



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSIDAD DE CHILE[®]
CLÍNICA PSIQUIÁTRICA

Como proteger su Salud Mental durante el brote de Coronavirus

Los brotes de enfermedades infecciosas, como el Coronavirus (Covid 19), pueden generar miedo y afectar nuestra salud mental. Si bien es importante mantenerse informado, exponerse a imágenes e información de manera repetitiva sobre el brote en los medios de comunicación o en redes sociales puede aumentar la angustia, sin ayudar a estar mejor preparados para esta situación.

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. El impacto emocional de esta emergencia en una persona depende de sus características y experiencias pasadas, sus circunstancias sociales y económicas, y la disponibilidad de recursos en su comunidad.

Las personas que pueden responder más intensamente al estrés de esta crisis incluyen:

- Personas que tienen problemas de salud mental preexistentes, incluidos problemas con el uso de sustancias
- Niños y adultos mayores
- Las personas que están ayudando con la respuesta a COVID-19, como el personal de salud y otros proveedores de atención médica

Las reacciones durante un brote de enfermedad infecciosa pueden incluir:

- Temer y preocuparse excesivamente por su propio estado de salud y el de sus seres queridos que pueden haber estado expuestos a COVID-19
- Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas con trastornos ansiosos, con síntomas obsesivo compulsivos de limpieza y con otros problemas de salud mental pueden tener montos de angustia mayores al afrontar la crisis y las medidas de cuarentena.

A modo de ejemplo, para las personas con síntomas ansiosos el mantenerse en su domicilio puede incrementar la angustia, en el caso de las personas con trastornos obsesivos compulsivos la recomendación de lavado frecuente de manos pudiese aumentar conductas de limpieza relacionadas con su enfermedad, para las personas

con trastornos de déficit atencional con hiperactividad, puede resultar más difícil cumplir con las limitaciones de movilidad impuestas. Las personas con problemas de consumo de alcohol u otras drogas pueden sentir deseos de consumir para manejar el malestar

Para todas las personas con problemas de salud mental en primer lugar es importante que no discontinúen sus tratamientos previos. El estar en cuarentena puede agravar su sintomatología y es importante que mantengan algunas medidas de protección de su salud mental cómo mantenerse conectados con sus seres queridos , mantener una rutina de sueño alimentación y actividades -tanto recreativas como físicas- durante el día, evitar exponerse a excesos de información y a fuentes poco confiables. Se recomienda evitar el consumo de alcohol, marihuana, o la automedicación con benzodiazepinas.

Si presenta intensificación de sus síntomas realizar actividades de relajación como ejercicios de respiración, relajación muscular y actividades relajantes como escuchar música suave.

Si los síntomas son muy intensos o invalidantes debe consultar para recibir ayuda clínica.

A continuación, presentamos algunos consejos que lo pueden ayudar a usted, a su familia y amigos a proteger su salud mental en un momento en que se discuten amenazas potenciales para nuestra salud física.

1.- Evite la exposición excesiva a la información, los rumores y consulte sólo fuentes confiables de información sobre el brote.

Puede ser molesto escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente, evite estar gran parte del día conectado a redes sociales y medios que cubren las noticias sobre el brote de COVID19. Además los rumores que circulan pueden llevar a implementar medidas poco efectivas y generar estigma y conductas que no colaboren con la contención de la enfermedad. Tener acceso a información de buena calidad sobre el virus puede ayudarle a sentirse más seguro/a sobre lo que puede hacer para cuidarse y cuidar a otros. Si encuentra que las noticias le causan un estrés importante, trate de encontrar un equilibrio. El objetivo es que se siga informando y educándose, pero limite su consumo de noticias si le molesta. Con revisar un par de veces al día las noticias u otras fuentes, debiese ser suficiente para estar bien informado/a.

Puede obtener información y consejos sobre el virus aquí:

<https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/material-de-descarga/>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Siga los consejos de higiene, como lavarse las manos. Debe hacerlo siempre que llegue a casa o al trabajo, se suene la nariz, estornude o tosa, coma o manipule alimentos. Si no puede lavarse las manos inmediatamente, use alcohol gel y luego lávelas en la próxima oportunidad. También debe usar pañuelos de papel si estornuda y asegúrese de deshacerse de ellos rápidamente; y si siente agripado o resfriado quédese en casa.

2.- Es normal sentirse vulnerable y abrumado/a mientras nos enteramos de las noticias sobre el brote, especialmente si ha tenido problemas de salud mental en el pasado, o si tiene mayor riesgo de complicaciones ante una infección por coronavirus. Es importante reconocer estos sentimientos y movilizarse para cuidar nuestra salud física y mental. Recuerde que el malestar y los sentimientos negativos son esperables frente una crisis y deberían ir disminuyendo en el tiempo.

3.- Conéctese con otros. Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones de amistad y con sus seres queridos a través del teléfono u otras vías de comunicación disponibles saludables. Intente tranquilizar a las personas que conoce que pueden estar preocupadas y contacte a las personas que sabe que viven solas.

4.- Cuide su cuerpo y mantenga sus rutinas. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas al menos 4 veces al día, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.

5.- Tómese el tiempo para relajarse, respire hondo, estire sus músculos y/o medite. Tómese un descanso para mirar una película o serie, leer o escuchar música suave, etc. Intente realizar otras actividades que disfrute para no distanciarse tanto de su vida habitual.

6.- Converse con sus hijos y apóyelos. Es importante involucrar a nuestros hijos en nuestros planes familiares para mantener una buena salud. Debemos estar atentos y preguntar a los niños qué han escuchado sobre el brote y apoyarlos, sin causarles alarma. Necesitamos minimizar el impacto negativo que tiene en nuestros hijos y explicarles los hechos. Discuta las noticias con ellos, pero trate de evitar la sobreexposición a la cobertura del virus. Sea lo más sincero posible. No evitemos el tema, sino que abordémoslo de una manera apropiada para ellos.

7.- Evite buscar culpables. No juzgue a las personas y evite llegar a conclusiones sobre quién es responsable de la propagación de la enfermedad. El coronavirus puede afectar a cualquier persona, independientemente de su sexo, origen étnico o sexo.

8.- Contacte a su proveedor de atención médica si las reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

Hacer frente a estos sentimientos negativos, implementar las medidas recién propuestas y obtener ayuda cuando la necesite, lo ayudará a usted, a su familia y a su comunidad a recuperarse de esta crisis. Cuídese y cuide a los demás.

Si desea conocer más información respecto a la salud mental durante la emergencia y algunas formas de afrontarla puede revisar el siguiente link

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/12/2019.11.20_Guía-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versión-digital.pdf