



Recomendaciones a tener en cuenta sobre la salud mental durante la emergencia por el COVID-19.



Introducción

La salud, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), se **concibe “como un estado de completo bienestar físico, mental, y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS. 1948)”**., (*) Pero en la actualidad este concepto va más allá y se ha demostrado científicamente que la salud implica en el individuo, la familia y la comunidad un abordaje integral de determinaciones sociales de la salud, donde intervienen desde aspectos físicos, biológicos, ambientales, psicológicos, sociales y culturales que en un momento dado pueden alterar nuestro estado de salud.

La salud mental, es un aspecto muy importante a considerar en estos brotes, epidemias o pandemias que han afectado a países enteros y el mundo durante años. La Universidad de las Ciencias de la Salud “Hugo Chávez Frías” y el Ministerio del Poder Popular, han recopilado algunas consideraciones de especialistas en salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como apoyo para la salud mental y bienestar psicológico durante el brote de COVID-19.

La evidencia científica demuestra que el COVID-19 de la familia de los Coronavirus, declarado desde el 11 de marzo de 2020, como una pandemia debido a su peligrosidad y rapidez de propagación en el mundo. Se encuentra presenta hasta este minuto en 177 países del globo terráqueo, con 263.804 casos confirmados y 11.123 fallecidos, según el mapa Coronavirus COVID-19: Propagación global de la Universidad Johns Hopkins 21/032020 18:00 hrs.

El Presidente de la República Nicolás Maduro Moros, junto a las autoridades del Ministerio del Poder Popular para la Salud y especialistas en el manejo de Epidemias, han empleado las medidas necesarias para cortar la transmisión del virus. Las cifras demuestran que no se debe tomar a la ligera esta enfermedad, según la información anunciada por el Dr. Jorge Rodríguez, en cadena nacional de Radio y Televisión, el 21 de marzo de 2020, en Venezuela se han registrado 70 casos, de los cuales 15 ya están recuperados, 2 en estado crítico, y ningún fallecido.

Las autoridades del Gobierno Bolivariano de Venezuela, del Ministerio del Poder Popular para la Salud y especialistas en el manejo de Epidemias, Nuestros Profesionales del Sector Salud, El Poder Popular Organizado, Las Universidades, Las Fuerzas Armadas Nacional Bolivariana y demás organismos de Seguridad, entre otros actores han librado una ardua batalla, para salirle al paso y contener la propagación del virus.

(*)Para responder a la preocupación sobre crecientes y persistentes desigualdades en materia de salud, la OMS estableció la [Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud](#) en 2005.



Es recomendable que tenga presente esta información que ayudará a prevenir secuelas futuras y entender que la prevención es la clave para no propagar esta enfermedad y los efectos psicológicos de no usar la cuarentena y permitir que la enfermedad se propague podrían ser peores. La prevención sigue siendo la clave para el cuidado propio y de los otros. Y precisamente este periodo de emergencia mundial puede generar ansiedad, estrés, pánico, frustración, aburrimiento, entre otros.

En esta publicación se ofrecen una serie de recomendaciones para evitar afecciones a su salud mental, durante el periodo de cuarentena: En su hogar, con sus hijos y adultos mayores; en el hospital, centros de salud centinelas, formando parte del personal de seguridad, si es trabajador de salud o directivo de algún centro hospitalario o si es miembro del poder popular.

Esperamos les sea de utilidad y no olviden que la clave está en la Prevención
Dr. José Alberto Ferrer
Caracas, 19 de marzo de 2020.

Salud Mental

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

- Puede afrontar las dificultades normales de la vida
- Es consciente de sus propias capacidades
- Puede trabajar de forma productiva
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

OPS Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud
www.paho.org/nmh #Hablemos

Recomendaciones para la Población general:

1.- El COVID-19 está afectando a personas de todos los continentes; no discrimine o vincule a una etnia o nacionalidad en particular. Todos estamos en riesgo de contraer la enfermedad y así lo demuestran las cifras. Póngase en el lugar de los afectados y entienda que no es momento de criticar y recriminar, sino de unión y colaboración para evitar una mayor propagación.



2.- No se refiera a las personas con la enfermedad como "casos COVID-19", "víctimas", "familias COVID-19" o el "enfermo". Son "personas que tienen COVID-19", "personas que están siendo tratadas por COVID-19", "personas que se están recuperando de COVID-19" y después de recuperarse de COVID-19 su vida continuará con sus trabajos, familias y seres queridos.



3.- Evite mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia; busque información oficial para asumir y establecer estrategias de protección para usted y a sus seres queridos. Consulte las fuente de información una o dos veces al día. El flujo repetido y constante de informes, boletines de noticias sobre un brote puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Conocer los hechos y recopilar información a intervalos regulares, desde los sitios web de la OMS y plataformas de autoridades sanitarias locales, puede ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores.



4.- Protégete y apoya a los demás. Ayudar a otros en un momento de necesidad puede beneficiar a la persona que recibe apoyo y al ayudante. Recuerda que los que nos distinguen como seres humanos es precisamente la capacidad de servir.



5.- Encuentre oportunidades para divulgar testimonios, historias e imágenes positivas de personas locales que han experimentado el nuevo coronavirus (COVID-19) y se ha recuperado, ha apoyado a un ser querido en su recuperación y están dispuestos a compartir sus experiencias.



6.- Honre a los cuidadores y trabajadores de la salud que apoyan a las personas afectadas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca el papel que juegan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.





Recomendaciones para los trabajadores de la salud:

Para ustedes resulta cotidiano el estrés generado durante una guardia o emergencia, pero en estos momentos ese estrés se incrementa ante la situación. Pero hiciste un juramento que debes respetar al haber escogido tu profesión y el miedo no puede ser el causante de no cumplir o ausentarte de tu puesto. Son estos momentos donde se demuestra con actitud y compromiso de qué están hechos. Manejar su estrés psicosocial durante este tiempo es tan importante para su bienestar como para preservar su salud física.

Satisfaga sus necesidades básicas y establezca una rutina de trabajo que le garantice periodos de descanso durante el trabajo y entre turnos, coma alimentos suficientes y saludables, realice actividad física, anténgase en contacto con familiares y amigos. Evite usar tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, estos pueden empeorar su salud mental y física. Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores, especialmente si no han estado involucrados en respuestas similares. Aun así, usando las estrategias que has usado en el pasado, manejar los momentos de estrés puede beneficiarlo ahora. Las estrategias para beneficiar los sentimientos de estrés son las mismas, incluso si el escenario es diferente.

Desafortunadamente, algunos trabajadores pueden experimentar el distanciamiento de su familia o comunidad debido a estigma o miedo al contagio, lo cual puede provocar que la situación de por sí estresante sea mucho más difícil. Si es posible, manténgase comunicado con sus seres queridos, usando medios digitales para estar en contacto y abstraerse de la realidad que afronta. Diríjase a sus colegas, directores u otras personas de confianza para socializar. Brinde apoyo, sea asertivo, sus colegas pueden estar teniendo experiencias similares a las suyas.

Utilice estrategias de comunicación para aquellas personas con capacidades intelectuales, cognitivas y discapacidades psicosociales. Formas de comunicación que no se basan únicamente en textos escritos. Se debe utilizar la información clara si usted es un líder o gerente de equipo en un centro de salud.



Recomendaciones para Líderes de equipo o gerentes de instalaciones de salud

Mantener a todo el personal protegido contra el estrés crónico y la mala salud mental, durante el tiempo que dure esta situación, es garantizar que sean capaces de cumplir con sus roles.

Establecer canales de comunicación efectivos y confiables a todo el personal. Rote a los trabajadores de las funciones de alto estrés a las de menor estrés. Asocie al personal sin experiencia con sus colegas con mayor experiencia. El sistema de amigos ayuda a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad. Iniciar, alentar y monitorear los descansos laborales. Implementar horarios flexibles para trabajadores que se ven directamente afectados o tienen un familiar afectado por un evento estresante.

Si usted es líder de un equipo o gerente en un centro de salud, facilite el acceso y garantice que el personal sea consciente de dónde pueden acceder a los servicios de salud mental y apoyo psicosocial. Los gerentes y los líderes del equipo también se enfrentan a factores estresantes similares a los de su personal, y potencialmente a una presión adicional es el nivel de responsabilidad de su rol. Es importante que existan disposiciones y estrategias para trabajadores y gerentes, y que los gerentes sean capaces de modelar estrategias de autocuidado para mitigar el estrés.

Orientar al personal de apoyo, incluyendo a enfermeras, conductores de ambulancias, voluntarios, identificadores de casos, maestros, líderes de la comunidad y trabajadores en sitios de cuarentena, sobre cómo proporcionar apoyo práctico para el manejo de las emociones a las personas afectadas que usan primeros auxilios psicológicos.

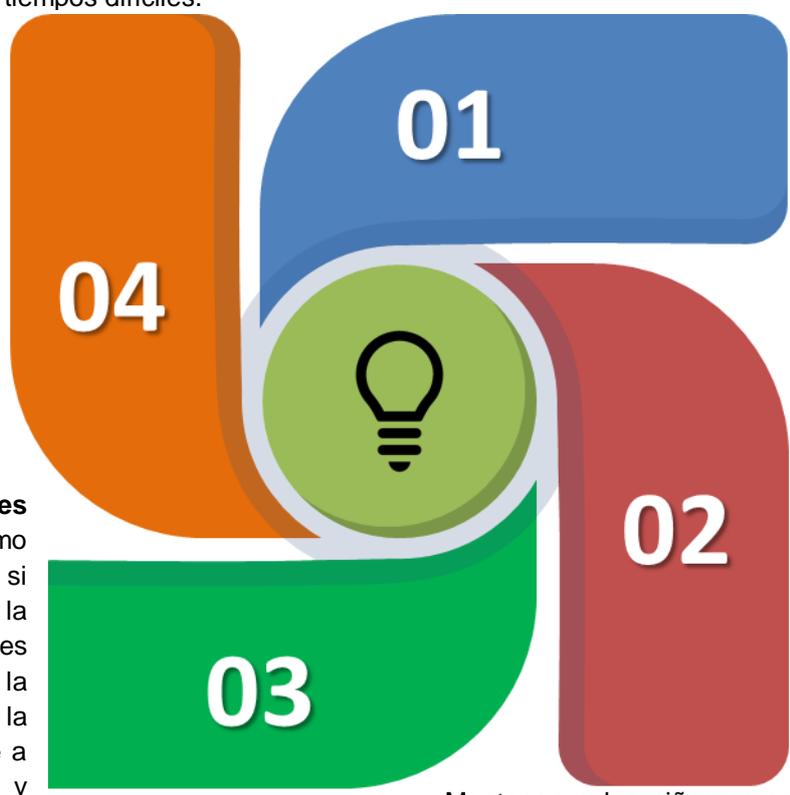


Recomendaciones para cuidadores de niños



En momentos de estrés y crisis, resulta común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres. Converse con sus hijos sobre el COVID-19 con honestidad e información apropiada de acuerdo a la edad. Si a sus hijos les preocupa, abordarlos juntos puede facilitar el manejo de su ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas para sobre cómo manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.

Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Cada niño tiene su propia forma de expresar emociones. A veces participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.



Mantenga **rutinas familiares** en la vida diaria, tanto como sea posible, especialmente si los niños están confinados a la casa. Proporcionar actividades atractivas apropiadas para la edad de los niños y en la medida de lo posible, anime a los niños a seguir jugando y socializando con otros, incluso dentro de su propio entorno familiar, durante el tiempo que dure la cuarentena social.



Mantenga a los niños cerca de sus padres y familiares, si se considera seguro para el niño, y evite separar a los niños y sus cuidadores tanto como sea posible. Si un niño necesita ser separado de su cuidador principal, asegúrese de que la atención alternativa resulte adecuada y que un trabajador haga seguimiento regular al niño. Además, asegúrese de que durante períodos de separación, se mantenga un contacto regular con los padres y cuidadores, como llamadas telefónicas o de video programadas dos veces al día u otra comunicación apropiada para su edad (p. ej., redes sociales según la edad del niño).



Recomendaciones para cuidadores de adultos mayores



Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y aquellos con deterioro cognitivo / demencia, pueden convertirse en más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote / mientras están en cuarentena. Brindar apoyo práctico y emocional a través de redes informales (familias) y profesionales de la salud es una manera de hacerles sentir que son importantes y son apreciados por sus familiares.

Comparta hechos simples sobre lo que está sucediendo y brinde información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección en palabras que las personas mayores con / sin deterioro cognitivo pueden entender. Repita la información cuando sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse en una forma clara, concisa, respetuosa y paciente y también puede ser útil que la información sea por escrito o en imágenes. Involucrar a su familia y otras redes de apoyo para proporcionar información y ayudarlos a practicar medidas de prevención (por ejemplo, lavado de manos).

Anime a los adultos mayores con experiencias y fortalezas para ser **voluntarios** en la comunidad a participar en los planes para responder al brote de COVID-19 (por ejemplo, los ancianos jubilados sanos / sanos) pueden brindar apoyo entre pares, verificación de vecinos y cuidado de niños para el personal médico restringido en hospitales que luchan contra COVID-19.)

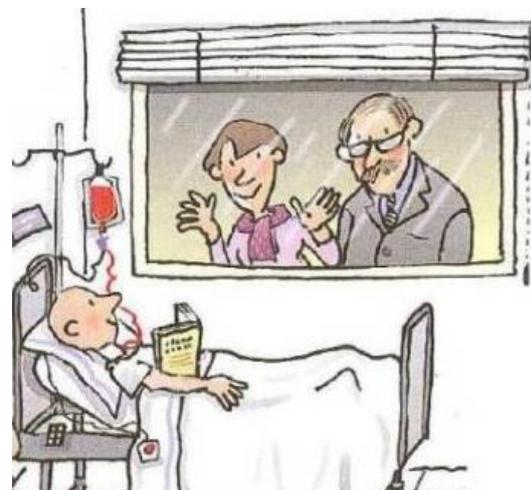
Recomendaciones para personas en aislamiento

1.- Manténgase conectado y active sus redes sociales. Incluso en situaciones de aislamiento, intente tanto como sea posible mantener sus rutinas diarias personales. Si las autoridades sanitarias recomiendan limitar su contacto social físico para contener el brote, puede quedarse conectado por correo electrónico, redes sociales, videoconferencia y teléfono.

2.- Durante los episodios de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Participe en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga rutinas de sueño regulares y coma comida sana. Ponga las cosas en perspectiva. Las agencias de salud pública y expertos de todos los países están trabajando en el brote para garantizar la disponibilidad de la mejor

3.- La circulación o saturación de noticias sobre un brote puede hacer que cualquiera se sienta ansioso o angustiado. Busque información actualizada y veraz, así como orientación práctica en momentos específicos durante el día, con profesionales de la salud y en sitios web de la OMS. No haga eco de rumores y noticias falsas. Verifique la fuente de las noticias antes de divulgar.

4.- En la medida que actuemos responsablemente con nosotros, nuestra familia, comunidad y el país en general, saldremos adelante fortalecidos y con mayores capacidades para actuar antes emergencias similares.



En caso de emergencia, dudas o inquietudes comuníquese por:
0800-VIGILAN y 0800-COVID-19

*En tiempo de crisis, la unión es necesaria para afrontar con éxito las dificultades.
Ayúdanos a cuidarte.*

¡Quédate en casa!

La salud mental durante la emergencia por coronavirus ¿cómo manejar el pánico y el encierro?

Consejos para reducir la ansiedad frente a la crisis y sobrellevar la cuarentena de la mejor manera.



El coronavirus no solo genera consecuencias físicas en las personas que lo contraen sino psicológicas en toda la sociedad. El pánico también puede ser contagioso, así como los sentimientos de angustia y ansiedad, resultando éstos, peor que la enfermedad misma.

La cuarentena hace que haya una redefinición de la dinámica familiar durante 15 días, esos espacios cerrados producen estrés por estar juntos durante mucho tiempo.

Consejos:

01	02	03	04	05
Es una buena oportunidad para leer, jugar, hacer actividades físicas y para que los padres pasen tiempo con sus hijos.	Evitar el exceso de información acerca del coronavirus y seleccionar momentos para conectarse a las redes sociales.	Es necesario mantener rutinas diarias, aún durante la cuarentena, y especialmente para los niños que son los que más las precisan.	También es importante mantener fuerte el sistema inmunológico: comer bien y evitar la ansiedad y el miedo.	Prestar atención a las sensaciones corporales y la respiración. Apoyarse con información o vídeos sobre cómo respirar diafragmáticamente, ya que hacerlo correctamente evita que tengamos ataques de pánico.

Diana Díaz Moreno. Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta clínica.

Fuente: Mundo. Sputniknews. (2020, Marzo 19). La psicología del coronavirus: cómo manejar el pánico y el encierro [Mensaje de blog]. Recuperado de <https://sptnkne.ws/BHTY>

Fuentes consultadas:

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Día de la Salud Mental 2018. Materiales de Comunicación*. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es

Organización Mundial de la Salud. (2020, Marzo XX). Salud mental y consideraciones psicosociales durante *Brote de COVID-19*. Recuperado de [Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-considerations-during-covid-19-outbreak)

Universidad de Johns Hopkins. (2020, Marzo 20). *Mapa del coronavirus: propagación global, 20 de marzo de 2020*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51881075>