

## Salud Mental

### LIDIANDO CON LA SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Este documento está dividido en 4 partes:

1. Salud mental y COVID-19; factores estresantes relacionados con el aislamiento y la cuarentena
2. Actitudes a tener para proporcionar apoyo a los pacientes y contactos
3. Recomendaciones para mantener una buena salud mental (para personas positivas de COVID-19, casos sospechosos y sus contactos), con lista de verificación
4. Lidar con la violencia doméstica

#### Contexto

##### *Población general*

El coronavirus ha arrastrado al mundo a la incertidumbre (impacto, duración y evolución de la pandemia) y los nuevos cambios con la pandemia pueden ser difíciles de vivir, enfrentarnos a lo desconocido, a menudo asociado con una pérdida de control y un sentimiento de impotencia.

Todo ello tiene consecuencias para la salud mental, especialmente para las personas que ya tienen afecciones subyacentes, entre ellas, aunque no exclusivamente, el trastorno obsesivo-compulsivo y la ansiedad. El miedo y la ansiedad sobre una enfermedad pueden causar emociones fuertes, tanto en adultos como en niños. Por otra parte, la ansiedad puede tener una función útil para incitarnos a cumplir con las medidas de protección.

Es importante recordar que todas las reacciones específicas a las situaciones estresantes pueden variar considerablemente de una persona a otra.

#### Los diversos factores estresantes relacionados con el aislamiento y la cuarentena son:

- Preocupación por lo desconocido durante un período de tiempo indeterminado
- Frustración y aburrimiento por la pérdida de las rutinas habituales (actividades profesionales y personales, compras, actividad física...) así como la reducción de los contactos sociales y físicos
- Preocupación por la insuficiencia de recursos: alimentos, medicinas, máscaras protectoras, capacidad de los hospitales
- Información: sobrecarga, contradicción, rumores
- Miedo a infectar a otros
- Miedo a la enfermedad (con la aparición de síntomas físicos que podrían estar relacionados con la enfermedad - aunque sean menores, pueden generar reacciones de miedo y preocupación por la propia salud).
- Preocupaciones financieras: pérdida de ingresos, gastos médicos
- Estigma
- No poder hacer el trabajo normal o la crianza de los hijos durante el aislamiento/cuarentena podría también conducir a la culpa

#### Actitud de ayuda

##### *Profesionales en centros de atención ambulatoria*

- Mantenerse al día con la pandemia
- Escuchar a la gente, informarles, corregir los rumores
- Anticipar y normalizar las reacciones al estrés: reacciones normales en una situación anormal (estar más preocupado, nervioso, irritable) y ofrecerse a vigilar su desarrollo
- Explorar con la persona cuáles son sus recursos habituales

- Identificar los signos de estrés avanzado: miedo, insomnio, evasión, problemas interpersonales, problemas de concentración, abuso de alcohol
- Comunicar claramente, repetir la información en un lenguaje fácilmente comprensible, en el idioma preferido de la persona y de manera culturalmente apropiada (ver lista de verificación)
- Remitir a la persona si es necesario para que reciba apoyo especializado (psicólogo/psiquiatra, tenga una lista de recursos locales y voluntarios disponibles)
- Participar en reuniones informativas regulares/informándose con sus colegas; 1x/día idealmente, al menos una vez a la semana

## Recomendaciones

- Mantener comunicación con los seres queridos por teléfono, medios sociales y tener disponibles números de teléfono importantes y de emergencia (por ejemplo, el médico de atención primaria, la farmacia, las personas a las que hay que avisar en caso de emergencia, etc.). La comunicación con los demás, compartir y escuchar, mantener las relaciones con los amigos y las familias son importantes para mantenerse conectado y resistente. La lista de números de teléfono importantes, fácilmente disponible, es tranquilizadora en tiempos de incertidumbre.
- Confirmar que las necesidades básicas están cubiertas: comida, medicinas: identificar una persona que pueda hacer las compras, sacar el perro, etc. y saber a quién contactar (Apoyo social, identificar los recursos locales disponibles)
- Limitar su exposición a los medios de comunicación y elija fuentes de información fiables. Las fuentes recomendadas son los sitios de las autoridades locales y nacionales de salud pública (en Suiza, la OFSP: Oficina Federal de Salud Pública) así como la OMS (Organización Mundial de la Salud) - Información Coronavirus/COVID19; poner palabras clave en silencio en Twitter, o cancelar la suscripción de diferentes cuentas; poner Whatsapp en silencio
- Aprender a manejar la incertidumbre "Por ejemplo, abstenerse de enviar un mensaje de texto a un amigo inmediatamente la próxima vez que busque una respuesta a una pregunta. Al fortalecer la tolerancia a la incertidumbre, se puede reducir la propensión a consultar Internet para mantenerse al tanto de los acontecimientos. "
- Reducir el aburrimiento y el aislamiento:
  - Mantener una rutina (levantarse a una hora fija, comer, vestirse...)
  - Cubrir las necesidades básicas: comida, sueño, actividad física, música, lectura, cocina, técnicas de relajación, juegos, yoga en línea, meditación
  - Haz una lista para realizar cosas que usualmente no tienes tiempo de hacer.

## Lista de Verificación

Fecha	Mantener vínculos	Necesidades básicas	Lista de Verificación	Manejo de la incertidumbre	Manejo del aburrimiento, aislamiento

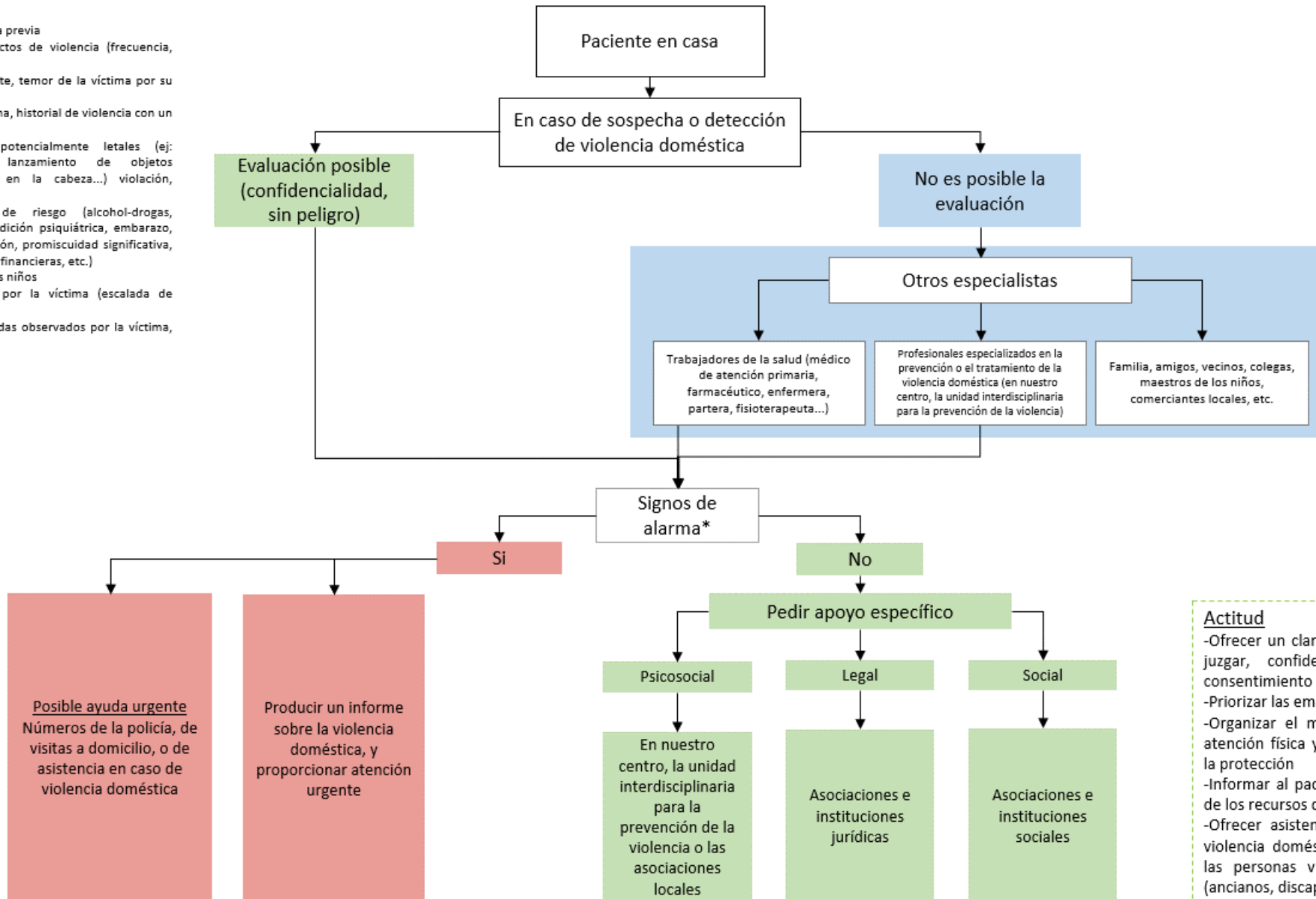
## RECURSOS A LA MANO

El centro de atención ambulatoria mantiene una lista actualizada de todos los recursos locales de salud mental disponibles con un mapeo de acuerdo con las especificidades y necesidades.

## EN CASO DE VIOLENCIA DOMESTICA

### \*Signos de alarma

- Historia de violencia previa
- Aumento de los actos de violencia (frecuencia, intensidad)
- Amenazas de muerte, temor de la víctima por su vida o seguridad
- Presencia de un arma, historial de violencia con un arma
- Lesiones físicas potencialmente letales (ej: estrangulamiento, lanzamiento de objetos peligrosos, golpes en la cabeza...) violación, secuestro forzado
- Varios factores de riesgo (alcohol-drogas, deterioro de la condición psiquiátrica, embarazo, anuncio de separación, promiscuidad significativa, grandes dificultades financieras, etc.)
- Daños directos a los niños
- Violencia ejercida por la víctima (escalada de violencia)
- Pensamientos suicidas observados por la víctima, el autor o los niños



### Actitud

- Ofrecer un claro mensaje de apoyo (no juzgar, confidencialidad, respetar el consentimiento del paciente)
- Priorizar las emergencias
- Organizar el monitoreo y el acceso a atención física y psicológica, así como a la protección
- Informar al paciente de sus derechos y de los recursos disponibles
- Ofrecer asistencia a los autores de la violencia doméstica, a los menores y a las personas vulnerables en el hogar (ancianos, discapacitados), a los testigos.