



“ Cuidando tu salud mental en tiempos de **coronavirus**”

El Covid-19 es una enfermedad infecciosa y contagiosa causada por el coronavirus, pero eso no significa que no pueda causar **problemas de salud mental individuales y colectivos.**

El proceso de pandemia del virus ha sido acompañado por una pandemia de **miedo, estrés, ansiedad y pánico generalizado**; por lo tanto, este material reunió aquí algunas sugerencias para cuidar tu salud mental para que podamos superar este momento difícil juntos. No es solo otra receta con tareas por las que debes preocuparte, sino **propuestas de atención, alineadas con las recomendaciones de la OMS 2020.**

1.

“

Pensar constantemente en la enfermedad puede causar síntomas que aumentan tu angustia emocional como: nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblores sin causa o ansiedad. Reconoce tus emociones y acéptalas, pero para evitar sufrimientos innecesarios, evita la información excesiva. Estar conectado permanentemente no te hará estar mejor informado. ¡El consumo excesivo de información poco confiable puede aumentar la información errónea, el estrés y el miedo! Por lo tanto, evita lecturas permanentes sobre el tema, especialmente información alarmante de fuentes poco confiables. Infórmate en horarios reservados, en sitios web y canales de organismos oficiales o autoridades de salud confiables.

”

2.

“

Si has identificado a un conocido o familiar con síntomas de Covid-19, no le discrimines y no le hagas sentirse culpable. Infórmale sobre la importancia de cuidarse y evitar el contacto con otras personas. Sugierele que busque un servicio de salud de acuerdo con las pautas de su red de salud local o la unidad más cercana a su hogar.

”



3.

“

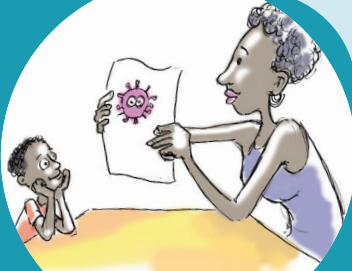
Uno de los mayores problemas con la desinformación en relación con el Coronavirus es pensar que es responsabilidad de un país o una nación. Ningún virus tiene nacionalidad, ni etnia, género o clase social: discriminar a las personas por su nacionalidad es xenofobia, produce angustia psicológica y no nos ayuda a combatir la pandemia.

”



4.

“



Protege a tus hijos sin fomentar el miedo o el pánico. Encuentra formas positivas de hablar sobre el virus y bríndales canales para expresar sus fantasías, miedos y preocupaciones sobre el tema. Acepta estos miedos y comunícate de una manera lúdica y simple sobre cómo puede protegerse a sí mismo, así como proteger a sus amigos.

Protege a tus ancianos informándoles de la atención necesaria ante la pandemia. Sugiere actividades diarias para que no se sienta solo. Mantén un contacto virtual regular y, si hay contacto cara a cara, incluye medidas preventivas apropiadas. Acoje sus miedos y ayuda con cualquier duda que pueda surgir.

”

5.

“

Durante el período de cuarentena, trata de aprovechar la oportunidad para reducir la velocidad, estar más cerca de tus seres queridos (núcleo familiar), tratando de mantener una rutina de actividades agradables y significativas. El ocio también puede tener mucho que enseñarnos. Si el entorno de tu hogar es hostil o violento, repórtalo o solicita ayuda en la red de asistencia social o seguridad.

”

**6.**

“

Si eres trabajador/a sin condiciones estructurales para interrumpir el trabajo, protégete con medidas de protección, como lavarse las manos constantemente o usar gel de alcohol. Socialmente, podemos aprovechar este momento para luchar por condiciones de trabajo más justas y equitativas para todos y cada uno de nosotros.

”

**7.**

“

Las actividades físicas también son importantes para evitar el estrés y disminuir la ansiedad. Es posible mantener estas actividades en entornos protegidos, lejos de aglomeraciones o espacios con amplia circulación de personas.

”

**8.**

“

Mantener tu fe y tus actividades religiosas y/o espirituales, si son parte de tu rutina, también es importante para tu salud mental. Pero en este punto, deben mantenerse alejadas de grupos y espacios cerrados. Amar al prójimo también es cuidar tu salud y tu bienestar colectivo.

”



9.



Para todos nosotros, el contacto afectivo y la sociabilidad son importantes, especialmente en nuestra cultura. Por eso es importante poner este período en perspectiva, recordando todo el tiempo que será pasajero. Otras formas de intercambios afectivos pueden ser importantes. Podemos sustituir temporalmente los besos y abrazos por intercambiar mensajes afectuosos, gestos y palabras afectuosas. En cuarentena, trate de mantener contacto social por teléfono o en línea con las personas importantes para ti y tu familia, inclúyelos los niños.



10.



El miedo y el pánico en este punto no nos ayudan de manera individual o colectiva. Por lo tanto, intenta llevar a cabo actividades que te tranquilicen y, si tienes dificultades para lidiar con eso solo, busca a alguien de tu confianza o un profesional de la salud.



11.



Tiempos como este son especialmente difíciles, porque somos conscientes de nuestras debilidades, vulnerabilidades y finitud. No trivialices la situación actual tratando de evitar el miedo o la aprensión por la enfermedad. Pero en lugar de entrar en pánico, podemos aprovechar este malestar para fortalecer la percepción de nuestra interdependencia, crear procesos de solidaridad mutua, avanzar en la producción de conocimiento, autocuidado y colectivo. Esta puede ser una buena oportunidad para repensar nuestra forma de producción, nuestras formas de vida, para reinventar nuevas formas de habitar la ciudad y el planeta.



12.



Si te han diagnosticado Covid-19 o formas parte del grupo de personas más vulnerables a los efectos del virus (ancianos, personas inmunodeprimidas o con enfermedades cardio-respiratorias, diabéticas, etc.), o necesitas estar en una situación no aislada no tengas miedo, cuídate, sigue las instrucciones de los profesionales de la salud, retírate para cuidarte. Sabe que no estás solo. Profesionales de la salud, universidades e institutos de investigación de todo el mundo están trabajando para contener el virus lo más rápido posible. Alejarse de las personas o el aislamiento puede llevarte a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento o incluso sentimientos de miedo y desesperanza. Pero recuerda que este escenario también es para cuidarte y evitar la contaminación. Pero no olvides mantenerte en contacto con las personas que amas, por teléfono o redes sociales. Aprovecha la oportunidad de hacer las cosas que te gustan, pero que generalmente no puedes hacer debido a la falta de tiempo (aprender algo nuevo, leer libros, ver películas, “maratón” de la serie que querías, etc.).



Si necesitas ayuda específica, buscar orientaciones de órganos oficiales y confiables de tu país y región:

OMS – Organización Mundial de la Salud

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

OPAS – Organización Panamericana de la Salud

• <https://www.paho.org/en/tag/coronavirus-disease-covid-19>

Argentina – Ministerio de Salud

• <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

Bolivia – Ministerio de salud • <https://www.minsalud.gob.bo>

Colombia – Ministerio de Salud • <https://www.minsalud.gov.co>

Chile – Ministerio de Salud • <https://www.minsal.cl>

Costa Rica – Ministerio de Salud • <https://www.ministeriodesalud.go.cr>

Cuba – Ministerio de Salud Pública • <https://salud.msp.gob.cu>

Ecuador – Ministerio de Salud Publica • <https://www.salud.gob.ec/coronavirus-covid-19>

El Salvador – Ministerio de Salud • <https://cov.salud.gob.sv>

España – Ministerio de Sanidad • <https://www.mscbs.gob.es/home.htm>

Guatemala – Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social • <https://www.mspas.gob.gt>

Guinea Ecuatorial • <https://www.guineaecuatorialpress.com>

Honduras – Secretaría de Salud • <http://www.salud.gob.hn/site>

México – Secretaría de Salud • <https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>

Nicaragua – Ministerio de Salud • <http://www.minsa.gob.ni>

Panamá – Ministerio de Salud • <http://minsa.gob.pa/coronavirus-covid19>

Paraguay – Ministerio de Salud Pública y bien estar social

• <https://www.mspbs.gov.py/covid-19>

Perú – Ministerio de salud • <https://www.gob.pe/minsa>

Puerto Rico – Departamento de Salud • <http://www.salud.gov.pr/Pages/coronavirus.aspx>

República Dominicana – Ministerio de Salud Publica • <https://www.msp.gob.do/web>

Uruguay – Ministerio de Salud Pública • <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica>

Venezuela – Ministerio del Poder Popular para la salud • <http://www.mpps.gob.ve>

Referencias

OMS, Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020

Colaboradores



- Voces de Salud Mental en la atención a la crisis de Covid-19
- Colectivo Adelante
- Núcleo RJ de la Asociación Brasileña de Educación Psicológica (ABEP-RJ)

Diagramación e Ilustraciones

Fourmi Publicidad

Traducción

Luz Ma. Moreira Aravena
Carla Regina Silva