>Siempre</i>	1 (2,4 %)
¿Has tenido alguna vez problemas de sueño?	
<i>Sí</i>	22 (53,7 %)
<i>No</i>	19 (46,3 %)
¿Qué tipo de problema del sueño?	3 (7,3 %)
<i>Insomnio completo (problemas durante toda la noche)</i>	7 (17 %)
<i>Dormir demasiado</i>	15 (36,5 %)
<i>Problemas para conciliar el sueño</i>	6 (14,6 %)
<i>Múltiples despertares nocturnos</i>	5 (12,1 %)
<i>Problemas en la fase de despertar</i>	35 (85,4 %)
¿El ciclo de sueño y vigilia ha cambiado durante el período de confinamiento?	
<i>Sí, me acuesto muy tarde y me despierto muy tarde</i>	15 (36,6 %)
<i>Sí, me acuesto temprano y me levanto temprano</i>	2 (4,8 %)
<i>Sí, me acuesto a la hora habitual, pero me despierto más tarde</i>	7 (17,1 %)
<i>Sí, me acuesto muy tarde, pero me levanto temprano</i>	7 (17,1 %)
<i>No</i>	10 (24,4 %)
¿Han cambiado tus hábitos alimenticios durante el confinamiento?	
<i>Sí</i>	18 (43,9 %)
<i>No</i>	23 (56,1 %)
¿Cómo han cambiado tus hábitos alimentarios?	
<i>Como más</i>	12 (29,2 %)
<i>Como menos</i>	1 (2,4 %)
<i>Como más sano</i>	5 (12 %)
<i>Como más "comida basura"</i>	5 (12 %)
<i>Como cosas que antes no comía</i>	4 (9,7 %)
¿Cómo crees que has afrontado el período de confinamiento?	
<i>Con gran dificultad</i>	3 (7,3 %)
<i>Con alguna dificultad</i>	15 (36,6 %)
<i>Bastante bien</i>	20 (48,8 %)
<i>Muy bien</i>	3 (7,3 %)

Tabla 3: Redes sociales y relaciones con amigos y familia

	Variable	N (%)
		(n = 41)
REDES SOCIALES	¿Medio principal con el que has mantenido las relaciones sociales?	
	<i>Videollamadas on-line (zoom, skype, facetime)</i>	17 (41,5 %)
	<i>Llamadas telefónicas (sin imagen)</i>	3 (7,3 %)
	<i>Mensajes o chat</i>	19 (46,3 %)
	<i>Videojuegos de grupo online</i>	2 (4,9 %)
	¿Has aumentado el uso de las redes sociales?	
	<i>En absoluto</i>	4 (9,8 %)
	<i>Un poco</i>	3 (7,3 %)
	<i>Regular</i>	11 (26,8 %)
	<i>Bastante</i>	12 (29,3 %)
	<i>Muchísimo</i>	11 (26,8 %)
RELACIONES FAMILIARES	¿Ha cambiado la relación con tus padres durante el confinamiento?	
	<i>En absoluto</i>	13 (31,7 %)
	<i>Un poco</i>	11 (26,8 %)
	<i>Regular</i>	12 (29,3 %)
	<i>Bastante</i>	3 (7,3 %)
	<i>Muchísimo</i>	2 (4,9 %)
	¿Ha cambiado de forma positiva o negativa? (n = 28)	
	<i>Positiva</i>	28 (100 %)
	<i>Negativa</i>	0
	¿Crees que estar con tu familia te ha ayudado a afrontar este momento?	
RELACIONES SOCIALES	<i>Sí</i>	30 (73,2 %)
	<i>No</i>	11 (26,8 %)
	¿Ha cambiado la relación con tus amigos durante el confinamiento?	
	<i>En absoluto</i>	12 (29,3 %)
	<i>Un poco</i>	10 (24,4 %)
	<i>Regular</i>	11 (26,8 %)
	<i>Bastante</i>	3 (7,3 %)
	<i>Muchísimo</i>	5 (12,2 %)
	¿Ha cambiado de forma positiva o negativa? (n = 29)	
	<i>Positiva</i>	17 (59 %)
	<i>Negativa</i>	12 (41 %)
	¿Has echado de menos a tus amigos durante de confinamiento?	
	<i>En absoluto</i>	3 (7,3%)
	<i>Un poco</i>	6 (14,6%)
	<i>Regular</i>	6 (14,6%)
	<i>Bastante</i>	9 (22 %)
	<i>Muchísimo</i>	17 (41,5%)
	¿Has pensado alguna vez que te habría ayudado el hablar con alguien?	
	<i>Sí</i>	14 (34,1 %)
	<i>No</i>	10 (24,4 %)
	<i>Ya estoy haciendo una psicoterapia</i>	17 (41,5 %)
	¿Crees que esta pandemia podría tener también consecuencias positivas?	
	<i>Sí, en las relaciones entre las personas</i>	18 (44 %)
	<i>Sí, en las relaciones entre los países</i>	6 (14,6 %)
	<i>Sí, para el medio ambiente</i>	28 (68,3 %)
	<i>Sí, para la salud</i>	16 (39 %)

Tabla 4: Comentarios sobre la ayuda familiar para afrontar este momento

- Apoyo en el duelo,
- Compañía,
- Compartir pensamientos,
- Con ellos al menos no estuve tan aburrido como otras personas, estuve muy entretenido con ellos mirando series, ayudando mucho a mi madre en el tema de la cocina, etc.
- Con la compañía, el ánimo y el optimismo,
- El hecho de haber pasado 2 meses en casa con la familia ayuda a afrontarlo todo mejor y a no sentirte solo,
- El hecho de no estar solo y tener varios apoyos,
- Estando a mi lado,
- Hablando más,
- Han hecho que no me sienta sola,
- Hemos estado más tiempo juntos,
- Me he sentido apoyada,
- Me ha tranquilizado en los momentos que tenía ataques de ansiedad y me ha resuelto dudas sobre el virus, el confinamiento y un poco en general durante el tiempo de confinamiento,
- Me han apoyado en los estudios y me han subido el ánimo,
- Me han apoyado en los momentos difíciles,
- Me han entretenido para que no piense las cosas y han estado preocupándose por mí. Y ha sido de gran ayuda pasar esto con personas que entienden mi situación,
- Me he sentido acompañada por mi pareja,
- Me he sentido bien cuidando mis vínculos familiares y amistades. También me he sentido como parte importante de la familia, y conectada con regularidad a mis amistades,
- No sintiéndome sola,
- Nos tranquilizábamos mutuamente,
- Nunca me sentí sola,
- Porque hacíamos cosas juntos como jugar, hacer puzzles, además había días en los cuáles hacíamos barbacoas y siempre comíamos y desayunábamos todos juntos,
- Siempre estoy muy bien con la familia,
- Soporte emocional y de estudios.