

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19



DIRIGIDO A
Niños | Adolescentes | Adultos | Adultos Mayores
Personal de Salud





SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

Primera edición, 2021
Asunción, Paraguay

Universidad Politécnica y Artística del Paraguay - UPAP
Avda. Mcal. López 1099
www.upap.edu.py

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología - CONACYT

Autores: Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins,
Dr. Rodrigo Navarro y Dra. Noelia Ruiz Díaz
Director del proyecto PIN 20-343: Bq. Ariel Insaurralde Alviso
Asesor científico: Prof. Dr. Julio César Torales Benítez
Director de investigación e innovación: Dr. Fredy Francisco Génez Báez
Diseño editorial: Sinestesia S.A.

ISBN: 978-99967-925-6-4

ISBN: 978-99967-925-6-4



Este material puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceros si se muestra en los créditos y solo para fines educativos y de divulgación científica. No se puede obtener ningún beneficio comercial y las obras derivadas tienen que estar bajo los mismos términos de licencia que el trabajo original.

El proyecto "Implementación de telepsiquiatría en Paraguay: atención de la salud mental en tiempos de COVID-19" es cofinanciado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) con apoyo del FEEI.

Impresión: AGR Servicios Gráficos



Con el apoyo de:





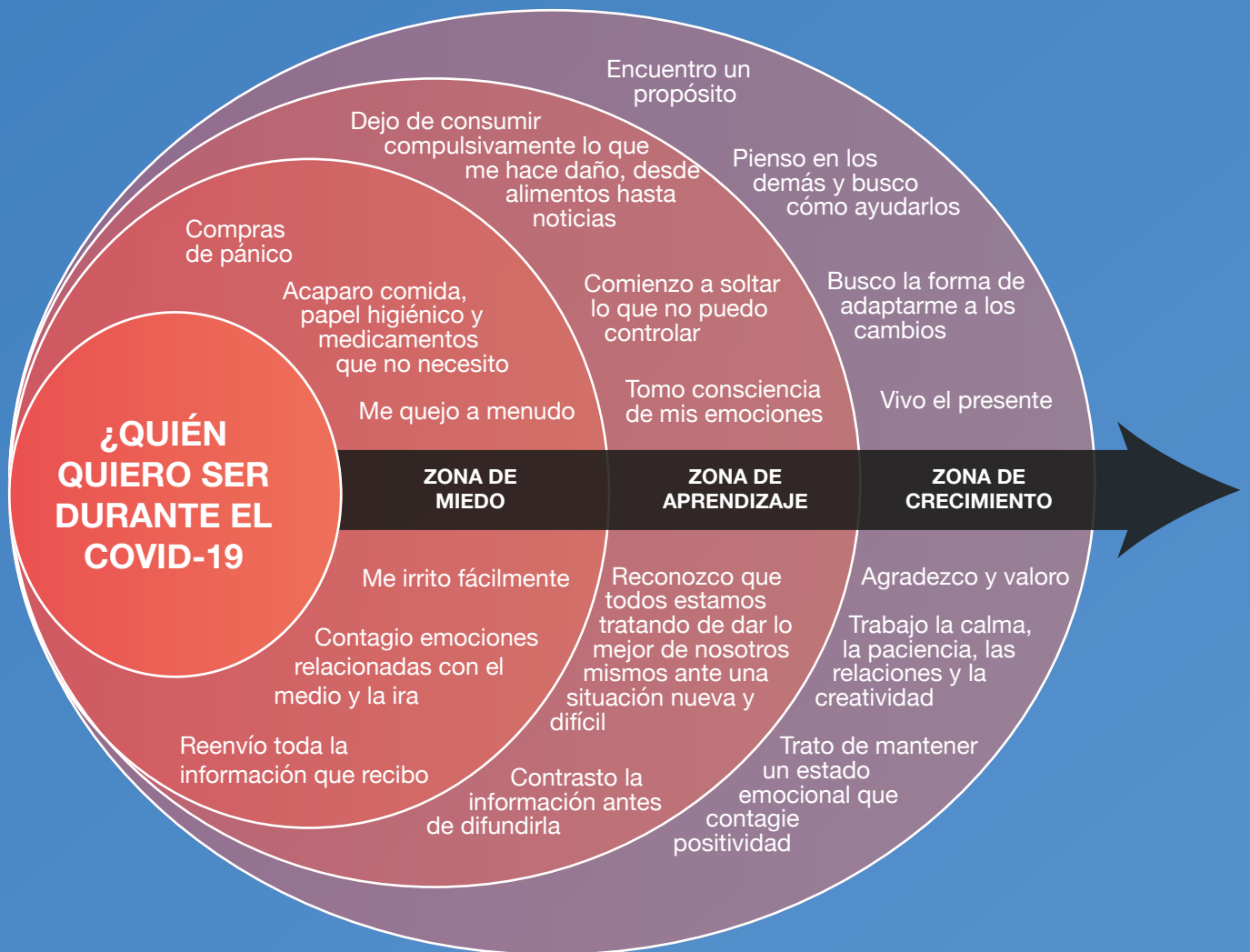
SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19



INDICE

¿Quién quiero ser durante el COVID-19?	6
Recomendaciones para personal de salud	7
Recomendaciones para población general	10
Recomendaciones para niños, niñas y adolescentes	13
Recomendaciones para adultos mayores	15
Mindfulness/atención plena	17
Recomendaciones generales para mejorar la convivencia	23
Datos útiles para el cuidado de la salud mental en tiempos de covid-19	27





Fuente: Irene Gagliardi Alarcón y Claudia López Torres. Guía de recomendaciones para el afrontamiento psicológico de la situación de COVID-19.2020.

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

RECOMENDACIONES PARA PERSONAL DE SALUD





ALIMÉNTESE Y DUERMA CORRECTAMENTE

El personal de salud suele pensar que sus necesidades vienen en segundo lugar, luego de las del paciente, sin pensar que no comer o no descansar produce agotamiento. Hay que asegurarse que todo personal de salud se alimente y 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 al realizar 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 video llamadas 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.

MANTENGA 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 mantener una comunicación fluida 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 y los mensajes con contenido alarmante 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 en redes sociales en las que se solicitan consultas o información acerca de la situación actual. Remitir 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 tenemos emociones.

REGULE SUS EMOCIONES:

Utilizar técnicas de relajación, atención plena y de ejercicio físico, pueden ser útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica.



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.

Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 186-2020-MINSA) / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental -- Lima: Ministerio de Salud; 2020.

Adaptación del texto: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN GENERAL



EVITE LA DISCRIMINACIÓN

No se debe asociar la enfermedad a un grupo étnico o a una nacionalidad. La enfermedad 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 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 SATURARSE 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 sí mismo y a su familia y amigos. No divulgue 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 encuentre 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.

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.
Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 186-2020-MINSA) / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental – Lima: Ministerio de Salud; 2020.
Adaptación del texto: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES





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 FAMILIA

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, 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 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 los toman de ejemplo.

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: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

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 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 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 videollamadas.



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.

Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 186-2020-MINSA) / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental -- Lima: Ministerio de Salud; 2020.

Adaptación del texto: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.

RECOMENDACIONES PARA MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

El mindfulness o atención plena se trata de una práctica que nos ayuda a gestionar nuestros propios sentimientos y a afrontar el posible malestar que experimentamos ante la ansiedad. Como hablábamos en el apartado anterior, la atención desempeña un papel relevante en el control de la ansiedad.

Por ello, aprender a dirigir la atención hacia algo más adaptativo, así como no interpretar lo que sentimos como algo negativo, contribuirá a mejorar los niveles de ansiedad ante diversas situaciones.

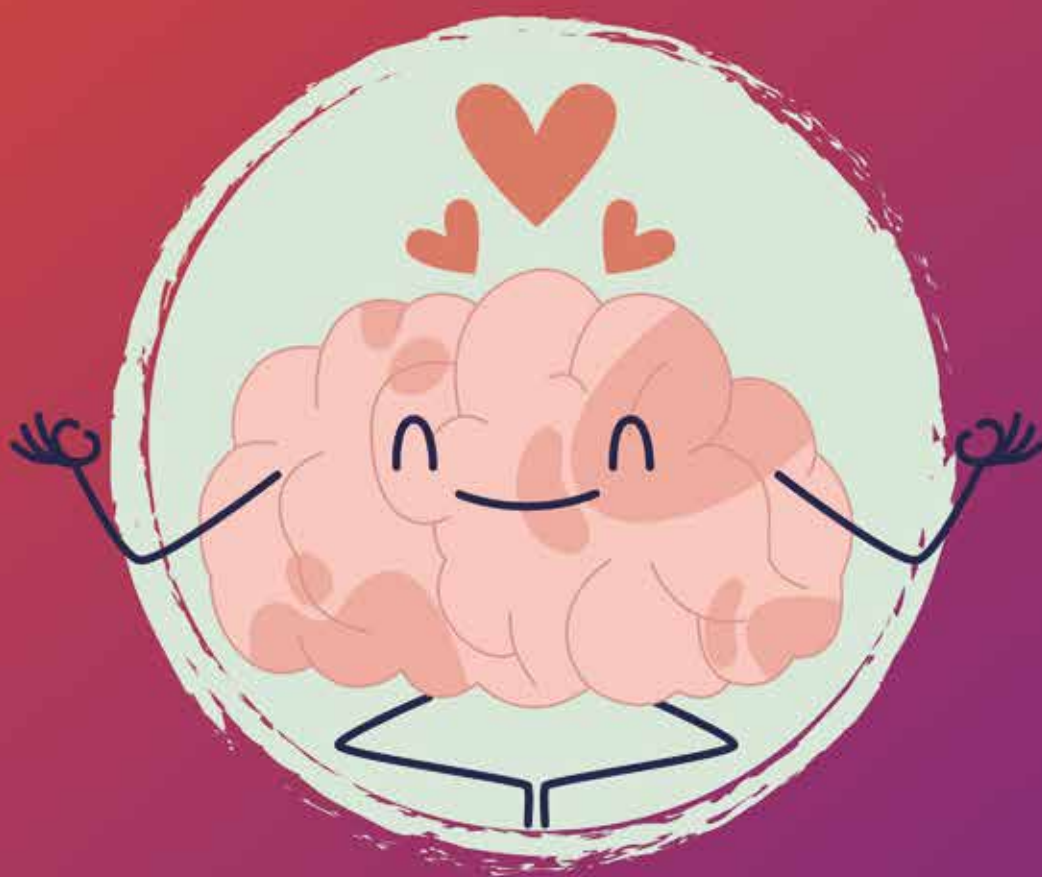
El mindfulness se trata de un estado atencional en el que nuestra consciencia se enfoca al momento presente, sin emitir ningún juicio de valor.

Consiste en experimentar nuestros propios pensamientos y emociones sin tratar de cambiarlos ni interpretarlos, simplemente aceptarlos tal y como son.



SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

EJERCICIOS PRÁCTICOS



1

PRESTAR ATENCIÓN A LAS ACTIVIDADES RUTINARIAS

Normalmente las personas vivimos con un piloto automático puesto, donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Estamos tan sumidos en ello que nos perdemos aquello que tenemos alrededor y aspectos obvios de lo que vamos haciendo. Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el ordenador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio?

Por ello te animamos a que empieces a ser consciente de aquellos detalles que pasan desapercibidos en el día a día:

- Haz una lista de actividades cotidianas (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes, tomar un café, fregar los platos).
- A continuación, cada día durante una semana intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y percibe tus sensaciones.

Por ejemplo, cuando te duches: presta atención a las sensaciones que provoca el agua y la temperatura sobre tu piel. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas el cuerpo. No trates de interpretar y poner nombre a lo que sientes, simplemente experimentalo.

Este ejercicio tan sencillo te ayudará a ser más consciente de lo rutinario y a no perderte en pensamientos y emociones que te generan malestar, ya que tu mente estará dirigida y ocupada en experimentar algo tan simple como un hábito diario.





2 MEDITACIÓN DE UN MINUTO

Una forma de calmar tu ansiedad en el día a día y en aquellos momentos en los que no te puedes dedicar a una actividad placentera, consiste en la meditación de un minuto. Para ello sigue los siguientes pasos:

- 1 Siéntate en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, cierra los ojos.
- 2 Concéntrate en la respiración, como entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración. No trates de hacer nada con tu respiración, no hace falta cambiar el ritmo de respiración, simplemente observa como esta ocurre.
- 3 Al cabo de un rato es probable que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración. El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el mindfulness.
- 4 Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser. Si te sientes nervioso o inquieto, observa que esa sensación también es pasajera y transitoria y desaparecerá.
- 5 Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.

Con este ejercicio podrás aplicar mindfulness en cualquier momento del día, y con su práctica serás capaz de generalizarlo a cualquier situación en la que sientas ansiedad.

3

PRACTICA LA GRATITUD

Nos proponemos un ejercicio muy sencillo para comenzar a apreciar conscientemente los pequeños detalles positivos que experimentamos en el día a día.

- Al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: en tomar plena consciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas, desde el olor a café recién hecho hasta la sonrisa del dependiente que te atendió mientras hacías la compra.



Fuente:
Irene Gagliardi Alarcón y Claudia López Torres. Guía De Recomendaciones Para El Afrontamiento Psicológico De La Situación De COVID-19.2020.
Adaptación del texto: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Es frecuente notar una sensación de falta de aire cuando experimentamos ansiedad. Por ello, recomendamos una serie de ejercicios de respiración que nos ayudará a disminuir ese nivel de alerta y activación que experimentas ante la ansiedad. Con la práctica, puedes acudir a estos ejercicios en aquellos momentos que sientes que no sos capaz de controlar tu ansiedad.

RESPIRACIÓN CONTROLADA

Objetivo: controlar tu respiración de forma consciente.

Descripción:

- Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10 mentalmente.
- Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
- Exhala muy lentamente repitiendo de nuevo la cuenta.
- Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones y a manejar mejor esta situación.

Fuente:

Irene Gagliardi Alarcón y Claudia López Torres. Guía De Recomendaciones Para El Afrontamiento Psicológico De La Situación De COVID-19.2020. Adaptación del texto: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA

No estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo en casa y menos aún con este estado emocional producto de la situación de aislamiento establecida. Esto puede derivar en posibles conflictos y problemas de convivencia. En la medida de lo posible, debemos adaptarnos a las circunstancias actuales y por ello, vamos a dar algunas recomendaciones para convivir mejor con nosotros/as mismos/as, con nuestros/as hijos/as y/o nuestra pareja.



1

CON NOSOTROS/AS MISMOS/AS

- No esforzarse a hacer cosas todo el tiempo, no hay que ser productivos/as las 24 horas del día, permitarnos nuestros momentos de no hacer nada y no sentirnos culpables por ello, siempre sin abusar.
- El descanso también ayuda a calmarnos y a procesar mejor nuestras emociones.
- Darse el tiempo para procesar todos los cambios que estamos viviendo.
- Es totalmente normal que aparezcan de forma repentina emociones muy intensas e incluso contradictorias, no tener miedo de ellas y permitirse a experimentarlas. Expresar las emociones ayudará a reequilibrarse.
- Establecer una rutina lo más parecida a nuestra rutina previa. Sin embargo, también es importante tener en cuenta nuestras necesidades actuales a la hora de estructurar nuestro día.
- Cuidar los pequeños detalles de nuestro entorno. Ahora que pasamos mucho tiempo en casa es más importante aún que esta sea habitable.
- Retomar actividades que antes realizábamos durante horas, como pintar, hacer/escuchar música, leer, cualquiera que te mantenga concentrada puede considerarse un ejercicio de mindfulness que te ayude a cultivar la calma y la paciencia.
- Recordar que la mejor forma de aprender a pasar tiempo con uno mismo/a es permitir y dejar que pase el tiempo, ya que poco a poco nos iremos adaptando y quizás nos sirva de aprendizaje para disfrutar más de nuestro tiempo con nosotros/as mismos/as.
- Valorar positivamente el esfuerzo que estás haciendo para adaptarte. Es normal como te sientes, así que no seas exigente contigo mismo y cuídate.
- Comprar y/o utilizar servicios de los pequeños comercios (que son, económicamente, los que peor lo están pasando con esta situación). Así nos sentiremos mejor por estar aportando nuestro granito de arena.
- Contribuir de alguna forma a otras personas durante este período que nos afecta a todos: pregúntale a algún vecino que no pueda salir si necesita que vayas a comprar, confecciona mascarillas en casa para donarlas al sistema sanitario.



2

CON NUESTROS/AS HIJOS/AS

- Hablar con ellos de la importancia de esta agenda y construirla juntos. Utilizar un diseño llamativo: colorido, con dibujos, etc. y colócala en un lugar visible. Hacer una lluvia de ideas para ver qué actividades van a incluir en la misma. Escoger por consenso cuáles incluir y en qué orden. Se debe incluir un tiempo para realizar sus actividades escolares y algunas actividades que impliquen movimiento corporal.
- Establecer un sistema de puntos que motive el cumplimiento de la rutina. Por ejemplo, poner una estrellita en las tareas que se hayan realizado adecuadamente (a tiempo, con buena disposición, sin rabietas, etc.) y al final de la semana se hace un recuento y según el número de estrellitas conseguidas podrán conseguir diferentes premios. Es preferible que los premios sean actividades elegidas por el propio niño/ a con las que disfrute pasar el tiempo, por ejemplo: preparar con mamá y papá su comida favorita.
- Establecer un límite en el uso de las pantallas (móvil, tele, tablet). Existen multitud de formas de entretenimiento que no implican su uso y les permite expandir su creatividad, desde realizar alguna manualidad hasta escuchar música.



3

CON NUESTRA PAREJA

- Intentar comunicarse de forma asertiva.
- Tener pequeños detalles con la pareja. Por ejemplo, pegar notitas con mensajes agradables en lugares que vaya a ver, hacer una comida especial, poner su película favorita.
- Repartir las tareas del hogar, de forma explícita y detallada. De esta forma se evitarán conflictos del tipo “llevo limpiando toda la semana y tú no haces nada”, “me puse a ayudar a los niños con los deberes y después tuve que hacer de comer también”, etc.
- Entender y respetar que tu pareja puede estar viviendo esta situación de una forma muy diferente a la tuya. Como siempre se dice, cada persona es un mundo y debemos recordar que cada uno lo estamos haciendo lo mejor que podemos.
- Si aparecen momentos de irritabilidad en tu pareja, pensar que no es algo personal contra ti, sino que probablemente es fruto de su propio desconcierto y malestar emocional por la situación. Intenta mantenerte al margen y hablarlo con él/ella cuando esté más tranquilo/a.
- Pide perdón. Si le has hablado mal o no te has comportado de forma justa o amable, reconócelo e intenta enmendarlo.
- Preguntarle cómo está, qué necesita. Puede que sin quererlo estemos agobiándole en lugar de ayudar. Algunas personas cuando se encuentran mal necesitan tener su espacio mientras que otras necesitan el doble de cariño.
- Hacer actividades juntos: cocinar, hacer ejercicio, jugar a un juego de mesa, entre otras.
- Hacer el amor en todos los sentidos. Hablamos de sexo, pero también de caricias, abrazos, sentirnos queridos. El contacto físico nos reconforta y nos hace sentir bien.



Fuente:

Irene Gagliardi Alarcón y Claudia López Torres. Guía De Recomendaciones Para El Afrontamiento Psicológico De La Situación De COVID-19.2020. Adaptación del texto: Prof. Dr. Julio Torales, Dr. José Nicolás Ayala Servín, Dr. Marcelo O'Higgins, Dr. Rodrigo Navarro, Dra. Noelia Ruiz Díaz.

DATOS ÚTILES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

La depresión se diagnostica si una persona experimenta estos síntomas durante más de 2 semanas:



- Sentirse triste.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Cambios en el apetito, comer en exceso o no comer lo suficiente.
- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Fatiga.
- Sentirse inquieto (como el caminar de un lado a otro) o moverse o hablar más lento.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Pensamientos sobre el suicidio o autolesionarse.

¿Qué es la depresión?

La depresión no se trata solo de tener un mal día. Puede ser más grave y afectar negativamente cómo se siente, piensa y actúa una persona, disminuyendo su capacidad para funcionar bien en el hogar y en el trabajo.



Afecta a unos **16 millones** de estadounidenses o casi al **7% de la población**



Puede aparecer en cualquier momento, pero a menudo aparece por primera vez entre finales de la adolescencia y mediados de los 20. Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sufrir depresión.



La depresión puede afectar a cualquier persona, incluso a aquella que parece vivir en circunstancias relativamente ideales.



¿Cómo se siente la depresión en uno mismo?

- Sentimientos profundos de tristeza
- Pérdida de interés en el trabajo o las actividades sociales.
- Dificultad para concentrarse, pensamientos lentos.
- Olvido y problemas para recordar.
- Problemas para tomar decisiones.
- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Sentimientos de inutilidad o culpa inapropiada.
- Pérdida de energía o mayor fatiga.
- Irritabilidad, enojo o llanto
- Cambios de peso o apetito.



La introspección y el poner atención en los cambios que hacemos en nuestro actuar y sus efectos sobre nuestro entorno son claves entender lo que nos está pasando.

¿Cómo perciben la depresión en el ambiente laboral?

- Aislamiento de los compañeros.
- Indiferencia.
- Posponer cosas.
- Parecer "disperso" o distraído.
- Procrastinación, indecisión, disminución de la productividad.
- Llegadas tardías al trabajo, fatiga por la tarde, accidentes.
- Inseguro de habilidades, falta de confianza.
- Baja motivación.
- Reacciones inapropiadas, relaciones tensas.
- Cambio en la apariencia.



El ambiente laboral es uno de los sitios donde más convivimos con otras personas. Poner atención en los cambios de comportamientos drásticos de uno de los integrantes es esencial para detectar señales y ofrecer ayuda.

Este se refiere al consumo de alcohol en niveles graves y nocivos en el que los síntomas causan problemas con el funcionamiento diario y, a menudo, son una fuente de gran preocupación para los demás.

¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol?



Estos síntomas incluyen, entre otros, beber alcohol en exceso; experimentar una profunda necesidad de beber; la incapacidad de reducir el consumo de alcohol, aunque lo intente y la alteración de la rutina o de las actividades diarias de uno para beber, como llamar al trabajo y reportarse enfermo o evitar actividades sociales.

! El trastorno por consumo de alcohol es una enfermedad médica, no una condición que se pueda relacionar con un carácter débil o fuerza de voluntad en las personas.

Fuente: Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2020

Trastorno Bipolar



El trastorno bipolar provoca cambios de humor dramáticos entre la depresión y los episodios maníacos.

Durante un episodio maníaco, una persona a menudo se siente como extasiada y en la cima del mundo o **incómodamente "acelerada"**.

Mientras que, durante un episodio depresivo, **una persona se siente muy triste, vacía o desesperada**. Es probable que una persona experimente periodos de estados de ánimo normales entre la manía y la depresión.

La vida puede estar llena de altibajos, pero en las personas con trastorno bipolar los altibajos suelen ser graves. El trastorno bipolar provoca cambios extremos en el estado de ánimo, el sueño, la energía y la capacidad de funcionamiento. El nivel y la gravedad del trastorno bipolar pueden variar significativamente, según el tipo de afección que experimente una persona.

Trastornos de la Conducta Alimentaria

La anorexia nerviosa se caracteriza por una imagen corporal distorsionada y una dieta excesiva que conduce a una pérdida de peso severa.

El trastorno por atracón se define como episodios recurrentes de ingerir significativamente más alimentos en un periodo corto de tiempo de lo que la mayoría de las personas comerían en circunstancias similares, con episodios marcados por sentimientos de falta de control.

La persona puede tener sentimientos de culpa, vergüenza o disgusto y puede darse atracones solo para ocultar el comportamiento. Este trastorno está asociado con una angustia marcada y ocurre, en promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

La bulimia nerviosa se caracteriza por episodios frecuentes de atracones seguidos de conductas inapropiadas, como vómitos autoinducidos para evitar el aumento de peso.



¿Cuáles son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

Entre los trastornos de la conducta alimentaria la anorexia nerviosa y el trastorno por atracón son las más comunes y presentan señales muy marcadas en el comportamiento regular de las personas.

Los síntomas de los trastornos alimentarios varían según el trastorno específico y su gravedad, pero pueden incluir problemas físicos graves como presión arterial baja, daño a los órganos principales, como el corazón y el cerebro, infertilidad, anemia, osteoporosis, estreñimiento severo y problemas gastrointestinales.



Ansiedad

Los **trastornos de ansiedad** se asocian con una peor calidad de vida en comparación a no tener ansiedad, incluidas tasas más altas de **divorcio** y **desempleo**.

Cuando hablamos de trastornos de ansiedad, los sentimientos como el **miedo** y la **preocupación** son **agobiantes, extremos y persistentes**.

Sus **síntomas** también interfieren significativamente con la capacidad de una persona para funcionar de **manera óptima** o les causan una **angustia marcada**.

Los trastornos de ansiedad comprenden una gama de diferentes enfermedades mentales que se caracterizan por el **miedo** y la **aprensión excesivos**, así como comportamientos problemáticos relacionados con la ansiedad que interrumpen la capacidad de funcionar en la vida diaria; como evitar elementos, situaciones y lugares temidos hasta el punto de comprometer la propia capacidad de participar plenamente en la vida.

Trastorno de ansiedad por separación: un trastorno de miedo excesivo y persistente a la separación del hogar o de las personas vinculadas.

Fobias: trastornos de miedo intenso e irracional a elementos, eventos o lugares específicos (por ejemplo, alturas, sangre, insectos).

Trastorno de ansiedad social: Un trastorno de extrema incomodidad con interacciones o situaciones sociales.



Trastorno de ansiedad generalizada: una condición de preocupación constante y excesiva por una amplia gama de elementos, eventos y temas como la salud, el dinero, las relaciones y la vida cotidiana.

La **ansiedad** se puede tratar exitosamente con terapia **cognitivo-conductual** (un tipo de tratamiento psicológico) o con medicamentos controlados, y los mejores resultados provienen de una combinación de ambos.

Desafortunadamente, los **trastornos de ansiedad** con frecuencia se **infradiagnostican** y no se tratan. Menos de una cuarta parte de las personas con trastornos de ansiedad buscan tratamiento, y solo a un **28%** se les ofrece uno mínimamente adecuado en la atención primaria; entorno que representa el lugar más común en el que las personas son diagnosticadas y tratadas por una enfermedad mental.







SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

