

La comunicación en salud mental en tiempos de pandemia: Un análisis de redes sociales e internet durante la primavera de 2021

Mental health communication in times of pandemic: An analysis of social media and the internet during the spring of 2021

Elva Martín Batista^a

^a Centro de Biología Molecular Severo Ochoa, España

Originales breves

Resumen

Introducción: Los efectos de la pandemia de COVID-19 han impactado en la salud mental de la sociedad y su abordaje informativo resulta pertinente. **Objetivo:** Analizar la presencia y el contenido de información referente al impacto de la pandemia en la salud mental de las personas a través de internet y Twitter. **Metodología:** Búsqueda de palabras clave en Google, evaluación del contenido de las tres primeras páginas del apartado todo y búsqueda de palabras clave en Twitter con evaluación de 90 tweets de las secciones populares y recientes. En base al número total de entradas se calcularon los porcentajes correspondientes a las categorías instituciones, personajes públicos y usuarios particulares. **Resultados:** Se encontraron 263 millones de resultados. La procedencia de la información fue variada, tratándose de corporaciones sanitarias, organizaciones no gubernamentales, ministerios y medios de comunicación. En Twitter, la mayoría de las aportaciones relacionadas con las palabras clave elegidas procedieron de instituciones y fuentes particulares, con mínima participación de personajes públicos. **Conclusiones:** Existe información sobre COVID-19 en la web y en Twitter. Hay acceso a recomendaciones y teléfonos de atención al ciudadano. En Twitter, se evidencia la preocupación generalizada por el tema y la falta de contribución de personalidades públicas.

Palabras clave: Salud mental; COVID-19; Pandemia de coronavirus; Twitter; Google.

Abstract

Introduction: The effects of COVID-19 outbreak have reached the mental health of society and its informative evaluation results convenient. **Objective:** To analyze the presence and quality of information on the impact of coronavirus outbreak in mental health of people on internet and on Twitter. **Methods:** Searching of key words in Google, evaluation of the contents in the first three pages of results and searching of key words in Twitter with an assessment of 90 tweets in the sections popular and recent. Based on the total number of results the appropriate percentages were calculated. **Results:** 263 million results were obtained. The origin of the information was diverse, corresponding to health corporations, non-governmental organizations, governments, and media. On Twitter, the majority of findings related to the chosen key words came from institutions and anonymous users, with a minimal participation of public figures. **Conclusions:** There is information available about the topic both in the web and in Twitter. There is access to recommendations and telephones of assistance. In Twitter, there is evidence of a generalized concern about the topic and the lack of contribution from public figures.

Key words: Mental health; COVID-19; Pandemic of coronavirus; Twitter; Google.

Introducción

Los efectos de la pandemia han tenido un impacto especialmente importante para las personas con problemas de salud mental preexistentes, pero también para aquellas que, estando sanas, han encontrado dificultades para sobrellevar la situación. El aislamiento social y emocional, la incertidumbre y el miedo con el que la sociedad ha tenido que lidiar en el último año, son las principales causas que han contribuido a un aumento de casos de depresión y ansiedad (Confederación SALUD MENTAL España, 2021). Este empeoramiento forma parte de lo que algunos han descrito como la cuarta ola, la ola de la salud mental (Pedreira Massa, 2020). El grado de perturbación de la salud mental ha sido tal que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha incluido varios servicios de apoyo, asistencia y recomendaciones para el cuidado de la salud psicológica de las personas.

La salud mental se ha venido tratando desde una perspectiva marginal que resta importancia a las afectaciones psicológicas y destina recursos insuficientes a su gestión y a los tratamientos (Comunicado conjunto asociaciones españolas de psicología clínica, 2020). Ahora, la situación de crisis sanitaria a la que se enfrenta la población mundial ha visibilizado la importancia de la salud mental de las personas y ha puesto en evidencia las deficiencias del sistema nacional de atención psicológica. El modelo actual de servicios de salud mental es fruto de una evolución a lo largo de la historia que ha dejado atrás métodos de contención física y aislamiento excesivos e ineficaces. A la vez, la percepción social también ha adquirido tonos de mayor inclusión y comprensión hacia los afectados (Juliá-Sanchis et al., 2020). Hoy en día, la psicoterapia (Olabarriá, 2020) y la farmacología psiquiátrica (Juliá-Sanchis et al., 2020) constituyen los dos pilares fundamentales sobre los que descansa el abordaje profesional de estos problemas. No obstante, como causa de la COVID-19, numerosos estudios han lanzado evidencias acerca de un empeoramiento significativo de los casos de trastornos de salud mental. En estos estudios, se ha descrito una multitud de factores que influyen en la vulnerabilidad y/o predisposición de diferentes grupos sociales a sufrir alteraciones psicológicas (Confederación SALUD MENTAL España, 2021; Buitrago Ramírez et al., 2020).

Al margen de la multitud de estudios y grupos de investigación que en la actualidad abordan este tema, los medios de comunicación y las redes sociales están jugando también un papel fundamental en la transmisión de información sobre salud mental y COVID-19. Algunos informes, además, señalan a los grupos más

jóvenes como los más afectados a nivel psicológico por esta pandemia (NRC HEALTH, 2020; Centro de Investigaciones Sociológicas, 2021). Teniendo en cuenta el avance de la web y de las plataformas sociales en la rutina informativa de las personas (Newman et al., 2020), este artículo pretende elaborar un análisis cualitativo y cuantitativo de la presencia y el tratamiento de este problema en internet en general y en Twitter en particular. Twitter es, hoy en día una de las plataformas más populares, con millones de usuarios que comparten información y se comunican globalmente (López-Goñi and Sánchez-Angulo, 2018). Este análisis podría ser de gran utilidad a la hora de evaluar las necesidades y el grado de conocimiento de la sociedad. Una sociedad que, en estos momentos más que nunca, merece y necesita contar con datos veraces y tranquilizadores para estar bien informada y saber responder de la mejor forma posible a esta crisis. Hoy por hoy, la comunicación en salud mental resulta imprescindible si se quiere prevenir o paliar esta cuarta ola ocasionada por la pandemia.

Metodología

La obtención de los resultados que forman parte del contenido principal de este artículo se ha logrado gracias a la búsqueda en la red de noticias, reportajes y artículos publicados en medios de comunicación digitales durante el último año. El trabajo de investigación se realizó durante los meses de primavera-verano del año 2021. Las palabras utilizadas para la búsqueda han sido "salud mental covid". Para una mejor estructuración de los resultados de estas búsquedas sólo se ha procedido a la evaluación de aquellas entradas pertenecientes a las tres primeras páginas del buscador Google en el apartado Todo.

En cuanto a las redes sociales, se ha hecho un análisis en la plataforma Twitter de la presencia de tweets relacionados con la salud mental durante la pandemia, utilizando las mismas palabras que las empleadas en Google. En este caso se han tenido en cuenta los tweets presentes en la pestaña populares y en la pestaña recientes. Se ha realizado la misma búsqueda tres veces en tres días alternos durante el periodo indicado anteriormente para una obtención más amplia de los resultados, teniendo en cuenta un total de 90 tweets.

Para el desarrollo y la contextualización de este trabajo se han utilizado fuentes documentales citadas y referenciadas a lo largo del texto. Entre ellas, se encuentran trabajos científicos previos y posteriores a la emergencia sanitaria de la COVID-19. Además, se ha extraído información obtenida a través de entrevistas realizadas a profesionales del ámbito sanitario

psicológico, psiquiátrico y neurológico. Las entrevistas, semiestructuradas, fueron realizadas en primavera del año 2021 por llamada telefónica con una duración de entre 30-60 minutos y transcritas posteriormente para la extracción de la información más relevante.

Resultados

La búsqueda "salud mental covid" en Google dio aproximadamente 263 millones de resultados en 0,52 segundos. La misma búsqueda en diferentes días (alternos dentro de la misma semana) aportó resultados muy similares, siempre rondando los 260 millones. Los datos que aparecen encabezando la página proceden de la OMS y facilitan varios consejos para lidiar con los problemas de salud mental. Además, en el margen derecho de la página web aparece un mapa de la comunidad autónoma desde donde se realiza la búsqueda con los datos de incidencia del coronavirus, extraídos de Wikipedia y otras fuentes.

Las dos primeras entradas enlazan con un manifiesto titulado "Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia" publicado el 16 de marzo de 2021 por la Confederación SALUD MENTAL España. En este comunicado y en la infografía adjunta aparecen datos del Centro de Investigaciones Sociológicas que afirman que un 6,4% de la población española ha solicitado ayuda a algún experto de salud mental durante el primer año de pandemia y que la ansiedad y la depresión son los trastornos más frecuentes con un 43,7% y un 35,5% respectivamente. Las siguientes tres entradas pertenecen a distintas instituciones, clínicas y centros de salud tanto nacionales como internacionales que han incluido datos sobre los efectos de la pandemia en la salud mental y aportan distintas recomendaciones a la ciudadanía para sobrellevarlos y saber a quién acudir para solicitar ayuda.

A continuación, aparecen dos enlaces consecutivos de la OMS. El primero de ellos es un comunicado de prensa publicado el mes de octubre de 2020, el cual hace referencia al grado de perturbación en salud mental que está provocando el coronavirus. El otro, titulado #SanosEnCasa-Salud mental, aporta una lista muy completa de consejos y recomendaciones para el cuidado de la salud mental desde casa.

La última entrada de esta primera página de resultados enlaza con un reportaje original de la organización internacional Médicos Sin Fronteras en el que se abordan algunos de los aspectos más relevantes en salud mental en tiempos de coronavirus y se facilitan recomendaciones a seguir en situaciones de confinamiento e inestabilidad emocional.

Ya en la página dos de resultados, encontramos como primera entrada una nota de debate del Instituto de Salud Global de Barcelona. En ella abordan la pregunta de si la salud mental será la pandemia después de la de COVID-19 con algunos de los factores que pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas a sufrir trastornos emocionales durante la crisis sanitaria. De las nueve entradas restantes que aparecen en esta página, cinco de ellas pertenecen a diarios españoles, tres a la biblioteca electrónica ScieLO y una a la editorial en salud Elsevier. Con salud, Gaceta Médica, Diario Médico y La Vanguardia son los 4 diarios con publicaciones relevantes acerca del impacto del coronavirus en la salud mental de la población. De las tres entradas de ScieLO, la primera de ellas enlaza con un artículo publicado en la revista Archivos de Prevención de Riesgos Laborales sobre el efecto de la pandemia en la salud mental de los trabajadores, mientras que las otras dos entradas enlazan con artículos referentes a la población en general desde una perspectiva científica de grupos de investigación cubanos. El artículo con el que enlaza la entrada de Elsevier corresponde con un estudio sobre el impacto de la pandemia en salud mental y las actuaciones de fisioterapia publicado en la revista Fisioterapia.

La tercera y última página de entradas analizada en el presente trabajo comienza con un artículo del diario El País sobre "Cómo mejorar la salud mental tras la pandemia de coronavirus" publicado el 19 de marzo de 2021 en el que, a diferencia de los anteriores, no se aportan recomendaciones reales a la población, sino que se habla de la historia de Phineas Gage y la capacidad del ser humano para modular sus emociones en función de las circunstancias.

A continuación, una entrada del Ministerio de Sanidad, Consumo y Calidad del gobierno español da acceso a un editorial publicado en la Revista Española de Salud Pública titulado "La salud mental en tiempos de la COVID-19". La siguiente entrada, de organización SOM Salud Mental 360 habla del efecto de la COVID-19 en la salud mental de las mujeres en un artículo que aborda algunos de los motivos por los que la mujer es, en ocasiones, más vulnerable a sufrir cambios emocionales en situaciones como la actual.

A continuación, se encuentra una entrada de Science Direct que da acceso a un artículo titulado "Pandemia de COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española" y publicado en la revista Atención Primaria. En la siguiente entrada, se accede a un informe publicado en mayo de 2020 de las Naciones Unidas alertando sobre la necesidad de actuar

en relación con la salud mental y los requerimientos de apoyo psicológico en esta situación excepcional. Las siguientes entradas de la página incluyen publicaciones de los diarios 20minutos y Diario Sur publicados el 5 de abril de 2021 en las que se habla de un estudio que alerta sobre la llegada de una pandemia de salud mental a raíz del coronavirus, recomendaciones en temas de salud mental desde la página web del gobierno mexicano, un comunicado de la sociedad española de psiquiatría para el cuidado de la salud psicológica y el acceso al blog de un autor de la web psiquiatría.com titulado “COVID-19 Impacto en la salud mental: Recursos para las familias”.

Cuando se analiza el tratamiento de la información referente a salud mental en tiempos de pandemia en la plataforma Twitter se encuentra información de instituciones, personajes públicos y usuarios. Tras la búsqueda “salud mental covid” y dentro de la sección populares, un 43% de los tweets pertenecen a instituciones u organizaciones que, en general, están relacionadas con el ámbito de la salud y atención psicológica, aunque también encontramos medios de comunicación como emisoras de radio y diarios. Por otra parte, un 53% de los tweets son publicados por usuarios y sólo un 4% por personajes públicos entre los que se encuentran políticos y periodistas, sobre todo. En el apartado recientes, el 58,8%

de los tweets proceden de usuarios anónimos mientras que el 41,2% corresponden a instituciones u organizaciones. En este caso, en la búsqueda realizada, no se hallaron aportaciones procedentes de personajes públicos.

La mayoría (más del 90% en populares y el 88,75% en recientes) de los tweets de instituciones contienen anexos que enlazan con estudios, infografías o comunicados de la corporación con la información presente en el hilo principal del tweet en cuestión. Lo mismo ocurre con los personajes públicos, el 100% adjunta a su mensaje vídeos o fotografías que sustentan o argumentan sus comentarios y que proceden de la institución a la que pertenecen. En cuanto a los usuarios particulares, teniendo en cuenta los tweets de las secciones populares y recientes, la mayoría de los mensajes se limitan al texto (el 96,7%) y se encuentran comentarios de queja, angustia y duelo en su mayoría (92%) con ejemplos como los siguientes: “Ya estoy harta del COVID”, “Se acaba el covid o me acabo yo, mi salud mental ya no lo soporta más”, “La incertidumbre de la era covid puede ser abrumante”. Algunos comentarios (8%), sin embargo, se orientan hacia el ánimo y apoyo como: “la salud mental para la recuperación del covid es muy importante, transmitan solo energía +”, “Elijo películas/documentales/canales extranjeros. Cuido también mi salud mental”.

| Fuente | % de aparición |
|-------------------------------------|----------------|
| OMS | 12,5% |
| Clínicas y otros centros sanitarios | 12,5% |
| Organizaciones y confederaciones | 25% |
| Diarios | 29,2% |
| Bibliotecas electrónicas | 8,3% |
| Ministerios y gobiernos | 8,3% |
| Blogs | 4,2% |

Figura 1. Frecuencia de aparición de distintas fuentes. Datos obtenidos a partir de los resultados de búsqueda de “salud mental covid” de las tres primeras páginas de Google

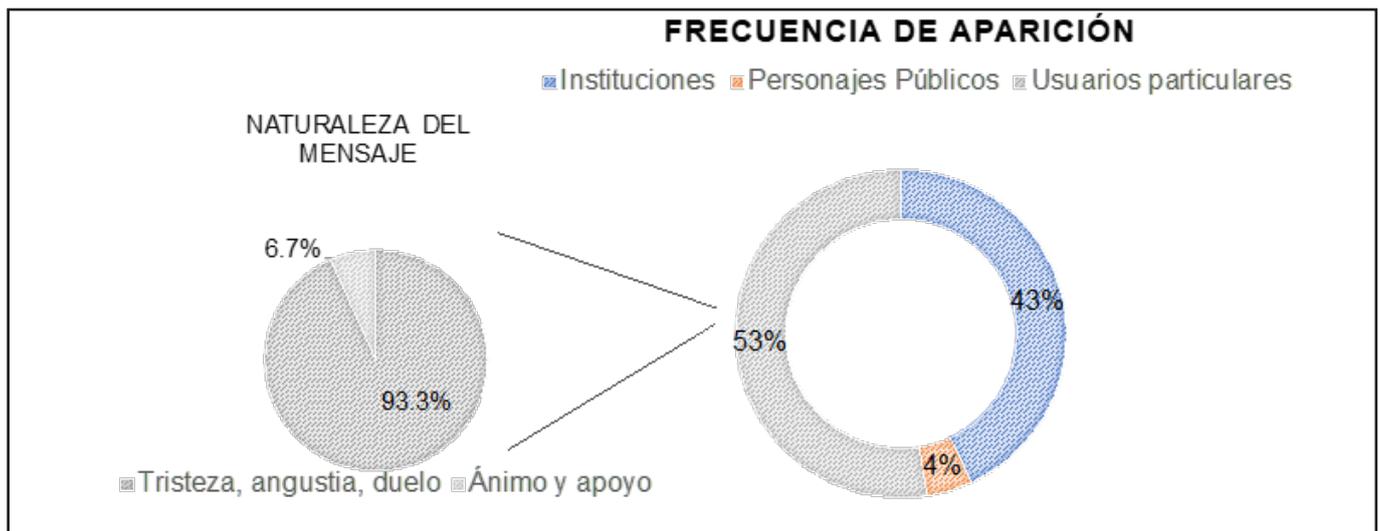


Figura 2. Frecuencia de aparición de tweets y naturaleza de los mensajes. Datos obtenidos a partir de un total de 90 tweets.

Discusión

El análisis en profundidad de la información disponible en la web acerca del impacto de la COVID-19 en la salud mental de la población permite elaborar una serie de aspectos al respecto.

En primer lugar, hemos visto que con la búsqueda de las palabras “salud mental covid” aparecen en 0,52 segundos más de 260 millones de resultados, aproximadamente la mitad de los que aparecen cuando sólo se busca “salud mental”. Cuando se analizan las entradas principales (aquellas que aparecen en las tres primeras páginas) encontramos que la mayoría procede de diarios online con una frecuencia de aparición de 29,2% y de organizaciones y confederaciones con un 25%. Existe una gran cantidad de contenido relacionado con las causas subyacentes a la pandemia que han hecho que los casos de trastornos en salud mental se hayan (y se estén) incrementado. El aislamiento social y emocional, la incertidumbre, el miedo a enfermar, el duelo y la inestabilidad laboral son algunos de los factores más determinantes a la hora de padecer alguna alteración emocional durante la crisis sanitaria de coronavirus (Buitrago Ramírez et al., 2020).

Existen ya estudios que demuestran que la pandemia ha tratado con desigualdad a los distintos grupos sociales, siendo las personas con menores ingresos y los trabajadores esenciales los más vulnerables a nivel psicológico (de Boni et al., 2020). Muchas entradas, además, ofrecen multitud de recomendaciones y consejos a seguir por la población si se quiere prevenir cualquier afectación mental. Los diarios han recogido

información relevante sobre el tema a partir de diversos estudios y han transmitido la importancia y necesidad de prestar atención a la salud mental.

Por otra parte, organizaciones tan importantes como la OMS han dedicado varias entradas a comunicados de gran interés para la sociedad y los ministerios y gobiernos de algunos países han incorporado datos al respecto en sus webs corporativas. Con todo ello, podría decirse que actualmente existe una amplia disponibilidad de información que acerca al ciudadano a la realidad de la salud mental en tiempos de COVID-19 y que, mejor aún, le permite conocer las herramientas y procedimientos adecuados para afrontar esta situación. Muchas de las fuentes consultadas incluyen teléfonos de asistencia y referencias a centros hospitalarios y asociaciones que prestan ayuda en estas circunstancias. Estas prestaciones resultan de gran ayuda a la población, tal y como ocurrió en el caso del teléfono de asistencia psicológica por la COVID-19 que el Ministerio de Sanidad puso a disposición de los ciudadanos durante la cuarentena y que atendió más de 15 mil llamadas (Saunders Berdullas et al., 2020).

No obstante, cabría señalar que, en algunos casos, los titulares empleados pueden llevar a la alarma social, al utilizar términos como “expertos temen una pandemia” o “un estudio asegura que los problemas de salud mental serán otra pandemia tras la Covid-19” a diferencia de otros titulares más optimistas como “Cómo mejorar la salud mental tras la pandemia de coronavirus”. Si bien es cierto que toda la información es veraz, recordemos que en situaciones de crisis sanitarias es importante que la comunicación sea tranquilizadora y se transmita de forma no alarmante. Con ello, se permite a la población contar

con los datos necesarios para actuar en consecuencia y serenidad (Organización Panamericana de la Salud, 2011).

Es importante también señalar que se aprecia el gran esfuerzo que organizaciones sin ánimo de lucro como Médicos Sin Fronteras y asociaciones de salud mental como la Confederación SALUD MENTAL España han hecho y continúan haciendo por informar al ciudadano sobre este tema tan importante y que conviene prevenir (Médicos Sin Fronteras, 2020; Confederación SALUD MENTAL España, 2021). Es fundamental que la ciudadanía conozca los riesgos, las causas, las consecuencias y también las posibles soluciones frente a las alteraciones emocionales ocasionadas por el coronavirus y todos los cambios sociales y económicos asociados. Tal y como se comenta en uno de los artículos encontrados en la búsqueda, para encontrar el bienestar es fundamental saber adaptar las emociones a las circunstancias (Morgado Bernal, 2021).

Por otra parte, el análisis cualitativo y semicuantitativo de la plataforma Twitter ha demostrado que la sociedad en todos sus sectores (instituciones, personajes públicos y personas anónimas) tiene preocupaciones relacionadas con la salud mental y la pandemia y que la gente está agotada emocionalmente.

Los políticos en materia de salud y los periodistas especializados juegan un papel importante a la hora de visibilizar este problema y tratar de demostrar a las personas que los partidos políticos y las instituciones están trabajando para encontrar soluciones y estrategias preventivas eficaces. Y es que resulta fundamental que, en situaciones de crisis como la actual, aquellas personas con influencia sobre las principales vías de comunicación (políticos, educadores, medios de comunicación de masas, etc.) envíen mensajes básicos a las familias y comunidades (Anderson and Williams, 1989). Si bien, para que se dé esta comunicación sería beneficiosa la formación de estructuras de información especializadas que en España aún son escasas. Gema Revuela hace referencia a la desproporcionalidad que existe entre los gabinetes de prensa de instituciones políticas y los especializados (hospitales, centros de salud, etc.) (Revuelta, 2006).

La falta de visibilización y comunicación en temas de salud queda plasmada también, tal y como se ha visto en este artículo, en las redes sociales en las que la participación de políticos parece no ser predominante. Sólo el 4% de los tweets de la sección populares y el 0% en recientes pertenecen a personajes públicos. Así pues, sería interesante hacer un llamamiento oficial a personalidades con responsabilidad política, social y comunicacional para que su contribución en el sector sea

mayor. Especialmente teniendo en cuenta el auge que ha experimentado Twitter en términos de usuarios durante la pandemia. Según un artículo publicado en La Vanguardia (Vives, 2020), "...las personas quieren estar al tanto de las últimas noticias de las autoridades y mantenerse en contacto con sus amigos de forma virtual". De media, un 55,9% de las aportaciones populares y recientes sobre "salud mental covid" en Twitter corresponde a usuarios anónimos (no figuras públicas). Por último, el hecho de que la mayoría de los usuarios publiquen comentarios de tristeza y cansancio constituye una prueba sólida de que los efectos de la crisis se están evidenciando cada vez más en forma de sentimientos de angustia y ansiedad. Estos sentimientos están dando forma a esa llamada cuarta ola de salud mental descrita por primera vez por el neumólogo estadounidense Victor Tseng en su cuenta de Twitter (@victorSting) diciendo "debemos prepararnos para una serie de réplicas. Tenemos que elaborar temprano una estrategia para nuestra respuesta al daño colateral de la COVID-19". Esa cuarta ola se correspondería con el conjunto de afectaciones emocionales causadas por la propia pandemia y los factores socioeconómicos que la acompañan (Pedreira Massa, 2020).

Conclusiones

Existe información veraz y útil disponible en la web para todas aquellas personas que deseen conocer más sobre el impacto psicológico de la pandemia de COVID-19.

La información disponible procede de fuentes diversas entre las que se incluyen organizaciones no gubernamentales, medios de comunicación, webs corporativas de gobiernos y artículos científicos publicados en revistas nacionales e internacionales.

Entre la información hallada en la web, existen recomendaciones y consejos de gran utilidad para personas afectadas o personas que quieran prevenir trastornos de salud mental en esta situación de crisis sanitaria.

La red social Twitter demuestra que la sociedad está preocupada por su salud mental a raíz de la pandemia y que existe un agotamiento emocional generalizado.

Aunque las instituciones participan activamente en Twitter, el grado de involucración de personajes públicos parece ser aún muy bajo.

En cuanto a la metodología utilizada para este estudio y teniendo en cuenta las limitaciones en términos de tiempo y número de entradas y tweets incluidos en el estudio, sería interesante comparar los resultados obtenidos con otros realizados en tiempos pre-covid. Resultaría de gran utilidad conocer la frecuencia de aparición de entradas de Google y tweets relacionados

con salud mental anteriores a la pandemia.

Por otra parte, también sería de utilidad proponer un análisis de la participación de personajes públicos en temas relacionados con la salud en general y la salud mental en particular para así corroborar o no las conclusiones obtenidas en este estudio.

Financiación

Esta investigación no recibió financiación.

Declaración de disponibilidad de datos

Los datos presentados en este estudio pueden ser solicitados a la autora de correspondencia.

Conflicto de interés

La autora declara que no hay conflicto de interés.

Referencias

- Anderson, P., & Williams, G. (1989). *Para la vida: Un reto de comunicación*. (UNICEF, Ed.). Nueva York.
- Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso, M. del C., & Tizón, J. L. (2020). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención Primaria*, 53(1), 89–101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Centro de Investigaciones Sociológicas. *Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la COVID-19* (2021). Retrieved from http://www.cis.es/cis/opencms/ES/NoticiasNovedades/InfoCIS/2021/Documentacion_3312.html
- Comunicado conjunto asociaciones españolas de psicología clínica. (2020). *Comunicado en defensa de la atención por psicología clínica en el sistema nacional de salud. Una mirada a partir de la pandemia del coronavirus*. Retrieved from <https://www.aeppc.net/wp-content/uploads/2020/06/COMUNICADO-CONJUNTO-EN-DEFENSA-PSICOLOGÍA-CLÍNICA-EN-SNS-Abril-2020-.pdf>
- Confederación SALUD MENTAL España. (2021). *Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia*. Retrieved from <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>
- de Boni, R. B., Balanzá-Martínez, V., Mota, J. C., de Azevedo Cardoso, T., Ballester, P., Atienza-Carbonell, B., ... Kapczynski, F. (2020). Depression, Anxiety, and Lifestyle among Essential Workers: A Web Survey from Brazil and Spain during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Medical Internet Research*, 22(10). <https://doi.org/10.2196/22835>
- Juliá-Sanchis, R., Aguilera-Serrano, C., Megías-Lizancos, F., & Martínez-Riera, J. R. (2020). Evolución y estado del modelo comunitario de atención a la salud mental. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*, 34, 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.014>
- López-Goñi, I., & Sánchez-Angulo, M. (2018). Social networks as a tool for science communication and public engagement: focus on Twitter. *FEMS Microbiology Letters*, 365(2). <https://doi.org/10.1093/femsle/fnx246>
- Médicos Sin Fronteras, M. (2020). *Hablemos de salud mental en tiempos de COVID-19*. Retrieved from <https://www.msf.es/reportaje/salud-mental-en-tiempos-covid>
- Morgado Bernal, I. (2021). *Cómo mejorar la salud mental tras la pandemia del coronavirus*. Retrieved from <https://elpais.com/ciencia/2021-03-19/como-mejorar-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-coronavirus.html>
- Newman, N., Fletcher, R., Schulz, Anne, Andi, S., & Nielsen, R. K. (2020). *Reuters Institute Digital News Report 2020*. Retrieved from https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2020-06/DNR_2020_FINAL.pdf
- NRC HEALTH. (2020). *NRC Health National Study*. Retrieved from <https://nrc.infogram.com/covid-19-mental-health-1hmr6gvnpem36nl>
- Olabarria, B. (2020). La psicoterapia y la sanidad pública en España. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 53–75. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.406>
- Organización Panamericana de la Salud, O. (2011). *Manual periodístico para la cobertura ética de las emergencias y los desastres*.
- Pedreira Massa, J. L. (2020). [Mental Health and COVID-19 in children and adolescents: psychopathological and Public Health approach.]. *Revista Espanola de Salud Publica*, 94, 1–17. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33063746>
- Revuelta, G. (2006). Salud y medios de comunicación en España. *Gaceta Sanitaria*, 20, 203–208. <https://doi.org/10.1157/13086045>
- Saunders Berdullas, S., Gesteira Santos, C., Morán Rodríguez, N., Fernández Hermida, J. R., Santolaya, F., Sanz Fernández, J., & García-Vera, M. P. (2020). El teléfono de asistencia psicológica por la covid-19

del ministerio de sanidad y consejo general de la psicología de España: Características y demanda. *Revista Espanola de Salud Publica*, 94.

Vives, J. (2020, March 24). *El coronavirus dispara el número de usuarios de Twitter*. Retrieved June 10, 2021, from <https://www.lavanguardia.com/tecnologia/20200324/4882705311/coronavirus-dispara-numero-usuarios-twitter.html>