



Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Médicas
Cátedra y Servicio de Psiquiatría

SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA DE COVID₁₉

Recomendaciones para
Personal de salud | Población general | Niños | Adultos mayores



Ficha técnica
Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Oscar García,
Prof. Dr. Julio Torales & Prof. Dr. Andrés Arce
Cátedra y Servicio de Psiquiatría

Diseño: Lic. Sandra Dos Santos Gini - Secretaría General

Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción
San Lorenzo, Campus de la UNA
Marzo de 2020



Salud Mental durante la pandemia de COVID19: recomendaciones para **PERSONAL DE SALUD**

ALIMÉNTESE Y DUERMA CORRECTAMENTE: el personal de salud suele pensar que sus necesidades vienen en segundo lugar que las del paciente, sin pensar que no comer o no descansar produce agotamiento. Hay que asegurarse que todo personal de salud se alimente duerma regularmente. No hacerlo pone en riesgo la salud mental y física y puede comprometer los servicios prestados al paciente.

DESCANSE: siempre que sea posible, el personal de salud debe realizar algo que no sea relativo al trabajo que le sea relajante o divertido como escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo. Si bien algunas personas pueden experimentar sentimientos de culpa si realizan estas actividades mientras otros sufren, el tomar un descanso adecuado resultará finalmente en una mejor atención a los pacientes.

ORGANICE SU RUTINA AL SALIR DEL HOSPITAL: mantenga hábitos que favorezcan medidas de restricción. Explore qué se puede realizar en el aislamiento: rutinas de ejercicio físico diarias, de cuidado personal, de lectura, llamar o hacer videoconferencias con familiares y amigos.






MANTENGA CONTACTO CON COLEGAS: el equipo de salud debe prestarse apoyo mutuo y deben hablar de lo que les está pasando. El aislamiento favorece al miedo y a la ansiedad. Se debe contar la experiencia personal y escuchar la de los demás.

COMPARTA INFORMACIÓN OPORTUNA, VERAZ Y CONSTRUCTIVA: se debe comunicar con los colegas en forma clara y alentadora. Si existen errores o deficiencias, se debe buscar una forma constructiva para corregirlos. Los elogios son motivadores poderosos y reducen el estrés. Asimismo, compartir las frustraciones y las posibles soluciones es importante para mantener motivado al equipo de trabajo.

ESTÉ EN CONTACTO CON FAMILIARES Y AMIGOS: se debe mantener el contacto con los seres queridos, puesto que ellos son el sostén fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudar a estas personas a ofrecer un mejor soporte. No hay que tener miedo a mostrarse vulnerable ante ellos, pues todos somos humanos. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.

MANTÉNGASE ACTUALIZADO: hay que confiar en fuentes fiables y oficiales de información, así como a publicaciones científicas de revistas indexadas. Abstenerse de compartir noticias falsas.



LIMITE LA EXPOSICIÓN A MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y A REDES SOCIALES: las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentan el estrés y pueden reducir la efectividad y el bienestar general. Hay que tratar de disminuir igualmente las demandas de colaboración en grupos de WhatsApp y otras redes sociales en donde se solicitan consultas o información acerca de la situación actual. Referir a las fuentes confiables de información, no sacrificar tiempo de descanso para complacer estas demandas.

PIDA AYUDA: el personal de salud debe aprender a reconocer cuando está sobrepasado, solicitar ayuda si se requiere, aprender a parar los signos de estrés, favorecer la regulación interna para dar estabilidad ante una situación de estrés permanente.

COMPARTA SUS EMOCIONES: un profesional competente no es un profesional que no se frustra, se cansa, tiene miedo, siente culpa, confusión, irritabilidad, impotencia o que cree que se está volviendo insensible. Somos humanos y los humanos tienen emociones.

REGULE SUS EMOCIONES: utilizar técnicas de relajación, atención plena, ejercicio físico, pueden ser útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica.

Si desea más información, puede contactarse con algún miembro de la Cátedra de Psiquiatría (1° piso), Hospital de Clínicas, o al correo electrónico jttorales@med.una.py

Fuentes:

- Instituto de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario. Marzo, 2020.
- World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 12 March 2020.

Adaptación del texto: Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Oscar García, Prof. Dr. Julio Torales & Prof. Dr. Andrés Arce.



Salud Mental durante la pandemia de COVID19: recomendaciones para **POBLACIÓN GENERAL**

EVITE LA DISCRIMINACIÓN: no se debe asociar la enfermedad a un grupo étnico o a una nacionalidad. La pandemia está afectando a todo el mundo. Se debe prestar consideración con todas las personas que están sufriendo. Se debe demostrar compasión, amabilidad y soporte.

UTILICE UN LENGUAJE ADECUADO: no referirse a las personas con el virus como “casos de COVID”, “víctimas”, “familias con COVID” o “los enfermos”. Estas personas son “personas con COVID-19”, “personas que están siendo tratadas por COVID-19” y “personas que se están recuperando de COVID-19” y después de recuperarse sus vidas van a continuar con sus trabajos, familia y seres queridos. No debemos mezclar la identidad de la persona con el hecho de tener COVID-19.

NO SE SOBRESATURE DE INFORMACIÓN: limite el tiempo que se toma viendo, escuchando o leyendo noticias que traen consigo sentimientos de ansiedad o preocupación. Solo busque información de fuentes confiables (Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social). Utilice la información con el fin de tomar medidas para protegerse a si mismo y su familia y amigos. No esparza rumores. Limite el tiempo que pasa en las redes sociales. No comparta informaciones falsas.

PROTÉJASE Y APOYE A LOS DEMÁS: ayudar a otros en tiempos de necesidad puede beneficiar a la persona que recibe apoyo como al que lo brinda. Por ejemplo, revisar mediante redes sociales o por llamadas si alguien de la comunidad necesita ayuda.



RECONOZCA EL TRABAJO DEL PERSONAL DE SALUD, de seguridad, de servicios de la comunidad que se encuentran asistiendo a personas con COVID-19. Recuerde que el papel que están cumpliendo está sirviendo para salvar vidas y para cuidar de los seres queridos de cada uno.

ESTÉ EN CONTACTO CON FAMILIARES Y AMIGOS: se debe mantener el contacto con los seres queridos, puesto que ellos son el sostén en tiempos de crisis. Escuche los miedos de sus allegados y comparta los suyos. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.

PIDA AYUDA: aprenda a reconocer cuando está sobrepasado. Solicite ayuda a profesionales de la salud mental.

REGULE SUS EMOCIONES: utilice técnicas de relajación, atención plena, ejercicio físico, dentro de la casa. Estas pueden ser útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica.

Si desea más información, puede contactarse con algún miembro de la Cátedra de Psiquiatría (1° piso), Hospital de Clínicas, o al correo electrónico jtorales@med.una.py

Fuentes:

- Instituto de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario. Marzo, 2020
- World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 12 March 2020.

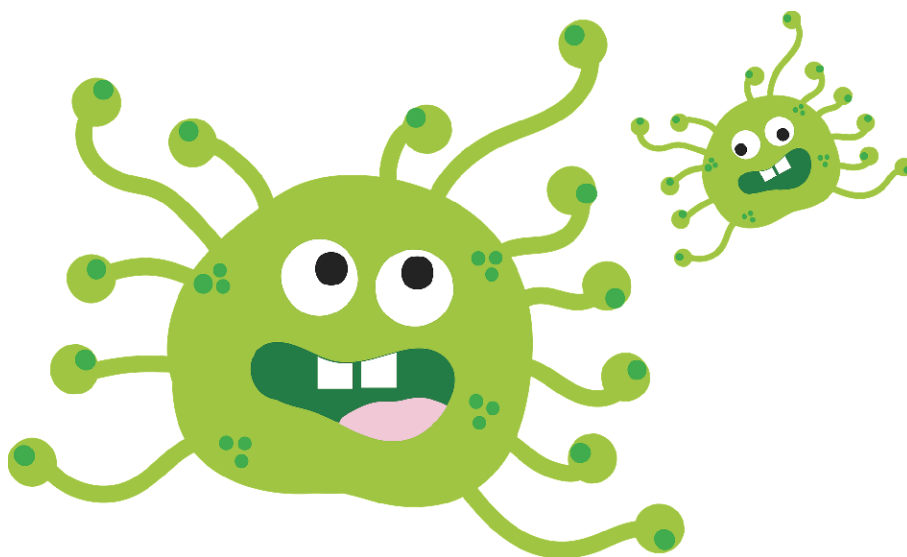
Adaptación del texto: Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Oscar García, Prof. Dr. Julio Torales & Prof. Dr. Andrés Arce.

Salud Mental durante la pandemia de COVID19: recomendaciones para **NIÑOS**

AYUDE a los/as niños/as a encontrar **formas positivas de expresar sentimientos** como el miedo y la tristeza (por ejemplo, a través del dibujo o del juego). Recordar que cada niño/a tiene su forma de expresar emociones.

MANTENGA A LOS/AS NIÑOS/AS CERCANOS A SUS PADRES Y FAMILIAS, si se considera seguro. Evite separar a los/as niños/as de sus cuidadores en la medida de las posibilidades. Si esto es necesario, asegurarse de que un trabajador social o figuras equivalentes hagan seguimiento al niño/a y de sus necesidades.

MANTENGA LAS RUTINAS FAMILIARES en la medida de las posibilidades o desarrolle nuevas rutinas especialmente para los/as niños/as que quedan en la casa. Proveer actividades placenteras a los/as niños/as, especialmente aquellas orientadas a su aprendizaje.





ES USUAL QUE EN PERIODOS DE CRISIS Y DE ESTRÉS QUE LOS/AS NIÑOS/AS ESTÉN MÁS APEGADOS Y DEMANDANTES A SUS PADRES. Hay que conversar con los/as niños/as acerca del COVID-19 en forma honesta y apropiada para la edad. Si el niño/a tiene dudas, aclararlas ayuda a disminuir la ansiedad. Recordar que el niño/a observa el comportamiento y la forma en que se expresan las emociones por parte de los mayores durante periodos de dificultad y que los toman de ejemplo.



Si desea más información, puede contactarse con algún miembro de la Cátedra de Psiquiatría (1° piso), Hospital de Clínicas, o al correo electrónico jttorales@med.una.py

Fuentes:

- Instituto de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario. Marzo, 2020
- World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 12 March 2020.

Adaptación del texto: Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Oscar García, Prof. Dr. Julio Torales & Prof. Dr. Andrés Arce.

Salud Mental durante la pandemia de COVID19: recomendaciones para **ADULTOS MAYORES**

PERSONAS CON EDAD AVANZADA, en especial en aislamiento o con déficits cognitivos pueden ponerse más **nerviosos, estresados, agitados y retraídos**. Se debe ofrecer soporte práctico y emocional a través de los núcleos primarios de apoyo (familia) y a través de los profesionales sanitarios.

COMPARTIR HECHOS SIMPLES acerca de lo que está ocurriendo y dar información clara, en la forma en que entiendan estas personas, acerca de las medidas de protección a ser tomadas. **Repetir las veces que sean necesarias**, siendo respetuosos y considerados.

SI LA PERSONA TIENE ENFERMEDADES DE BASE, asegurar que la medicación y las demás medidas terapéuticas se mantengan. De ser necesario, activar redes de soporte social.





Tener planes listos en caso de necesitar acudir a centros asistenciales. **Proveer de números de teléfono de contactos familiares y de los servicios de emergencia en forma que sean fáciles de encontrar y de utilizar.** Tener también listos recursos para solicitar que se les envíe alimentos o medicación en caso de necesidad.

BUSCAR RUTINAS DE EJERCICIOS FÍSICOS que se puedan realizar en casa, ya que la movilidad reduce el aburrimiento. Asimismo, crear rutinas de tareas diarias, canto, pintura u otras actividades.

MANTENER SIEMPRE EL CONTACTO CON LOS SERES QUERIDOS mediante llamadas o videoconferencias.

Si desea más información, puede contactarse con algún miembro de la Cátedra de Psiquiatría (1° piso), Hospital de Clínicas, o al correo electrónico jttorales@med.una.py

Fuentes:

- Instituto de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario. Marzo, 2020
- World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. 12 March 2020.

Adaptación del texto: Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Oscar García, Prof. Dr. Julio Torales & Prof. Dr. Andrés Arce.



¡A lavarse las manos siempre!



1
Humedezca las manos con agua y aplique jabón



2
Frote sus manos de palma a palma



3
Frote con la yema de los dedos de la mano derecha para con la mano izquierda y viceversa



4
Frótese las manos entre sí, entrelazando los dedos



5
Sostenga el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente y haga lo mismo en la otra mano.



6
Frote las muñecas de ambas manos



7
Enjuáguese las manos con agua



8
Séquelas con una toalla desechable



9
Sus manos ahora están limpias