

Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19

6 de marzo de 2020

En enero de 2020 la OMS declara la aparición de una nueva enfermedad por coronavirus en la provincia de Hubei (China), considerándola una emergencia de salud pública a nivel internacional. La OMS declaró que existe un alto riesgo de propagación de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) a otros países del mundo.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están tomando medidas para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, esta época de crisis está generando estrés en la población. Estas recomendaciones de salud mental han sido desarrolladas por el Departamento de Salud Mental como apoyo para el bienestar a nivel psicológico y mental durante el brote de COVID-19.

Población general

1. El COVID-19 es probable que afecte a personas de muchos países, en diferentes localizaciones geográficas. No está relacionado con ninguna etnia o nacionalidad. Sea empático con aquellos que están afectados, sean del país que sean, aquellos que han contraído la enfermedad no han hecho nada malo.
2. No se refiera a las personas con la enfermedad como "casos de COVID-19", "víctimas", "familias de COVID-19", "el enfermo". Son "personas que tienen COVID-19", "personas que están siendo tratadas por COVID-19", "personas que se están recuperando de COVID-19". Después de recuperarse de COVID 19 su vida continuará con sus trabajos, familias y seres queridos.
3. Evite ver, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Busque información que sea útil a nivel práctico para protegerle a usted y a sus seres queridos. Busque actualizaciones de información en momentos específicos durante el día en una o dos ocasiones. El flujo repentino y casi constante de noticias sobre el brote puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Cíñase

a los hechos. Obtenga la información a intervalos regulares de la web de la OMS y plataformas de autoridades sanitarias locales con el objetivo de ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores.

4. Protéjase y apoye a los demás. Ayudar a otros en momentos de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como a aquel que lo ofrece.
5. Busque oportunidades para difundir historias e imágenes positivas de personas del entorno que han padecido COVID-19 y se han recuperado, o la de aquellos que han ayudado a un ser querido a lo largo de la recuperación y desean compartir sus experiencias.
6. Reconozca el esfuerzo de los cuidadores y trabajadores sanitarios 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.

Trabajadores sanitarios

7. Para los trabajadores sanitarios, sentirse estresado es una experiencia por la que seguramente pasarán tanto usted como sus compañeros; de hecho, es bastante normal sentirse así en la situación actual. El estrés y los sentimientos asociados no reflejan en absoluto que no sea capaz de hacer su trabajo o que sea débil. Manejar su estrés y su bienestar psicosocial durante este tiempo es tan importante como cuidar su salud física.
8. Cuide sus necesidades básicas y emplee estrategias de afrontamiento útiles: asegure su descanso y tómese un respiro durante el trabajo o entre turnos, coma suficientes alimentos y que sean saludables, realice actividad física y manténgase en contacto con familiares y amigos. Evite usar estrategias de afrontamiento poco útiles como tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, estos pueden empeorar su bienestar mental y físico. Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores, especialmente si no han estado involucrados en situaciones similares. Aun así, utilizar las estrategias que ha empleado en el pasado para manejar etapas de mayor estrés pueden serle útiles. Las estrategias para manejar el estrés son similares aunque el escenario sea diferente.

9. Desafortunadamente, algunos trabajadores pueden experimentar que su familia o su entorno les evita debido al estigma o al miedo. Esto puede hacer que afrontar un desafío como el actual, sea mucho más complejo. El uso de métodos digitales es una forma de mantenerse en contacto con sus seres queridos. Diríjase a sus compañeros, su jefe u otras personas de confianza para encontrar apoyo: sus compañeros pueden estar teniendo experiencias similares a las suyas.
10. Adecúe su forma de expresarse al compartir información con personas con dificultades intelectuales, cognitivas o psicosociales. Las formas de comunicación que no se basan únicamente en información escrita deberían ser utilizadas si es usted un jefe de equipo o gestor sanitario.

Jefes de equipo o gestores sanitarios

11. Proteger al personal del estrés crónico y de mal cuidado de salud mental durante esta situación implicará que tengan una mayor capacidad para cumplir con sus responsabilidades.
12. Garantice la información de buena calidad y actualizada a todo el personal. Haga que los trabajadores alternen funciones de alto estrés con otras de menor estrés. Asocie a trabajadores sin experiencia con los más experimentados. El compañerismo ayuda a brindar apoyo, gestionar el estrés y refuerza procedimientos seguros. Asegúrese de que el personal trabaja por parejas. Incentive y monitorice los descansos en el trabajo. Implemente horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o tengan un familiar que esté pasando por una situación de desbordamiento.
13. Si usted es un jefe de equipo o gerente en un centro de salud, facilite y garantice el acceso a los servicios de salud mental y apoyo psicosocial. Los gerentes y jefes de equipo también se enfrentan a factores estresantes similares a los de su personal, y potencialmente mayor presión en relación al nivel de responsabilidad asociado a su puesto. Es importante que las anteriores disposiciones y estrategias se den tanto para trabajadores como para gestores, y que los gestores sean un modelo a seguir en cuanto a estrategias de autocuidado para mitigar el estrés.
14. Oriente a los cuidadores, incluyendo enfermeras, conductores de ambulancias, voluntarios, personal de triaje, maestros, líderes de la comunidad y trabajadores

de sitios en cuarentena, acerca de cómo ofrecer soporte emocional básico para las personas afectadas utilizando técnicas de primera ayuda psicológica.

Para cuidadores de niños

15. Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar emociones complejas como el miedo y la tristeza. Cada niño tiene su propia manera de expresar emociones. A veces fomentar actividades creativas tales como el juego o el dibujo pueden facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo.
16. Mantenga a los niños cerca de sus padres y familiares si se considera seguro, y evite separar a los niños de sus cuidadores en la medida en la que sea posible. Si un niño necesita ser separado de su cuidador principal, asegúrese de que la atención alternativa sea adecuada y de que un trabajador social o su equivalente, hace un seguimiento periódico del niño. Además, asegúrese de que durante estos periodos de separación, se mantenga un contacto regular con los padres y cuidadores, a través de llamadas telefónicas o videollamadas programadas dos veces al día u otra comunicación apropiada para su edad (por ejemplo, redes sociales según la edad del niño).
17. Mantenga rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, especialmente si los niños están en cuarentena. Proporcione actividades apropiadas para la edad de los niños. En tanto como sea posible, anime a los niños a seguir jugando y socializando con otros, aunque solo sea con miembros de la familia cuando se aconseja restringir el contacto con otros.
18. Durante épocas de estrés y crisis, es habitual que los niños busquen más cariño y sean más demandantes con los padres. Explique el COVID-19 a sus hijos con sinceridad y con información adecuada a su edad. Si sus hijos tienen preocupaciones, abordarlas de forma conjunta puede aliviar su ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones en tiempos difíciles.

Para cuidadores de ancianos

19. Los ancianos, especialmente aquellos en aislamiento y con deterioro cognitivo /demencia, pueden encontrarse más ansiosos, irritables, estresados, agitados y retraídos durante el brote /durante la cuarentena. Proporcione apoyo práctico y emocional a través de su red de apoyo (familias) y profesionales sanitarios.

20. Comparta hechos simples sobre lo que está sucediendo y proporcione información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección con vocabulario que las personas mayores con /sin deterioro cognitivo puedan entender. Repita la información cuando sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de una forma clara, concisa, respetuosa y paciente. También puede ser útil que la información se transmita por escrito o a través imágenes. Involucre a sus familiares y otras redes de apoyo para proporcionar información y ayudarlos a practicar medidas de prevención (por ejemplo, lavado de manos, etc.).
21. Anime a los ancianos con experiencia, experiencias y fortalezas para ser voluntarios en su comunidad para hacer frente al brote de COVID-19 (por ejemplo, los jubilados con buen estado de salud). Esta población puede brindar apoyo entre pares, así como apoyo a su comunidad de vecinos y cuidados de los hijos del personal sanitario que se encuentra trabajando contra el COVID-19.

Personas en aislamiento

22. Mantenga el contacto y su red de apoyo social. Incluso en situaciones de aislamiento, intente tanto como sea posible mantener sus rutinas diarias. Si las autoridades sanitarias le recomiendan limitar el contacto físico para contener el brote, puede mantenerse conectado a través de email, redes sociales, videoconferencia y teléfono.
23. Durante los momentos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Lleve a cabo actividades saludables que disfrute y encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga rutinas de sueño regulares y coma comida saludable. Mantenga la perspectiva. Los sistemas sanitarios y los expertos de todo el mundo están trabajando para garantizar la disponibilidad de la mejor atención para los afectados.
24. Un flujo casi constante de noticias sobre el brote puede hacer que cualquiera se sienta ansioso o angustiado. Busque información actualizada y guías prácticas en momentos específicos a lo largo del día, a través de fuentes de profesionales sanitarios y de la web de la OMS y evite escuchar o implicarse en rumores que le hagan sentir incomodo.

Manténgase informado

Encuentre la información actualizada a través de la web de la OMS

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Consejo y guías de la OMS sobre COVID 19.

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>