

COVID-19 y salud mental: mensajes clave*

Preparado por:

Héctor Ojeda-Casares*

Federico Gerardo de Cosio**

*Consultor Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental de OPS/OMS Venezuela

**Representante OPS/OMS Venezuela

El primer impacto de una epidemia es la crisis misma. No obstante, la población en general y las personas suelen presentar temor, ansiedad, angustia y depresión. En el año 2003, al inicio del brote de SARS, se informaron problemas de salud mental, que incluyeron depresión persistente, ansiedad, ataques de pánico, excitación psicomotora, síntomas psicóticos, delirium e incluso tendencias suicidas. (1)

Las personas que pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis incluyen: Personas mayores y personas con enfermedades crónicas; niños y adolescentes; personas que están ayudando con la respuesta, como los médicos y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias (2).

Existen factores de estrés específicos del brote de COVID-19, entre los cuales se incluyen: El riesgo de estar infectado e infectar a otros; Los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ej., una fiebre) pueden confundirse con el COVID-19; Los cuidadores pueden sentirse cada vez más preocupados porque sus hijos estén solos (debido al cierre de las escuelas); El riesgo del deterioro de la salud física y mental de personas vulnerables, como los adultos mayores y las personas con discapacidades (3).

Además, los trabajadores de salud pueden experimentar otros factores de estrés adicionales: Estigmatización por trabajar con pacientes del virus COVID-19 y poder contagiar a familiares o amigos; medidas estrictas de bioseguridad; mayor demanda en el entorno laboral; capacidad reducida para beneficiarse del apoyo social debido a los intensos horarios laborales; capacidades de personal o energía insuficientes para implementar la autoasistencia básica (3).

Una de las acciones implementadas por los países para intentar controlar la epidemia es la cuarentena. Sin embargo, esta trae consigo otros retos de salud que deben vencerse. Se han descrito —generalmente luego de las 72 horas— efectos psicológicos negativos, incluidos confusión, enojo, agotamiento, desapego, ansiedad, deterioro del desempeño y resistencia a trabajar, pudiendo llegar incluso a trastorno de estrés postraumático y depresión. Muchos de los síntomas se relacionan con los temores de infección, frustración, aburrimiento, falta de suministros o de información, pérdidas financieras y el estigma. (1)(3)

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está

* Basado en las consideraciones del Departamento de la OMS de Salud Mental y Uso de Sustancias de la Organización Panamericana de la Salud, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos y el Comité Permanente entre Organismos.

generando estrés en la población por lo que es necesario contar con acciones oportunas al respecto:

- I. Los equipos multidisciplinarios de salud mental deben brindar apoyo a pacientes y trabajadores de la salud.
- II. Se debe proporcionar una comunicación clara con actualizaciones periódicas y precisas sobre la situación.
- III. Proporcionar consejería o tratamientos psiquiátricos oportunos para aquellos que presentan problemas de salud mental más graves, y
- IV. Ofrecer mensajes y orientaciones a la población de cómo proteger su salud mental mediante acciones que reduzcan el estrés, la angustia y el aburrimiento, tomando en cuenta sus intereses y situación socioeconómica.

A continuación algunos mensajes claros que pueden ser transmitidos a la población, basados en las consideraciones de salud mental elaboradas por el Departamento de la OMS de Salud Mental y Uso de Sustancias, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y el Comité Permanente entre Organismos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾. A través del tiempo, y ante una mejor comprensión de la situación actual, podrán surgir nuevas consideraciones y recomendaciones.

Población general

Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una emergencia. Sin embargo, puede disminuir o evitar este tipo de sentimientos.

- Las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo.
- Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas.
- Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea.
- Busque información únicamente de fuentes confiables (como la OMS, OPS y Ministerio de Salud) sobre medidas prácticas que le favorezcan, preferiblemente una o dos veces al día y a horas específicas.
- Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Evite escuchar o seguir los rumores que le hagan sentir incómodo y procure aquellos con contenido positivo, alegres y entretenidos.
- Trate de mantener sus rutinas personales diarias, como el sueño, la higiene personal, los horarios de alimentación, la limpieza del hogar.
- En los períodos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos.
- Realice actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes.
- Haga ejercicio regularmente y consuma alimentos saludables.

- Mantenga su red social activa, sobre todo con aquellas personas positivas. Contácteles para apoyarles y pídale apoyo cuando lo requiera.

Profesionales de salud:

Responder a COVID-19 puede tener un efecto emocional sobre usted. Atienda su salud mental y su bienestar psicosocial, en estos momentos es tan importante como su salud física. Se trata de una situación única y sin precedente, de la que probablemente nunca había participado. El estrés crónico puede afectar su bienestar mental y su trabajo, incluso después de que la situación mejore, por eso:

- Cuidese mucho en estos momentos. Pruebe y adopte estrategias útiles de respuesta, como:
 - i. Descansar y hacer pausas durante el trabajo o entre turnos
 - ii. Alimentarse saludablemente y en cantidad suficiente
 - iii. Realizar actividad física en casa
 - iv. Mantenerse en contacto con la familia y los amigos
 - v. Evitar el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas
 - vi. Practique las estrategias que más le resulten para relajarse y manejar el estrés
 - vii. Tómese un descanso de la cobertura mediática de COVID-19.
- Recorra a sus colegas o a otras personas de confianza para recibir apoyo
- Solicite ayuda si se siente abrumado o preocupado porque la situación esté afectando su capacidad de cuidar a su familia y a sus pacientes.
- De ser posible, brinde apoyo psicológico a otros. Si quiere conocer más al respecto, puede acceder a la [Guía mhGAP de la OPS](#).

¡Recuerde, esta no es una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo!

Gerentes y decisores:

Proteger a todo el personal del estrés crónico y un mal estado de salud mental durante esta respuesta implica que tendrán una mayor capacidad a la hora de cumplir con sus funciones. Los gerentes y decisores se enfrentarán a factores de estrés similares a los de su personal, además de la presión adicional por el nivel de responsabilidad de su función.

- Mantener una buena salud mental y lidiar con el estrés del personal durante la respuesta ayudará a que estén mejor preparados para cumplir sus funciones. Tenga en cuenta que esta situación no va a desaparecer de la noche a la mañana.
- No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “casos de COVID- 19”, las “víctimas”, las “familias de COVID-19” o los “enfermos”. Se

trata de “personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”, “personas que se están recuperando de COVID-19” y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos, pero requieren hacerlo sin estigmas.

- Asegúrese de mantener una comunicación de buena calidad y de brindar actualizaciones precisas de la información a todo el personal.
- Procure que el personal rote entre las funciones que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés.
- Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad.
- Inicie, promueva y compruebe los descansos en el trabajo.
- Identifique y gestione las necesidades urgentes de salud mental del personal, como confusión, psicosis, ansiedad grave o depresión.
- Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora.
- Ofrezca un foro breve y regular para permitir a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.

Líderes de equipo o gerente de un establecimiento de salud

- Identifique los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental, incluyendo las modalidades virtuales; además, asegúrese de que el personal sepa que estos servicios están a su disposición.
- Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados.
- Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos.
- Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas.
- Identifique y gestione las necesidades urgentes de salud mental y neurológica del personal.
- Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad.
- Asegúrese de que se disponga de medicamentos genéricos para trastornos mentales, para quien lo necesite. Las personas que tienen trastornos

crónicos de salud mental o ataques epilépticos necesitarán acceso ininterrumpido a su medicación, y se debe evitar la discontinuación repentina.

- Chequee a su personal en forma regular y comprensiva para verificar su bienestar, promueva que su personal hable con usted si su bienestar mental empeora.
- Ofrezca un foro breve y regular para permitir a los trabajadores expresar sus preocupaciones, hacer preguntas y fomentar el apoyo entre pares.

Personas que cuidan de adultos mayores

Los adultos mayores son particularmente vulnerables al COVID-19 dadas sus fuentes de información limitadas, sistemas inmunitarios más débiles y la tasa de mortalidad más alta por el virus COVID-19 observada en la población mayor.

- Suministre apoyo práctico y emocional a las personas mayores, en especial si tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos.
- Transmita información sencilla acerca de lo que está pasando, cómo reducir el riesgo de infección y ayúdele a practicarlo. Repita la información cada vez que sea necesario. Puede resultar útil hacerlo por escrito o con imágenes.
- Aliente a sus familiares o amigos a llamarlos con regularidad y enséñeles cómo utilizar las videollamadas.

Adultos mayores que viven solos:

- Si usted padece alguna enfermedad, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que requiera.
- Active sus contactos sociales para que, de ser necesario, le brinden ayuda.
- Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda si la necesita, como llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica.
- Aprenda ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.
- Mantenga la rutina y los horarios habituales en la medida de lo posible o desarrolle nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, limpieza, tareas domésticas diarias, y otras actividades como cantar y bailar.
- Mantenga contacto regular con sus seres queridos a través de los medios que tenga disponible.
- Aliente a sus familiares o amigos a llamarlos con regularidad y que le enseñen cómo utilizar las videollamadas.
- Aprenda cómo utilizar los equipos de protección personal como tapabocas.

Personas quienes tienen niños bajo su cuidado:

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo a sus hijos, por eso:

- Transmita a los niños información sencilla acerca de lo que está pasando, la manera de reducir el riesgo de infección y ayúdeles a practicarlas. Repita la información cada vez que sea necesario de una manera agradable.
- Asegúrele a su hijo que están a salvo. Hágales saber que está bien si se sienten molestos.
- Comparta con ellos cómo esta situación le causa estrés a usted, para que puedan entenderlo e interactuar con usted.
- Ayúdelos a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza para aliviar sus preocupaciones. Pruebe con actividades como jugar y dibujar.
- Mantenga a los niños cerca de sus padres y familiares, en lo posible, evite separarlos de las personas con las que viven. Si es necesario separarlo de su cuidador principal, asegúrese de que haya un cuidado y seguimiento alternativo adecuado, con contacto regular a través de los medios que tengan disponibles.
- Si los niños padecen alguna enfermedad, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que requieran.
- Esté atento a su situación de salud, en caso necesario no dude en llamar a su médico de confianza.
- Asegure una alimentación adecuada y la ingesta abundante de agua
- Intente mantenerse al día con las rutinas regulares. Cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
- Evite que se expongan a información que les genere angustia proveniente de las redes sociales o los medios de comunicación.
- Se un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien, conéctese con sus amigos y familiares.
- Evitar especular sobre rumores o información no verificada frente a los niños.

Referencias

1. MEDSCAPE. Impacto de la COVID-19 en la salud mental [Internet]. [cited 2020 Mar 19]. Available from: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131#vp_1
2. Centers for Disease Control and Prevention. Mental Health and Coping During COVID-19 [Internet]. [cited 2020 Mar 19]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
3. Comité Permanente entre Organismos. Nota informativa sobre la atención de la salud

mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19, Versión 1.2. [Internet]. [cited 2020 Mar 24]. Available from: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>

4. Organización Panamericana de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2020 Mar 19]. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>