

## **Auge de la telemedicina y más riesgo de depresión y adicciones, nueva realidad post-COVID-19, según Cigna**

**El comportamiento humano ha sufrido una transformación, surgiendo nuevas formas de ser solidarios, cuidar de la propia salud, acceder a atención sanitaria, desarrollar nuestra actividad profesional e, incluso, relacionarse y conectar con los demás**

La pandemia COVID-19 ha impactado frontalmente en el estilo de vida, tanto en el ámbito personal como también en el social y laboral. El comportamiento humano ha sufrido una transformación, y han surgido nuevas formas de ser solidarios, cuidar de la propia salud, acceder a atención sanitaria, desarrollar la actividad profesional e, incluso, relacionarse y conectar con los demás. Así, tras la fase aguda de la pandemia, el uso generalizado de la telemedicina, una nueva gestión del talento en la empresa o un mayor riesgo de sufrir trastornos mentales graves, forman parte de la nueva realidad post-pandemia COVID-19.

La propagación del virus a lo largo del mundo, así como el despliegue de las medidas de contención impulsadas por los diferentes países, han impactado en el estilo de vida de millones de personas. Y eso ha dado lugar a nuevas prioridades. Por ejemplo, se ha redimensionado la importancia de incluir medidas de prevención en el día a día, lo que ha llevado a sentir una mayor necesidad de cuidarnos y protegernos frente a enfermedades. También se ha constatado la importancia de acceder a información y consejos médicos rigurosos y confiables, de mantener y cultivar las relaciones personales, y por supuesto, de cuidar nuestra salud emocional.

“Todos estos desafíos a los que nos hemos enfrentado en las últimas semanas marcarán, inevitablemente, la nueva realidad que deja tras de sí la pandemia COVID-19. Somos personas diferentes a las que éramos antes de sufrir el impacto del virus en nuestras vidas. Y, por tanto, ahora tendremos que adaptarnos a estos cambios, asumirlos como parte del día a día, y continuar avanzando mientras aprendemos a gestionar la incertidumbre”, indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España.

Parte de estos cambios afectan directamente al cuidado de la salud y bienestar, y a la manera de relacionarse con el entorno, ya sea desde el punto de vista social como laboral. Así, los expertos de Cigna destacan cinco aspectos que forman parte de la realidad post COVID-19:

Aumento del uso de la telemedicina como vía de acceso a atención sanitaria. La digitalización en la atención sanitaria ha irrumpido definitivamente en los hogares españoles por la necesidad de aliviar la presión asistencial durante la crisis del coronavirus. Durante el confinamiento, el uso de la telemedicina ha llegado a multiplicarse por quince<sup>1</sup>, y todo parece indicar que continuará aumentando. Cada día más personas usan la telemedicina como vía para acceder a atención sanitaria, lo que también refuerza el autocuidado del paciente. Eso sí, para que esto suceda, es importante asegurar el acceso de la población a la tecnología 4G y supervisar que todas estas soluciones cumplan con las

regulaciones GDPR.

Gestión del talento en la empresa con foco en el apoyo emocional. La realidad empresarial también ha cambiado. Hay nuevas oportunidades de mercado, nuevas necesidades de los clientes y también unas nuevas dinámicas de trabajo, impulsadas principalmente por el teletrabajo. Para afrontarlo, las organizaciones necesitan contar con empleados comprometidos y motivados, ya que ellos serán el motor de crecimiento en este escenario cambiante. Por ello, las estrategias de RRHH centradas en el cuidado de la salud y bienestar de los trabajadores y con foco especial en el apoyo emocional son, más que nunca, una gran baza para lograr una ventaja competitiva, atraer y retener talento, y generar una cultura corporativa sólida.

Relaciones sociales más restringidas para prevenir el contagio. Tal y como subraya un reciente estudio preliminar realizado por un grupo de expertos internacionales de diversas ramas, las restricciones relativas al contacto físico, unidas al miedo al contagio, podrían reducir la socialización a únicamente aquellas personas más cercanas, a fin de minimizar cualquier tipo de riesgo. A largo plazo, esto podría producir un impacto negativo en la salud, al facilitar la aparición de sentimientos relacionados con la soledad.

La desinformación como principal enemigo para una vida saludable. Uno de los efectos colaterales de la digitalización en el ámbito de la salud es la proliferación de mensajes alarmistas y falsas afirmaciones, especialmente en redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea. El flujo constante de datos tergiversados sobre la epidemia del coronavirus así lo ha demostrado. Ahora más que nunca, la población es consciente de que debe cuidar más su salud y que para ello ha de informarse únicamente a partir de fuentes veraces y rigurosas. Así lo ha ido remarcado la Comisión Europea desde el inicio de la crisis.

Mayor riesgo de sufrir trastornos mentales. La crisis provocada por el COVID-19 es, por su dimensión geográfica, un acontecimiento traumático a escala global. A la larga, los trastornos del ánimo y episodios de ansiedad que surgieron en la fase aguda de la pandemia podrían desembocar en otros problemas más graves, como son el estrés postraumático, la depresión, las conductas violentas o las adicciones. De hecho, según estimaciones de la OMS, los trastornos mentales podrían multiplicarse por dos. Por tanto, el objetivo durante esta etapa de transición será prevenirlos mediante una serie de pautas de adaptación a la nueva realidad.

¿Cómo prevenir la aparición de problemas psicológicos durante transición?

La crisis provocada por el COVID-19 ha sumido al mundo en la incertidumbre. Acostumbrados a llevar una vida planificada y bajo control, la 'nueva realidad' que trae el fin del confinamiento está provocando que gran parte de la población afronte la transición con preocupación, miedo, irritabilidad, insomnio o, incluso, ansiedad. Adaptarse a esta incertidumbre será la única vía para lograr que los efectos psicológicos disminuyan, contribuyendo a evitar la aparición de trastornos mentales más graves.

Tal y como destaca la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España, "la pandemia COVID-19 ha traído grandes cambios en un corto espacio de tiempo, por lo que recuperar el control de

nuestra propia vida pasará por interiorizar y readaptar nuestros hábitos a la nueva realidad y a sus nuevos principios: la digitalización como pilar básico, la salud física y el equilibrio emocional como motor de cambio colectivo o la cooperación entre personas para lograr la superación de retos que afectan al conjunto de la sociedad”.

Con el objetivo de facilitar la transición, los expertos de Cigna proponen cinco recomendaciones:

Impulsar una organización flexible. Para que la sensación de control sea mayor y la incertidumbre disminuya, durante la vuelta a la normalidad es fundamental plantearse objetivos personales a corto y medio plazo. Eso sí, esta planificación deberá ir adaptándose a las circunstancias y ser flexible para no caer en la frustración.

Vuelta al trabajo, un ‘nuevo proyecto de vida’. En el caso de aquellos que vuelvan a su lugar de trabajo, a los desafíos psicológicos propios de la crisis sanitaria se unen los retos propios de la reincorporación: retomar el ritmo de trabajo, volver a gestionar tareas antiguas y otras nuevas, nuevos protocolos, reintegración con los compañeros... La clave para superarlo es percibir la vuelta como un ‘nuevo proyecto de vida’. Esto ayudará a que los niveles de motivación aumenten y a mejorar la concentración.

Trabajar las relaciones sociales. El distanciamiento social podría agravar los sentimientos de soledad y producir consecuencias negativas a largo plazo en la salud. Por tanto, para evitarlo, habrá que trabajar, ahora más que nunca, las relaciones con amistades y familiares con los que hace varias semanas que no se comparte tiempo. Si no es viable, las interacciones online también siguen siendo un buen instrumento de conexión social.

Cuidar la salud a través de un estilo de vida saludable. Todos aquellos objetivos y acciones dirigidos al autocuidado mejorarán la confianza en uno mismo. Entre ellos, está la recuperación de una rutina de enfocada a la actividad física regular (mejor si es al aire libre) y apostar por una alimentación saludable y equilibrada. También se recomienda cuidar el descanso de manera especial, y dejar tiempo libre para poner en práctica los hobbies personales de cada uno. El Ministerio de Sanidad cuenta con un portal donde ofrece directrices en este sentido.

En definitiva, el camino para superar esta época de transición correctamente estará en aceptar y aprender de lo ocurrido, readaptar la vida laboral, social y familiar a los nuevos requerimientos y, sobre todo, en vivir el presente y trabajar la capacidad individual para superar la adversidad y los retos que están por venir.

**Datos de contacto:**

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>