

Depresión y riesgo de aislamiento social durante la pandemia de covid-19: un estudio comparativo entre mujeres y hombres de 60 años.

Depression and risk of social isolation during the covid-19 pandemic: a comparative study between 60-year-old women and men

Litzzy Soany Cruz Hernandez ^a, Lydia López Pontigo ^b, Edwin Gualberto Barrón Calva ^c, Ariana Omaña Covarrubias ^d Abelardo del Ángel Castillo ^e

Abstract:

The COVID-19 pandemic brought with it isolation measures that deeply affected people's health, especially older adults, who are considered to be more vulnerable to disorders such as depression due to physical, social, and psychological factors associated with age. Therefore, the objective of this article is to analyze, through a documentary review, depression as a risk factor for social isolation in people over 60 years old, comparing the differences between older women and men in the context of the pandemic. The main finding was that women were at higher risk of experiencing depression and isolation, as they undergo changes due to biological, psychological, social, and cultural factors.

Keywords:

Social isolation, depression, older adults, covid-19, comparative

Resumen:

La pandemia de COVID-19 trajo consigo medidas de aislamiento que afectaron profundamente la salud de las personas, especialmente de las personas adultas mayores, quienes se considera tienen mayor vulnerabilidad a trastornos como la depresión debido a factores físicos, sociales y psicológicos vinculados con la edad. Por lo que el objetivo de este artículo es analizar a través de una revisión documental, la depresión como factor de riesgo de aislamiento social en personas mayores de 60 años, comparando las diferencias entre mujeres y hombres mayores en el contexto de pandemia. El principal resultado fue que las mujeres presentaron mayor riesgo a sufrir depresión y aislamiento, ya que experimentan cambios por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Palabras Clave:

Aislamiento social, depresión, personas adultas mayores, covid

Introducción

En particular, en México, los datos del INEGI (2020) reflejan cómo las enfermedades mentales, incluida la depresión, han mostrado un incremento en términos de

su impacto en la salud pública. Las consecuencias de la pandemia también incluyen el aumento de los trastornos del ánimo y las dificultades emocionales, que a menudo están relacionadas con complicaciones físicas y, en algunos casos, con la mortalidad debido a su interacción con enfermedades crónicas preexistentes como las enfermedades cardíacas o diabetes, vinculados al

^a Estudiante de Licenciatura, Instituto de Ciencias de la Salud | Área Académica de Gerontología | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0005-4867-1035>, Email: cr471591@uaeh.edu.mx

^b Profesor Investigador de Tiempo Completo, Autor de correspondencia Instituto de Ciencias de la Salud | Área Académica de Gerontología | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-6901-7909>, Email: lydial@uaeh.edu.mx

^c Profesor por asignatura, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades | Área Académica de Sociología y Demografía | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-6581-7298>, Email: edwin_barron@uaeh.edu.mx

^d Profesor Investigador de Tiempo Completo, Instituto de Ciencias de la Salud | Área Académica de Nutrición | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-8649-8617>, Email: aomana@uaeh.edu.mx

^e Profesor de Tiempo Completo, Escuela Preparatoria 3 | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0009-5975-8506>, Email: abelardo_delangel@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 03/10/2025, Fecha de aceptación: 31/10/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

aumento del aislamiento social y otros factores estresantes.

El número de muertes por trastornos mentales, incluyendo la depresión, aumentó, reflejando el impacto negativo de la pandemia. La depresión también se asocia con un mayor riesgo de suicidio, que fue otra causa significativa de muerte, con 8,447 casos registrados en 2021 (INEGI, 2020).

Además, la falta de acceso adecuado a atención médica durante el confinamiento y la interrupción de tratamientos de salud mental también contribuyeron al agravamiento de los síntomas depresivos.

En consecuencia, muchas personas adultas mayores, especialmente aquellos con comorbilidades, fueron más vulnerables a los efectos negativos de la depresión durante la pandemia. Esto subraya la necesidad urgente de políticas de salud pública que enfoquen esfuerzos tanto en la prevención de la depresión como en la mejora del acceso a tratamientos adecuados en tiempos de crisis sanitaria.

Por lo anterior, cobra relevancia generar una revisión documental sistemática sobre depresión y riesgo de aislamiento social durante la pandemia de covid-19, el cual permita comparar quienes tuvieron mayor riesgo si hombres o mujeres mayores.

Depresión en persona mayores en la pandemia por COVID-19

el trastorno depresivo o depresión es un trastorno mental común, el cual se vincula con un estado de ánimo deprimido o a la pérdida del placer e interés por actividades durante largos periodos de tiempo. Dentro de las principales razones se asocian con problemas en la escuela y laborales o causarlos afectando a cualquier actividad (OMS, 2025).

Cabe mencionar que la depresión es diferente a los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día. Este trastorno puede afectar a diversos ámbitos de la vida de una persona como las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. Se plantea que quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrirla (OMS, 2025)

En específico las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres. En términos generales se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y en específico respecto a la población objetivo, es decir, personas mayores, se plantea que el 5,7% de esta población experimenta depresión (OMS, 2025).

De acuerdo con la secretaria de Salud Pública (2021) la depresión se ha convertido en un problema de salud pública emergente, con un impacto considerable en la

calidad de vida de quienes la sufren. Esta condición afecta tanto a hombres como a mujeres, aunque con prevalencias distintas según el género. Es fundamental reconocer la importancia de la salud mental y promover acciones para su prevención y tratamiento.

En cuanto fuentes revisadas para este artículo el 46% corresponden a la categoría de depresión en personas mayores, los cuales son los siguientes.

El psiquiatra Eduardo Platas Vargas (2022) en la investigación "Depresión y baja en el rendimiento laboral", nos dice que esta emergencia sanitaria impacta directamente en la vida y el trabajo de las personas, pues disminuye la memoria, la atención, la motivación y el rendimiento, además de generar síntomas físicos y emocionales que suelen pasar desapercibidos. En el ámbito laboral puede confundirse con el síndrome de burnout y se relaciona con climas organizacionales negativos, lo que provoca pérdidas económicas y deterioro en la salud del trabajador.

Por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) destaca que la crisis sanitaria ocasionada por COVID-19 no solo afectó la salud física de la población mundial, sino que también dejó profundas huellas en el bienestar emocional. El confinamiento prolongado, la pérdida de seres queridos, el temor al contagio y las limitaciones sociales incrementaron los casos de ansiedad y depresión en diversos países, evidenciando la necesidad de fortalecer los sistemas de salud mental y garantizar un acceso equitativo a servicios de apoyo psicológico.

Otra investigación desarrollada por Arias (2021) "El impacto psicosocial de la pandemia del COVID-19 en mujeres adultas mayores" tuvo como objetivo conocer las condiciones en las que las mujeres adultas mayores transitaron la pandemia del COVID-19 y qué estrategias individuales, familiares, institucionales y comunitarias utilizaron para cubrir sus necesidades de cuidado y apoyo. Considerando a las mujeres mayores que viven solas y acompañadas, de distintas edades, regiones o niveles socioeconómicos, permitiendo abordar la complejidad y heterogeneidad que caracteriza a dicha población.

Aislamiento social en personas mayores en la pandemia de COVID-19

El aislamiento social se entiende como la ausencia significativa de contacto, apoyo o interacciones con la red social de una persona, lo que conlleva consecuencias negativas en la salud física, emocional y cognitiva. En el caso de las personas adultas mayores, este fenómeno es especialmente relevante, ya que con el avance de la edad suelen presentarse cambios en los vínculos familiares, pérdida de amistades, disminución de movilidad o

enfermedades crónicas que limitan la interacción (Anahana, 2023).

Comprender el aislamiento social en personas mayores permite no solo visibilizar sus causas y consecuencias, sino también generar propuestas de intervención social, comunitaria y tecnológica que favorezcan la inclusión y el bienestar integral de esta población vulnerable.

La segunda categoría que se revisó es la de aislamiento social en personas mayores, el 54 % de las fuentes revisadas se centraron específicamente en esta.

Este fenómeno no solo impacta en la esfera emocional, sino también en la funcionalidad y calidad de vida, siendo considerado un factor de riesgo comparable a problemas como la hipertensión o la obesidad pues el aislamiento social es un factor de riesgo para la depresión en adultos mayores la interacción social juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud mental, y la falta de contacto con familiares, amigos y la comunidad puede llevar a sentimientos de soledad y desesperanza (Alonso González et al., 2023).

Durante la pandemia por COVID-19, las medidas de distanciamiento y confinamiento intensificaron la desconexión social en este grupo poblacional, aumentando los riesgos de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y sensación de soledad prolongada (Granda-Oblitas, Quiroz-Gil y Runzer-Colmenares, 2022).

De acuerdo a la investigación de Broche, Fernández y Reyes Luzardo "Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19" (2020) de la Universidad de Cuba, el monitoreo de los efectos psicológicos del aislamiento social y la cuarentena durante la pandemia de COVID-19 fue una prioridad para los sistemas de salud. Para mitigar estos impactos negativos, los autores proponen tres estrategias principales: diseñar intervenciones que reduzcan el efecto del aislamiento en la salud mental, enfocarse en grupos vulnerables como niños, adolescentes, adultos mayores y personal sanitario, y por último fortalecer los sistemas de salud para atender los desafíos de los servicios de salud mental.

En el estudio de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2021) "El efecto devastador del COVID-19 en la salud mental" donde pide que se actúe de inmediato para reforzar los sistemas y servicios de salud mental en la región, con especial atención a la integración del apoyo psicosocial en sectores y entornos como la atención primaria de salud, la educación, los servicios sociales y los sistemas de apoyo comunitario. Para mitigar el impacto de la pandemia, los autores subrayan que la salud mental debe incorporarse a

los planes de preparación, respuesta y recuperación ante emergencias.

La pandemia de COVID-19 desencadenó un aumento considerable en los casos de depresión y ansiedad a nivel mundial, con impactos que varían según la edad, el sexo y factores de salud como comorbilidades y hábitos de riesgo (OMS, 2022). Las mujeres, en particular, han experimentado una carga emocional y física mayor debido a la combinación de responsabilidades del hogar, estrés económico y laboral, temor al contagio y mayor exposición a situaciones de violencia durante los periodos de confinamiento. Esta situación subraya la urgencia de implementar medidas que prevengan y atiendan los efectos de la crisis sanitaria.

Cabe mencionar que las estadísticas del INEGI muestran que las afecciones de salud mental ya mostraban cifras preocupantes antes de la pandemia. Pues esta situación se agravó por la limitada disponibilidad de recursos: a nivel global, hay menos de un profesional de salud mental por cada 10,000 habitantes y solo el 2 % del presupuesto en salud se destina a la atención de la salud mental.

Por otra parte, Granda-Oblitas, Quiroz-Gil y Runzer Colmenares (2022) señalaron que el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 ha generado impactos adversos en la salud de los adultos mayores, incluyendo alteraciones físicas, psicológicas y potenciales implicaciones en enfermedades neurodegenerativas. Mediante una revisión sistemática de la literatura, los autores identificaron la necesidad de estrategias de evaluación y manejo adaptadas al contexto local, aunque los estudios revisados no permiten determinar con precisión los efectos a largo plazo ni su comparación con el estado de salud pre-pandemia.

Otra investigación realizada por la Organización de las Naciones Unidas (2022) "Los efectos de la COVID-19 en las personas de edad" hace hincapié que los Efectos del distanciamiento físico agrava la exclusión social de las personas de edad con medidas para restringir la circulación y los contactos, como las restricciones que imponen la permanencia en el domicilio, las cuarentenas y los confinamientos. Si bien se trata de medidas cruciales para garantizar la seguridad de todos, es necesario que en la medida de lo posible tengan en cuenta las realidades a las que se enfrentan las personas de edad, a fin de no aumentar su nivel de aislamiento social y empeorar su estado de salud. Los riesgos se amplifican si esas medidas permanecen en vigor durante periodos prolongados y no permiten las interacciones sociales en persona u otras medidas de mitigación. Muchas personas de edad dependen de servicios y apoyo domiciliarios y comunitarios, en particular las que viven solas. Donde deberían intensificarse los esfuerzos que las autoridades y los voluntarios de

las comunidades están llevando a cabo para llegar a las personas de edad y prestar los servicios de apoyo necesarios.

La investigación "Salud mental en adultos mayores relacionada al aislamiento ocasionado por covid-19" de Liliana Gutiérrez Babativa (2020). Los adultos mayores de 65 experimentan un impacto psicosocial significativo. Ansiedad, pánico, trastornos de adaptación, depresión, estrés crónico e insomnio son solo algunos de los principales efectos del aislamiento. La desinformación y la incertidumbre dan lugar a la histeria colectiva. Entre ellos, los adultos mayores quienes están sometidos a un estrés adicional ya que son conscientes del riesgo de una mayor severidad y fatalidad al contraer el virus, comparados a otros grupos poblacionales por lo cual son especialmente vulnerables. El distanciamiento social, aunque fue una estrategia importante para luchar contra el COVID-19, también es una causa importante de soledad, particularmente en entornos como instituciones, considerado como un factor de riesgo para la depresión, trastornos de ansiedad y el suicidio. En general, los mayores de 65 años pueden presentar un aumento de niveles de ansiedad (31.8%), depresión (27.5%), trastorno obsesivo compulsivo (25.1%) y hostilidad (13.7%) durante la cuarentena.

El SUPPORT (2020) fue un proyecto internacional que hizo hallazgos clave de la investigación basada en una revisión sistemática "Videollamadas para reducir el aislamiento social y la soledad en los adultos mayores: una revisión rápida." Este hace referencia que en el contexto de la pandemia de COVID-19, muchos países han introducido restricciones de movimiento para limitar la diseminación del virus. Dichas restricciones pudieran provocar una mayor soledad y aislamiento social entre los ancianos, lo que pudiera llevar a un deterioro de su salud mental y física. La videotelefonía puede ayudar a que este grupo poblacional a mantenerse conectado durante la crisis actual al expandir sus círculos sociales o aumentar la frecuencia de contacto con conocidos.

Salinas (2020), presento una investigación realizada en argentina con el fin de identificar cuáles son los riesgos de depresión y los factores psicosociales predisponentes en los adultos mayores de las zonas rurales y urbanas. Para esto se contó con 80 participantes mayores de 65 años de zonas rurales y urbanas de la provincia de Misiones Argentina, la investigación se realizó bajo los parámetros de la investigación mixta, sin embargo, fue predominantemente cuantitativa ya que se midió el riesgo de depresión en la población. Dentro de los resultados se obtuvo que en las dos poblaciones estudiadas se identificó una frecuencia de depresión normal a leve de la misma forma se identificó que en las zonas rurales los adultos tienen mayor propensión de depresión, la falta de espiritualidad, el

bajo nivel socioeconómico y la experiencia de duelos recientes son factores psicosociales que afectan al adulto mayor.

Milagros Ferreyra y Martín Gabriel Jozami Nassif con su investigación "Terapia neurocognitiva: Alerta por las graves consecuencias del aislamiento en adultos mayores" (2021). Los sentimientos de soledad y aislamiento juegan un papel importante en la capacidad de los adultos mayores para responder ante la enfermedad, ya que se ha descubierto que las personas mayores que se sienten solas presentan una mayor activación de la respuesta inflamatoria.

En la actualidad, por cuestiones de seguridad sanitaria, la cuarentena ocasionó el cierre de hospitales, instituciones privadas y centros de día en donde se llevaban a cabo talleres de estimulación y rehabilitación cognitiva, imposibilitando la continuidad de los tratamientos y las consultas médicas. De igual manera, se suspendieron las actividades recreativas y sociales, que muchas veces consistían en la única oportunidad de los adultos mayores para salir del hogar, modificando la rutina diaria de personas que cuentan con limitaciones en la capacidad de aprendizaje e interpretación de la realidad.

En la mayoría de los casos, se observa que la familia, es la principal red de apoyo social de los adultos mayores con demencia o déficits cognitivos, se encuentra ausente debido al cumplimiento de la cuarentena y a las dificultades en la movilidad que la misma genera, dejando a las personas mayores a la deriva, con una sensación de desconcierto e indefensión. Los seres humanos son sociables por naturaleza y los vínculos sociales de calidad pueden contribuir a tener una mejor calidad de vida y bienestar integral. Teniendo en cuenta este panorama, resulta fundamental comprender que el distanciamiento social preventivo, si bien es un distanciamiento físico, de ninguna manera debe interpretarse como un alejamiento de los afectos, las actividades o proyectos personales.

Finalmente, en la investigación realizada por Alba Alonso González, Ángel Alfredo Martínez, Leticia Salgado Babarro, Carmen Vázquez Domínguez, Ángel Ramos, María del Carmen López Pérez (2023) "Soledad y aislamiento social en personas mayores de una población rural de Galicia", refieren que el aislamiento social y la soledad son muy comunes en los adultos mayores y se asocian con una morbilidad y mortalidad considerables. De hecho, se ha demostrado que el impacto de la soledad y el aislamiento social en la salud es comparable al de otros factores de riesgo establecidos como el tabaquismo, la obesidad, el consumo de alcohol o la presión arterial alta. La evidencia emergente muestra que los factores sociales tienen efectos considerables sobre muchos aspectos de la salud en los adultos mayores

incluyendo depresión, deterioro cognitivo, trastornos del sueño, manejo ineficaz del régimen terapéutico, menor resistencia a las infecciones, presión arterial alta, niveles elevados de colesterol y enfermedad coronaria, y puede estar relacionada con un mayor uso de algunos servicios de atención social y de salud.

Reflexiones

La depresión y el aislamiento social han sido dos de los factores afectados durante la pandemia de COVID-19, particularmente en mujeres adultas mayores. Este análisis permitió comprender mejor las dinámicas diferenciales entre género y edad en situaciones de crisis sanitaria, como la que se experimentó recientemente.

Es relevante destacar que la interacción entre depresión y aislamiento en adultos mayores no es solo un fenómeno psicológico; también tiene profundas implicaciones en la salud física, ya que las personas mayores que sufren de depresión y aislamiento tienen un mayor riesgo de deterioro cognitivo, menor actividad física y peor calidad de vida en general. Para las mujeres en particular, el aislamiento afectó significativamente su capacidad de cumplir con roles sociales y familiares. Esta situación incrementó las tasas de depresión en comparación con los hombres, quienes, aunque también enfrentaron el aislamiento, tendieron a experimentar y manifestar estos cambios de manera diferente.

Asimismo, se considera importante realizar una medición cualitativa del aislamiento para entender mejor el impacto emocional y social en las personas mayores.

Referencias

Alonso González, A., Martínez, Á. A., Salgado Babarro, L., Vázquez Domínguez, C., Ramos, Á., & López Pérez, M. del C. (2023). *Soledad y aislamiento social en personas mayores de una población rural de Galicia*.

American Psychiatric Association. (s. f.). *¿Qué es la depresión?* <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/depresion/que-es-la-depresion>

Anahana. (2023, 23 abril). *Aislamiento social - tipos, efectos, significado*. https://www.anahana.com/es/mental-health/social-isolation#google_vignette

Broche-Pérez, Yunier, Fernández-Castillo, Evelyn, & Reyes Luzardo, Darlyn Alejandra. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(Supl. 1), . Epub 20 de noviembre de 2020. Recuperado en 01 de octubre de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0

864-34662020000500007&lng=es&tlng=es.

Conceptos.es. (s. f.). *Aislamiento social: información completa, definición, ejemplos y más*. <https://conceptos.es/aislamiento-social>

Conversation. (2021, 29 junio). *Las mujeres se ven más afectadas en su salud mental durante la pandemia*. *El Financiero*.

<https://www.elfinanciero.com.mx/salud/2021/06/29/las-mujeres-se-ven-mas-afectadas-en-su-salud-mental-durante-la-pandemia/>

Coryell, W. (2023, 5 octubre). *Trastornos depresivos. Manual MSD, Versión para Profesionales*. <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos>

Coryell, W. (2025, 10 abril). *Depresión. Manual MSD, Versión para Público General*. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/depresi%C3%B3n>

De Psicología, E. (2025, 30 marzo). *Efectos del aislamiento social y cómo superarlo eficazmente*. *Escritos de Psicología*. <https://www.esritosdepsicologia.es/aislamiento-social/>

De Salud, S. (s. f.). *En México, 3.6 millones de personas adultas padecen depresión*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/en-mexico-3-6-millones-de-personas-adultas-padecen-depresion?idiom=es>

Del Seguro Social, I. M. (s. f.). *Depresión post-COVID ¿cómo la atendemos?* Gobierno de México. <https://www.gob.mx/imss/articulos/depresion-post-covid-como-la-atendemos?idiom=es>

De Estadística y Geografía IN. Salud mental. <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>

El impacto del COVID-19 en la salud de las mujeres. (s. f.). *Organización Panamericana de la Salud (OPS)*. <https://mexico.unwomen.org/...>

El impacto psicosocial de la pandemia del COVID-19 en mujeres adultas mayores. (s. f.). *ONU Mujeres – América Latina y el Caribe*. <https://lac.unwomen.org/...>

Esquinaseo, & Esquinaseo. (2023, 25 marzo). *Teorías de la depresión: ¿Qué dicen los autores?* Aela.es. <https://aela.es/psicologia/teorias-de-la-depresion-segun-autores/>

Gutiérrez Babativa, L. (s. f.). *Salud mental en adultos mayores relacionada al aislamiento ocasionado por COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad de los Andes]. <https://medicina.uniandes.edu.co/...>

Granda-Oblitas, A., Quiroz-Gil, G. X., & Runzer-Colmenares, F. M. (2022). *Efectos del aislamiento en adultos mayores durante la pandemia: una revisión de la literatura*. *Acta Médica Peruana*, 38(4). <https://doi.org/10.35663/amp.2021.384.2225>

La pandemia de COVID-19 dispara la depresión y la ansiedad. (2022, 4 marzo). *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2022/03/150493>

Mdzol.com. (2021, 20 octubre). *Alerta por las graves consecuencias del aislamiento en adultos mayores*. *MDZ Online*. <https://www.mdzol.com/...>

Naciones Unidas. (2020). *Los efectos de la COVID-19 en las personas de edad*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sites/>

Nassif MF y MGJ. Alerta por las graves consecuencias del

aislamiento en adultos mayores. *MDZ Online*. <https://www.mdzol.com/sociedad/2021/10/20/alerta-por-las-graves-consecuencias-del-aislamiento-en-adultos-mayores-195148.html>.

Poma, A. (2021, 4 noviembre). *Pandemia e inercia social: lo que se esconde detrás de la nueva normalidad. Movimientos e Instituciones: Foro de Análisis Sobre Acción Colectiva, Protestas y Democracia*. <https://movin.laoms.org/...>

Ruiz-Frutos, C., Rodríguez-Domínguez, C., Salgado, J. G., Iglesias, J. J. G., Ortega-Moreno, M., & Cussó, R. A. (s. f.). *La salud mental de las mujeres se ha visto más afectada por la pandemia. The Conversation*. <https://theconversation.com/...>

Vargas, M. (2024, 11 junio). *Depresión y ansiedad: la salud mental ante la pandemia de COVID-19. Corriente Alterna*. <https://corrientealterna.unam.mx/...>

Welle, D. (2021, 18 octubre). *COVID causó depresión y*

ansiedad principalmente a mujeres. DW.com. <https://www.dw.com/es/...>

World Health Organization (WHO). (2023, 31 marzo). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization (WHO). (2025, 29 agosto). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

World Health Organization: WHO. La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.