

Repercusiones en la salud mental de los adolescentes y jóvenes mexicanos por la pandemia de influenza A(H1N1) en contraste con la actual contingencia sanitaria por COVID 19

La actual pandemia por COVID 19 nos hace cuestionar la magnitud de las repercusiones que esta ha tenido y sigue generando en la sociedad, debido al periodo tan prolongado de aislamiento que aún continúa. Las consecuencias que esta situación genera en la salud mental preocupan, sobre todo para los jóvenes, pues según estadísticas de la secretaria de salud, en México aproximadamente 2.5 millones de jóvenes de entre 12 y 24 años sufre depresión, y 9.9 de cada 100 mil ha tenido ideas suicidas.<sup>1</sup> La ansiedad y la depresión son los principales padecimientos que se enfrentan en esta etapa de la vida, y aislados, estos problemas pueden intensificarse.

Durante la historia de la humanidad el mundo se ha enfrentado con pandemias y enfermedades mortales como la peste negra, la gripe española y la viruela. Eventos de tal magnitud transforman y afectan a las sociedades de maneras incalculables. Es posible afirmar que los jóvenes han presentado mayores daños en la salud mental por el COVID 19, volviendo crónicos trastornos como la ansiedad y la depresión. Según la reciente investigación del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), tras haber estudiado a un grupo de jóvenes, el 73% registró haber sentido necesidad de pedir ayuda por malestar mental, de los cuales, el 40% no pidió ayuda.<sup>2</sup>

El objetivo de esta investigación es identificar si hay diferencias significativas en los daños a la salud mental de los adolescentes y jóvenes mexicanos causados por la pandemia de Influenza A(H1N1) del 2009 en contraste con la actual contingencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2. Considero que la pandemia por COVID 19 ha tenido repercusiones mayores en los jóvenes de México tomando en cuenta que el periodo de cuarentena inició el 23 de marzo del 2020 y continúa vigente, en cambio el plan de contingencia por Influenza A(H1N1) sólo duró del 24 de abril al 6 de mayo del 2009.

---

<sup>1</sup> Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. (s. f.). *Depresión en adolescentes*. Secretaria de Salud. Recuperado el 20 de abril de 2021, de <https://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2020/Semana%204.pdf>

<sup>2</sup> UNICEF. (s. f.). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

La primera pandemia del siglo XXI que el mundo enfrentó fue causada por el virus de influenza A(H1N1). Los primeros casos se detectaron el 11 de abril de 2009 en el estado de Veracruz.<sup>3</sup> Con el tiempo los contagios se fueron propagando por varios estados de México, Canadá y Estados Unidos, debido a los viajeros que habían visitado estas regiones. El 11 de junio de 2009, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó a la Gripe A(H1N1) como pandemia mundial.<sup>4</sup> México tuvo que actuar rápido al ser el país en el que se originó la pandemia, llevaron a cabo acciones drásticas para disminuir los contagios. El 25 de abril del 2009 el presidente en ese entonces, Felipe Calderón, declaró estado de cuarentena. Desde el 24 de abril suspendieron clases en todos los niveles, mantuvieron cerrados espacios públicos de reunión y eventos masivos. Los partidos de la jornada 16 del Torneo Clausura se jugaron a puerta cerrada.<sup>5</sup> Así mismo la Secretaría de Transportes y Vialidad del Distrito Federal informó el uso obligatorio de cubre bocas para los conductores de los transportes metropolitanos. No obstante, el aislamiento duró 2 semanas, las actividades se reanudaron el 6 de mayo del 2009. Hasta el 10 de agosto de 2011 la OMS anunció el fin de la pandemia, hubo aproximadamente 60,8 millones de casos en el mundo de acuerdo con datos del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y 18,337 muertes a causa del virus, según datos de la OMS. En total, se registraron, hasta abril de 2010, 70,715 casos de contagios y 1,172 muertes confirmadas a causa del H1N1 en toda la República mexicana.<sup>6</sup> Antes de hablar de los estragos psicológicos, se presentará la actual contingencia sanitaria.

El año 2020 será recordado como el inicio del COVID 19 a partir de que, en la localidad de Wuhan, China; a finales del año 2019, un grupo de personas fueron diagnosticadas con un Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS) de origen desconocido, padecimiento que

---

<sup>3</sup> Se confirmó que México fue el país donde se originó la pandemia, específicamente fue ubicado en las granjas Carroll del municipio de Perote. Centro de Control y Prevención de Enfermedades. (2019, 11 junio). *Pandemia del H1N1 2009*. Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://espanol.cdc.gov/flu/pandemic-resources/2009-h1n1-pandemic.html>

<sup>4</sup> World Health Organization. (2013, 9 julio). OMS | *Documentación sobre la gripe por A(H1N1)*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/es/>

<sup>5</sup> En esta noticia publicada el miércoles 29 de abril de 2009 por el periódico de *La Jornada* se anuncian los juegos de la primera división a puerta cerrada <https://www.jornada.com.mx/2009/04/29/deportes/a14n1dep>

<sup>6</sup> Centro de Control y Prevención de Enfermedades. (2019, 11 junio). *Pandemia del H1N1 2009*. Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://espanol.cdc.gov/flu/pandemic-resources/2009-h1n1-pandemic.html>

posteriormente se supo es originado por un nuevo coronavirus, el cual se nombró SARS-CoV-2.<sup>7</sup> Se extendió por todo el mundo hasta que el 11 de marzo de 2020, la OMS declaró esta emergencia sanitaria como pandemia. Dicho virus no fue creado en un laboratorio como se ha mencionado en fuentes de internet. La ciencia determinó que el SARS-CoV-2 tiene un origen zoonótico, pues es 96% idéntico a nivel de genoma a un coronavirus de murciélago, se puede decir que “saltó” del murciélago al humano.<sup>8</sup> En México se detectó el primer caso el 27 de febrero de 2020, las medidas sanitarias para evitar los contagios se concentraron desde entonces en el uso de cubre bocas, lavado frecuente de manos y mantener distancia de 1.5 m. Dichas medidas aplicaron sólo para las personas que acuden a actividades forzosamente necesarias, ya que, para evitar los contagios, desde el 23 de marzo del 2020, el presidente Andrés Manuel López Obrador convocó guardar la cuarentena que aún continúa. Hasta el 14 de abril del 2021, se contaron 137,847,272 de contagios y 2,965,199 de muertes en todo el mundo. Y en México 2,286,352 de contagiados y 210,282 defunciones.<sup>9</sup>

Llevar a cabo la cuarentena implica un aislamiento total del exterior, para prevenir el contagio debemos permanecer en casa. Si se detecta un contagio, la persona infectada deberá permanecer en total aislamiento en una habitación para evitar la transmisión viral a los demás habitantes. El estudio de la salud mental de los jóvenes al someterse a un periodo de aislamiento me parece fundamental, ya que para los adolescentes el aspecto social es clave, “No poder participar de eventos sociales genera un malestar emocional en los jóvenes pues su naturaleza les exige buscar nuevas experiencias”.<sup>10</sup> Según los criterios de la OMS, se determinan adolescentes de 12 a 18 años de edad, y jóvenes 18 y 25 años, en estos grupos se basó la investigación.<sup>11</sup>

---

<sup>7</sup> World Health Organization. (s. f.). *Orígenes del virus SARS-CoV-2*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/origins-of-the-virus>

<sup>8</sup> Fragmento sobre el origen del SARS-CoV-2 recuperado de una investigación que se encuentra en desarrollo de manera simultánea, titulada “*La química en la pandemia: ¿alcohol, jabón o blanqueador?*”, aborda desde una perspectiva química los mecanismos de inactivación del virus utilizados durante la pandemia, cuya autoría pertenece a mis colegas Flores Marin Jonathan, Ruiz Gutiérrez Karen Itzel y a mí, asesorados por el químico biólogo farmacéutico Pérez Vázquez Alan Javier.

<sup>9</sup> Cifras sujetas a cambio ya que las cifras por COVID 19 aún aumentarán por la continuación de la pandemia, por Our World Data. (2021, 14 abril). *Muertes y contagios por COVID-19*. Google. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://www.google.com/search?q=muertos+por+covid&oq=muertos+por+covid>.

<sup>10</sup> Rosa Cornejo, psicóloga del Centro Policlínico de la Universidad de Piura en Perú, explica lo difícil que es para un adolescente mantenerse en cuarentena encerrado, aislado de la sociedad, cuando es la etapa en que desean devorar el mundo.

<sup>11</sup> En un futuro la investigación puede incorporar encuestas realizadas a un grupo de jóvenes en el intervalo de edad estudiado.

Desde la psicología, socializar es necesario para que se puedan controlar los impulsos del individuo y se puedan adecuar a lo que está visto como correcto ante la sociedad. Para Freud la socialización consistía en un proceso mediante el cual los individuos aprenden a refrenar sus instintos innatos<sup>12</sup>. Desde mi posición, socializar permite desarrollar al individuo las capacidades para desenvolverse en todos los aspectos de su vida, además de esclarecer sus metas para el futuro, pues la interacción con el entorno, moldea su mentalidad. Por naturaleza, el adolescente suele rechazar las órdenes. En este caso al huir de la convivencia con los padres, ir en contra de las reglas de mantener un distanciamiento social y además al considerarse con una menor vulnerabilidad contra el COVID 19, cierto grupo de jóvenes pasan por alto estas reglas y salen sin tomar precauciones. Lo que puede desencadenar consecuencias y emociones negativas, ya que, en el caso de contagiarse por no ser responsables, afectarían a su familia. La secuencia de contagios puede costar la vida de personas cercanas, lo cual generaría un sentimiento de culpa.

El duelo sucede ante cualquier tipo de pérdida, dependiendo del tipo es la intensidad o las características del mismo, y creo que este permite englobar todo lo que los jóvenes sienten, pues están perdiendo la mejor etapa de sus vidas. Al no poder mantener contacto, seguramente perdieron relaciones, oportunidades, momentos especiales que no pueden recuperarse. En algunos casos además de tener pérdidas sociales, hay pérdidas de seres queridos, de dinero, de bienes, lo cual produciría agobio. Las pandemias nos arrebatan la vida, y esto produce frustración, ya que las acciones que realizamos no tendrían gran impacto. Para comprender estas pérdidas, podemos establecer un proceso de 5 etapas. La primera es la negación, se produce de manera inmediata ante la pérdida, pensando que es irreal lo que sucede. La segunda etapa es la ira, donde las personas pueden llegar a culpar a otros de lo sucedido. La tercera etapa es la negociación, es el comienzo de asimilar la realidad y la búsqueda de soluciones. En la cuarta etapa puede presentarse depresión, al

---

<sup>12</sup>Marin, A. L. (1986, julio). EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN. *Revista Española de Pedagogía*, 1(137). Recuperado el 14 de abril del 2021, de <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/04/3-El-Proceso-de-Socializn.pdf>

Universidad Nacional de Colombia. (s. f.). *Vista de Vigotski, Piaget y Freud: a propósito de la socialización / Enunciación*. Revista Distrital. Recuperado el 20 de abril de 2021, de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/2440/3383>

ir aceptando la pérdida; se comienza a buscar una especie de contacto con lo perdido. Finalmente, la aceptación, que permite tener una calma racional y emocional.<sup>13</sup>

Lo anterior es sumamente importante, ya que en el caso de la Influenza A(H1N1) el periodo de aislamiento fue de 2 semanas y las pérdidas de seres queridos podemos contarlas hasta aproximadamente 2 años después, lo cual estaría permitiendo completar un proceso de duelo. Por el contrario, en la actual contingencia por SARS- CoV-2 desde el 23 de marzo del 2009 hasta el 15 de abril del 2021 (aproximadamente 1 año y 1 mes) las pérdidas continúan y no sabemos hasta cuándo pararán. El contraste es incalculable: estaríamos hablando de un estancamiento en el proceso de duelo, por lo cual permaneceríamos en la etapa de ira y/o depresión. Esto puede causar trastornos psicológicos crónicos, tales como ansiedad, depresión y estrés. No cuidar nuestra salud mental, impide relacionarnos adecuadamente de forma externa, un trastorno mental generalmente suele ocasionar conflictos en relaciones interpersonales, aislamiento social, al no estar bien anímicamente se debilita el sistema inmune, por lo que se pueden contraer otras enfermedades, en casos extremos las personas pueden llegar a causarse daños a sí mismos o a otros. En México, según los datos más recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2018, el total de fallecimientos ocurridos en el país, 6 710 fueron por lesiones autoinfligidas, lo que representa una tasa de suicidio de 5.4 por cada 100 mil habitantes.<sup>14</sup> La ONU ha previsto un aumento en la tasa de suicidio y el consumo de drogas debido a las afectaciones en la salud mental por la pandemia.<sup>15</sup>

Las repercusiones de la actual pandemia por COVID 19 aún no podemos terminar de contarlas puesto que continúan sucediendo, sin embargo, a estas alturas con lo obtenido ya podemos observar un contraste enorme en comparación con la pandemia de influenza A(H1N1). Las consecuencias por la influenza son mínimas en comparación a las del COVID en la mitad del

---

<sup>13</sup> Kübler-Ross, E. (2019, 17 octubre). *¿Qué es el duelo? - Fases del duelo*. Clínica Galatea. Recuperado el 15 de abril del 2021, de <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>

<sup>14</sup> INEGI. (2020, 8 septiembre). *ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DATOS NACIONALES*. Recuperado el 20 de abril de 2021, de [https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/suicidios2020\\_Nal.pdf](https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/suicidios2020_Nal.pdf)

<sup>15</sup> Organización de las Naciones Unidas. (2020b, septiembre 11). *Pandemia por COVID-19 exacerba los factores de riesgo de suicidio: OPS. ONU México* | Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). Recuperado el 20 de abril de 2021, de <https://coronavirus.onu.org.mx/pandemia-por-covid-19-exacerba-los-factores-de-riesgo-de-suicidio-ops>

tiempo. Los jóvenes se encuentran todos los días atravesando por un proceso de duelo, por lo cual hay un mayor índice de gravedad en las repercusiones a nivel emocional, pues los jóvenes y adolescentes mexicanos truncarían su desarrollo y además se encontrarían propensos a desarrollar trastornos crónicos como depresión, ansiedad y estrés. Algunas actividades de ayuda, pueden ser el uso de las tecnologías para mantener la comunicación y cercanía con amigos y familiares, mantener una buena alimentación, dormir bien, realizar ejercicio y actividades que sean de agrado personal. En lo personal, el realizar las actividades mencionadas me permite mantener mi mente ocupada y además contar con excelentes condiciones físicas.

## Bibliografía

- A.S. (2020, 21 marzo). *¿Cómo fue la influenza H1N1 en México y el mundo?* AS México. Recuperado el 14 de abril de 2021, de [https://mexico.as.com/mexico/2020/03/21/actualidad/1584759799\\_390452.html#:~:text=En%20total%2C%20se%20registraron%2C%20hasta,en%20toda%20la%20Rep%C3%BAblica%20mexicana.](https://mexico.as.com/mexico/2020/03/21/actualidad/1584759799_390452.html#:~:text=En%20total%2C%20se%20registraron%2C%20hasta,en%20toda%20la%20Rep%C3%BAblica%20mexicana.)
- Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. (s. f.). *Depresión en adolescentes*. Secretaria de Salud. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2020/Semana%204.pdf>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2015, 10 febrero). *Contagio de los virus de la influenza aviar A entre animales y personas | Influenza aviar (gripe)*. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://espanol.cdc.gov/flu/avianflu/virus-transmission.htm>
- INEGI. (2020, 8 septiembre). *ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DATOS NACIONALES*. Recuperado el 20 de abril de 2021, de [https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/suicidios2020\\_Nal.pdf](https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/suicidios2020_Nal.pdf)
- KidsHealth. (2020, 1 diciembre). *Coronavirus (COVID-19): ¿Qué significa la cuarentena y el aislamiento?* Kids Health from Nemours. Recuperado el 14 de abril del 2021, de <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-isolation-quarantine-esp.html>.

- Kübler-Ross, E. (2019, 17 octubre). *¿Qué es el duelo? - Fases del duelo*. Clínica Galatea. Recuperado el 15 de abril del 2021, de <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>
- Marin, A. L. (1986, julio). EL PROCESO DE SOCIALIZACION: UN ENFOQUE SOCIOLOGICO. *Revista Española de Pedagogía*, 1(137). Recuperado el 14 de abril del 2021, de <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/04/3-El-Proceso-de-Socializaci%C3%B3n.pdf>
- Mayo Clinic. (2020, 20 octubre). *Gripe H1N1 (gripe porcina) - Síntomas y causas - Mayo Clinic*. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/swine-flu/symptoms-causes/syc->
- Organización de las Naciones Unidas. (2020b, septiembre 11). *Pandemia por COVID-19 exacerba los factores de riesgo de suicidio: OPS*. ONU México | Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). Recuperado el 20 de abril de 2021, de <https://coronavirus.onu.org.mx/pandemia-por-covid-19-exacerba-los-factores-de-riesgo-de-suicidio-ops>
- Pané, G. H. (2020, 25 marzo). *Grandes Pandemias de la Historia*. National Geographic Historia. Recuperado el 15 de marzo del 2021, de [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia\\_15178/4](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/grandes-pandemias-historia_15178/4)
- Ruiz, M. (2020, 6 mayo). *Secuelas psicológicas de la pandemia: “Nos preparamos para la cuarta ola, los problemas sobre la salud mental”*. Gaceta Médica. Recuperado el 15 de abril del 2021, de <https://gacetamedica.com/profesion/secuelas-psicologicas-pandemia-nos-preparamos-para-la-cuart-ola-los-problemas-sobre-la-salud-mental/>



- Secretaria de Gobernación. (2020, 24 marzo). *DECRETO por el que se sanciona el Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19)*. SEGOB Diario Oficial de la Federación. Recuperado el 14 de abril de 2021, de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5590340&fecha=24/03/2020#:~:text=%2D%20El%20presente%20Decreto%20tiene%20por,el%2024%20de%20marzo%20](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590340&fecha=24/03/2020#:~:text=%2D%20El%20presente%20Decreto%20tiene%20por,el%2024%20de%20marzo%20)
- SEGOB. (s. f.). *Medidas de seguridad sanitaria – Coronavirus*. Gobierno de México. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://coronavirus.gob.mx/medidas-de-seguridad-sanitaria/>
- Suárez, V., Suarez Quezada, M., Oros Ortiz, S., & Ronquillo de Jesús, E. (2020, 27 mayo). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. Recuperado el 14 de abril de 2021, de *PubMed Central (PMC)*, 8(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250750/>
- UNICEF. (s. f.). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. Recuperado el 20 de abril de 2021, de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Universidad Nacional de Colombia. (s. f.). *Vista de Vigotski, Piaget y Freud: a propósito de la socialización | Enunciación*. Revista Distrital. Recuperado el 20 de abril de 2021, de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/2440/3383>

- World Health Organization. (2013, 9 julio). *OMS / Documentación sobre la gripe por A(H1N1)*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 19 de abril de 2021, de <https://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/es/>
- World Health Organization. (s. f.). *Orígenes del virus SARS-CoV-2*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/origins-of-the-virus>