

## La Salud Mental en el COVID-19

La Asociación Estadounidense de Psicología (APA) se unió a una coalición de los principales grupos de defensa de la salud mental y de las compañías de seguros de salud para lanzar un Centro de Recursos de Salud Mental COVID-19. Se trata de un paquete de recursos digitales gratuitos para ayudar a las personas y a los proveedores de servicios de salud a manejar el estrés y la ansiedad y a atender las necesidades de salud mental durante la pandemia de COVID-19.

Este Centro de Recursos es una colaboración entre varios líderes de la comunidad de salud mental, incluyendo: Psych Hub, la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, la Asociación Estadounidense de Psicología, *Mental Health America* y la Alianza Nacional de Enfermedad Mental. También participan instancias gubernamentales como el Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos y el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles; los proveedores de atención médica *Aetna*, una compañía de *CVS Health*, *Anthem, Inc*, *Beacon Health Options*, *Centene Corporation*, *Cigna*, *Humana*, *Optum y UnitedHealthcare*; y los socios académicos el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Columbia y la División de Salud del Comportamiento de la Población, de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA).

El director general de la APA, Arthur C. Evans Jr. opinó que "El mundo se enfrenta a una crisis de salud mental histórica; el impacto psicológico de esta pandemia es tan grande como la gravedad epidemiológica para las vidas humanas. Esta situación exige que todos los sectores empresariales, sin fines de lucro y de atención médica trabajen juntos para apoyar a personas y comunidades.

El Centro de Recursos para la Salud Mental COVID-19 se diseñó para proporcionar recursos para apoyar el bienestar mental de las personas, los profesionales de la salud y otras personas que trabajan en primera línea en las comunidades. "Los proveedores de atención médica y el personal de apoyo están a la vanguardia de esta lucha y pueden sentirse presionados por las necesidades de aquellos que dependen de su cuidado", añadió Evans. "Creemos que la psicología puede jugar un papel crítico en el apoyo a los trabajadores de primera línea".

Una reciente encuesta de la Fundación de la Familia Kaiser reveló que un 45% opina que la preocupación y el estrés relacionados con el coronavirus están afectando su salud mental. Alrededor de uno de cada cinco (19%) dice que la situación ha tenido un "gran impacto" en su salud mental. Según una encuesta McKinsey de marzo de 2020, el 63% de los encuestados informó sentirse ansioso o deprimido en la última semana, y el 80% de los encuestados informó experimentar una angustia de moderada a alta, relacionada con COVID-19.

"La pandemia de COVID-19 está afectando la salud mental de todos ", dijo el fundador de *The Kennedy Forum* y cofundador de *Psych Hub*, una plataforma en línea de educación digital sobre temas de salud mental, uso de sustancias y prevención del suicidio. Se espera que al difundir estas herramientas gratuitas lo más ampliamente posible, podamos empoderar a individuos, familias y proveedores de salud para que den prioridad a la salud mental y tomen las medidas necesarias cuando hagan falta. La conexión y el apoyo mutuo nos ayudará a superar esto.

El Centro de Recursos de Salud Mental COVID-19 es un recurso gratuito (en idioma inglés) para el público y los proveedores de servicios de salud, **visítalo en:**

[COVID-19 Mental Health Resource Hub](#)