

Autocuidado en salud mental

Programa de Acción Mundial para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) en la red de atención no especializada.

V1, julio 2023

Importancia del autocuidado

- Las situaciones críticas (emergencias, enfermedades, crisis sociales, entre otras) son eventos potencialmente generadores de traumas, donde los recursos de afrontamiento de las personas y comunidades suelen resultar insuficientes y se tornan necesarios apoyos externos.
- Los equipos de respuesta, incluyendo el personal de salud mental, resultan afectados y constituyen una población de riesgo por el gran nivel de exposición.
- El problema de los riesgos para la salud asociados a los cuidadores es altamente complejo y epidemiológicamente significativo. Para su abordaje es necesario incluir múltiples dimensiones, entre las cuales estaca el **autocuidado**.

Estrategias para el autocuidado

- Cuidarse físicamente, escuchar su cuerpo
- Cuidarse emocionalmente
- Solicitar ayuda cuando se necesite
- Organizar el tiempo con las tareas a realizar
- Revisar si existe alguna tarea que pueda hacer la persona cuidada
- Buscar un equilibrio en la cantidad de ayuda que se ofrece
- Mantener hábitos saludables
- Dormir 7/8 horas
- Realizar alguna actividad relajante

- Durante el proceso de cuidado, tener periodos de descanso
- Mantener aficiones y salir de casa
- Practicar ejercicio
- Cuidar la alimentación
- Atender señales de alarma: cansancio, interrupción del sueño, mayor consumo de medicamentos, tabaco o alcohol
- Trastorno del apetito
- Dificultad de concentración
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse

Derechos de las personas cuidadoras

- Dedicarse tiempo
- Experimentar sentimientos negativos
- Ser tratados con respeto
- Reconocimiento familiar
- Decir No
- Seguir con su propia vida

Habilidades de un buen cuidador

Comprometido, empático, sabe escuchar, expresa lo que siente, cuida desde el AMOR INCONDICIONAL

Este material es una adaptación del curso *Autocuidado para personal en primera línea de respuesta en emergencias* (Campus Virtual OPS/OMS, 2023).

Equipo Técnico para la adaptación a la República Bolivariana de Venezuela 2023:

Ojeda-Cásares Héctor

Astorga Clara

Tovar Nectali

De Tejada Miren

Vallenilla Carmen

Aponte Petra

Rodríguez Luz

Instituciones:

Ministerio del Poder Popular Para la Salud (MPPS)

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS)

Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV)

Sociedad Venezolana de Psiquiatría (SVP)