

# SALUD MENTAL POST PANDÉMICA, NEUROCIENCIA Y ANSIEDAD

Por *Talyta Rodriguez Doratiotto Furia*

## Resumen

Después de pasar por un periodo de sufrimiento, angustia y muchas pérdidas debido a una pandemia que nos cogió desprevenidos, tuvimos que superarnos y dejar de lado algunas diferencias, pero con el paso del tiempo nos quedaron algunas preguntas sobre la neurociencia y las nuevas tecnologías relacionadas con la Salud Mental. ¿Cuál es la relación entre la salud mental pospandémica, la neurociencia y la ansiedad? Por más únicos que seamos como individuos, por todas nuestras diferencias, por todas las situaciones que atravesamos, todos compartimos una estructura biológica que funciona de manera similar y diferente, cada individuo es único. En este artículo te contaré un poco sobre este difícil proceso por el que estamos pasando en este momento y cómo enfrentar nuestra crisis de Ansiedad en conjunto con la Neurociencia, y la mejor manera de cuidarla.

**Palabras clave:** Neurociencia, post pandemia, Ansiedad, Salud Mental

**Sumario:** I. Introducción. II. Enfermedad mental. 1. El cerebro en desarrollo .1.1. Efectos de la ansiedad en la post pandemia. III. Conclusión. IV. Referencias.

## I. INTRODUCCIÓN

Después de pasar por un período de sufrimiento, angustia y muchas pérdidas debido a una pandemia que nos tomó desprevenidos, tuvimos que superarnos y dejar de lado algunas diferencias, pero con el paso del tiempo nos quedaron algunas dudas con respecto a la neurociencia y las nuevas tecnologías relacionadas con la Salud Mental.

Ante esto, se nos plantean algunas preguntas y reflexiones importantes sobre toda esta situación que hemos vivido y hacia dónde nos llevará.

¿Cuál es la relación entre la salud mental post pandémica, la neurociencia y la ansiedad? Por muy únicos que seamos como individuos, por todas nuestras diferencias, por todas las situaciones por las que hayamos pasado, todos compartimos una estructura biológica que funciona de forma similar y al mismo tiempo diferente, cada individuo es único.

Nuestra salud física y mental depende directamente del buen funcionamiento de esta "máquina biológica" (cerebro-cuerpo).

## II. ENFERMEDAD MENTAL.

Hablar de enfermedad mental es hablar del sistema operativo de nuestras emociones que, a su vez, está directamente relacionado con nuestro comportamiento, directamente con nuestra forma de actuar y de comportarnos ante las situaciones de nuestra vida, porque tenemos pensamientos y sentimientos.

Podemos decir que a lo largo de la historia de la psiquiatría, el péndulo ha oscilado entre dos extremos, el organicismo y el mentalismo. En la segunda mitad del siglo XIX predominó la posición organicista, encarnada en la figura del eminente psiquiatra alemán Emil Kraepelin(1902).

Se buscaban lesiones cerebrales macroscópicas y microscópicas que pudieran explicar la enfermedad mental, según un modelo estrictamente médico. Se prescindió así de la psicología; era la psiquiatría "sin alma". Hay que reconocer que algunos éxitos pueden atribuirse a esta época; por ejemplo, el descubrimiento del sustrato neural de la psicosis sífilítica. Sin embargo, las joyas de la corona de la psiquiatría -los trastornos afectivos y de ansiedad- seguían siendo un misterio, y tras la pandemia este misterio permanece, y los síntomas de ansiedad han ido creciendo cada vez más en el conjunto de nuestra población.

Así que nos preguntamos en qué situación vivimos: ¿estamos condenados a oscilar entre los extremos de una vida ansiosa después de la pandemia, o existe una oportunidad para el equilibrio?

Como punto de partida, según Jasper (2003), que además de psiquiatra era filósofo. Ante el aparente dilema, defendió la tesis de que existen dos tipos de conocimiento, tipificados por los términos Erklären y Verstehen, que en alemán significan explicar y comprender, respectivamente. El primero se obtiene por el método de las ciencias naturales, que exige distanciamiento afectivo y objetividad por parte del observador. Es genérico, público y puede ser validado por observación sistemática

e, además, por la prueba experimental. El segundo exige empatía, es subjetiva, personal y en busca de sentido. Según Jasper, la psiquiatría es un pájaro que necesita de dos alas para volar.

Desde que se fundó la psiquiatría, comprender los procesos que intervienen en la formación de los trastornos mentales ha resultado todo un reto. La búsqueda de determinantes somáticos que pudieran caracterizar estos fenómenos en términos biológicos, dando legitimidad no sólo a las categorías patológicas, sino en consecuencia a la propia psiquiatría, ha estado presente como objetivo en diversos momentos de la historia de la disciplina.

Idealmente, el esclarecimiento de la etiología de los trastornos mentales sería un paso fundamental para el desarrollo de prácticas diagnósticas, terapéuticas y preventivas más eficaces. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados, de las diversas tesis elaboradas y de las disputas que movilizan el campo, todavía sabemos muy poco sobre los caminos que llevan a la formación de las enfermedades.

Así, una cuestión social puede tener un impacto directo en la salud, del mismo modo que un problema de salud puede repercutir en el comportamiento de un individuo, en sus emociones y, en consecuencia, en su desempeño social. Por lo tanto, un cerebro enfermo no aprende de la misma manera que un cerebro sano, lo que provoca más sentimientos de ansiedad y dificultad para llevar a cabo determinadas tareas.

Nunca se había hablado tanto de salud mental, sobre todo después del momento más crítico de la pandemia, que fue entre 2019 y 2022.

Estuvimos prácticamente aislados durante dos años, cambiamos nuestra rutina de la noche a la mañana, tuvimos que adaptarnos a una vida totalmente alejada, perdimos amigos, familiares y conocidos por Covid-19, entramos en duelo colectivo, la economía se hundió, muchos perdieron su trabajo y, con todo ello, la ansiedad y el miedo se apoderaron colectivamente.

Pero, ¿qué tiene que ver todo esto con la neurociencia y los ataques de ansiedad?

La neurociencia ha trazado el mecanismo neurobiológico del estrés y, según las investigaciones, cuando sufrimos un fuerte impacto o una presión emocional que genera altos niveles de estrés, nuestro sistema puede colapsarse.

La ecuación es fácil de entender: estrés elevado = exceso de cortisol en nuestro torrente sanguíneo = propensión a enfermedades físicas como la hipertensión y mentales como la depresión y la ansiedad.

Una vez estresados, por el motivo que sea, las regiones del sistema emocional (conocidas como sistema límbico) nos dejan en un estado de alerta constante, lo que hace que el cerebro se centre en intentar resolver el "peligro inminente", según Andreoli (2021).

Esto hace que el cerebro "avise" al cuerpo de que necesitamos protegernos. Así, para que tengamos la atención suficiente para huir del peligro, la energía adecuada para correr o la fuerza suficiente para luchar, algunas glándulas de nuestro cuerpo liberan cortisol, adrenalina y noradrenalina en nuestro torrente sanguíneo, haciendo que nuestro cuerpo cambie su estado de relajación por un estado de alerta.

En este contexto, la neurociencia ocuparía un papel central en el campo de la salud mental, como fuente de conocimiento válido, científico y objetivo, capaz de revelar los vínculos causales que conducen a la formación de los trastornos mentales. Uno de los principales objetivos de la investigación neurocientífica era hallar la determinación biológica de una amplia variedad de fenómenos, entre ellos trastornos mentales, incluida la ansiedad.

A esto siguió un periodo de intensa investigación sobre la genética de los trastornos mentales, que trataba de identificar el gen responsable de cada trastorno, y sobre el funcionamiento del cerebro, tratando de correlacionarlo con los signos y síntomas de las enfermedades, razón por la cual la neurociencia ha tomado la delantera en el estudio de los ataques de ansiedad post pandémicos.

## 1 EL CEREBRO EN DESARROLLO

En el ámbito neurocientífico, la noción de epigenética está vinculada a las nociones de neurodesarrollo y plasticidad cerebral. A diferencia de la caracterización del cerebro como un procesador de información aislado de las ciencias cognitivas, el modelo actual apunta a la multiplicidad de conexiones y a la indeterminación subyacente a los procesos de desarrollo y funcionamiento del cerebro. En este contexto, los trastornos mentales -definidos como trastornos del neurodesarrollo- se entienden como el estado final de una serie de procesos anormales de desarrollo cerebral que comienzan años antes de que se establezca la patología propiamente dicha.

Estos procesos, presentes en momentos cruciales del desarrollo del individuo, conducen a cambios funcionales, como déficits cognitivos, cambios conductuales, dificultades de aprendizaje, entre otros, que contribuyen a aumentar la vulnerabilidad a la enfermedad e indican la posibilidad de su futura aparición.

La comprensión de los trastornos mentales como trastornos del neurodesarrollo ha sido valorada como una forma de explicar la naturaleza crónica y progresiva de las patologías mentales. Dado que la mayoría de los trastornos psiquiátricos se desarrollan lentamente y, una vez establecidos, suelen tener un curso duradero e incapacitante, lo que los caracteriza como enfermedades crónicas, el concepto de desarrollo sería especialmente útil para entenderlos, si pensamos que durante la pandemia muchas familias perdieron a sus seres queridos, sufrieron, pasaron por momentos de tensión y mucha angustia y que muchas personas ya padecían algún trastorno mental, estos síntomas de ansiedad con este proceso, y estamos en un efecto cascada, la tendencia es a empeorar a medida que pasan los años.

La tesis general en este campo es que la vulnerabilidad a los trastornos psiquiátricos surge de la exposición a factores ambientales durante periodos críticos del desarrollo cerebral.

Para sugerir los efectos biológicos que las experiencias adversas tempranas tienen en el organismo, y para explicar cómo estos efectos acaban provocando diferencias en la vulnerabilidad a la enfermedad en etapas posteriores de la vida, Koenin (2011) hace una serie de puntualizaciones sobre esta situación.

### **1.1 Efectos de la ansiedad en la post pandemia.**

Resulta que si nos sentimos ansiosos, inseguros, con miedo a lo que pueda pasar, tanto si ese miedo es real (que te apunten con una pistola a la cabeza) como imaginario (miedo a morir de Covid aunque no tengas la enfermedad, por ejemplo), el sistema se dispara de la misma manera.

Esto significa que si pasamos por momentos de mucho estrés durante demasiado tiempo, dejamos nuestro sistema de alerta encendido y ahí es donde está el peligro, porque al igual que un motor que funciona las 24 horas del día puede estropearse, el sistema de alerta encendido durante más tiempo del debido puede, en este caso, perjudicar nuestra salud. El cortisol es la hormona del estrés, responsable de ayudarnos a centrar nuestra atención y retener energía para resolver un problema. Pero si nuestro cuerpo libera más cortisol del que puede metabolizar, nos perjudica.

Ni demasiado ni demasiado poco es bueno para nuestra mente o nuestro cuerpo: demasiada sal puede afectar a los riñones, demasiado alcohol puede afectar al hígado y demasiado cortisol puede afectar al cerebro. Lo importante es siempre el equilibrio. Por eso, el exceso de cortisol puede, con el tiempo, dañar nuestra memoria,

ya que empieza a "destruir" las células nerviosas del hipocampo, una región central del sistema límbico que gestiona nuestros recuerdos conscientes.

Y sin memoria no hay aprendizaje. Si el cerebro es incapaz de registrar información importante, el aprendizaje no puede consolidarse. Somos quienes somos porque tenemos memoria, como diría Iván Izquierdo (2004). Además, el estrés excesivo puede provocar alteraciones en el sueño y el sueño alterado, además de enfermar, puede influir negativamente en el rendimiento académico, ya que la neurociencia ha demostrado que el sueño es un elemento clave para mantener la salud, el bienestar y el aprendizaje.

La memoria, al igual que la atención, también está ligada al sueño, como señala Chedid (2017); dormir poco reduce la capacidad de mantener la atención en una tarea, afectando al rendimiento escolar; dificulta la realización de actividades cognitivas; aumenta la somnolencia diurna; y altera el estado de ánimo.

Cada vez que inicies un nuevo párrafo, aparecerá una barra de tareas especial para que añadas ilustraciones. Una vez añadidas, las ilustraciones se listarán, se enviarán a la lista y se paginarán automáticamente. Cada vez que deje de escribir, aparecerá una pequeña barra de tareas para que añada una referencia a la cita, de modo que pueda asegurarse de que todo el contenido citado en la obra se ha añadido a la lista de referencias.

### **III. CONCLUSIÓN**

La producción contemporánea de conocimiento biomédico ha llevado a una reorientación de las principales hipótesis investigadas y a un cambio en los modelos etiológicos adoptados para explicar las enfermedades. Las primeras hipótesis investigadas, basadas en el determinismo biológico directo, están siendo sustituidas gradualmente por hipótesis más complejas sobre la formación de las enfermedades. Con la excepción de la investigación de patologías genéticas simples, determinadas por alteraciones exclusivas de un único gen, la investigación basada en el modelo científico del mecanismo biológico no aportó los resultados empíricos esperados.

En la investigación de la determinación biológica de los trastornos, como hemos visto, la investigación de la llamada psiquiatría biológica sitúa dos elementos fundamentales como núcleo explicativo de la enfermedad: la herencia genética y la función cerebral. Sin embargo, a pesar de mantener la centralidad de la herencia genética y del funcionamiento cerebral, un tercer elemento ha sido retomado y vuelve

a formar parte de la trayectoria patológica, desempeñando un papel importante en los caminos que conducen a la formación de la enfermedad.

El ambiente, que en otros momentos del conocimiento psiquiátrico fue elevado a origen de la causalidad de la enfermedad, y que en el proyecto neurocientífico original fue considerado menos relevante, vuelve a despertar interés y a aparecer de forma relativamente destacada en la investigación sobre genética psiquiátrica y desarrollo neuronal.

La pandemia fue uno de los factores desencadenantes de los principales síntomas, entre ellos la ansiedad.

#### IV . REFERENCIAS

- Andreoli, C. (2021). *Mecanismo do estresse*. Unicamp.  
<https://www.fef.unicamp.br/fe/qvaf/mecanismo-do-estresse>.
- Cheddar, K. (s/d) *Sono e aprendizagem: o que diz a neurociências*.  
<https://site.geekie.com.br/sobre-a-geekie/> >.
- Izquierdo, I. (2011). *Memoria*. [2a ed., rev. e ampliada].
- Jasper, K.T. (2003). *Psicopatologia Geral*, [ vol 2.]
- Koenen, G. U. (2011). *Epigenetic : The urban environment and mental disorders*,[v. 3] 40 a 63.
- Kraepelin, E. (1902). *Clinical Psychiatry*.

#### 1. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Badaró, A. F. B. *Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19*, [v. 1] 36 a 51.
- G, Nielsen. *COVID-19: tracking the impact 2020*. New York: The Nielsen Company. New York, 2020. <https://doi.org/10.1111/j.0081-1750.2004.00152.x>.
- Joca, S. (2003). Estresse, depressão e hipocampo. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, [v. 25], (n. 2.) 46 a 51.
- Margis, R. (2003). Relação entre estressores. *Psiquiatria*, 65 a 82,
- Moura, T. S e F.V. (2021). Ansiedade em quarentena: *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, [v. 1] 1161-1191.
- World Health Organization. *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak Geneva*. 2020.  
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health->

REVISTA CIENTÍFICA INTERDISCIPLINARIA

**Plurihumanitus**

ISSN-2796-9495

Nº6 Julio/Diciembre 2024

considerations.pdf.