

**CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL  
DURANTE EL BROTE DE COVID-19  
ENTREGADAS POR LA ORGANIZACIÓN  
MUNDIAL DE LA SALUD**





## CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 ENTREGADAS POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Fecha: 24 de marzo de 2020

El COVID-19 es un virus frente al cual la población debe adoptar medidas de autoprotección para evitar su contagio.

No obstante, debido a la incertidumbre de esta situación, no debemos menospreciar la atención y los cuidados en relación con la higiene y salud mental.

La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención. La evolución diaria del estado de la situación mediante noticias y advertencias, no siempre tratadas con la necesaria rigurosidad, mal comunicadas o incluso sobredimensionadas; así como los rumores o noticias falsas entre la ciudadanía, constituyen factores susceptibles de incidir en el temor a la enfermedad.

Esto, a su vez, puede influir en el estado anímico y emocional de las personas, provocando un alarmismo tan innecesario como inútil.

Estas consideraciones de salud mental fueron desarrolladas por el Departamento de Salud Mental como apoyo para la salud mental y bienestar psicológico durante el brote de COVID-19. Durante los brotes de enfermedades infecciosas, se ha encontrado que el apoyo organizacional es protector de la salud mental para el personal de salud en general.

### POBLACIÓN GENERAL

Evite	Consideraciones
Evite atribuir la enfermedad a personas de un solo país, o etnia, es probable que afecte a personas de muchos países, no lo atribuya a ninguna etnia o nacionalidad.	Sea empático con los afectados, de cualquier país. Las personas con la enfermedad no han hecho nada malo.
No se refiera a las personas con la enfermedad como "casos de COVID-19", "víctimas", "familias de COVID-19" o el "enfermo".	Son " <b>personas que tienen COVID-19</b> ", " <b>personas que están siendo tratadas por COVID-19</b> ", " <b>personas que se están recuperando de COVID-19</b> "; las que después de recuperarse, su vida continuará con sus trabajos, familias y seres queridos.
Evite mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia;	Busque información principalmente para tomar medidas prácticas, para preparar sus planes y protegerse a usted y sus seres queridos. Busque actualizaciones de información en momentos específicos <b>una o dos veces al día</b> .
Los flujos repentinos y casi constantes de informes (en redes sociales) de noticias sobre un brote pueden hacer que cualquiera se sienta preocupado.	Recopilar información a intervalos regulares, del sitio web de la OMS y plataformas de autoridades sanitarias locales, para ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores.



No estigmatice negativamente a personal de salud y realice comentarios negativos.	Realce la labor de los cuidadores y trabajadores de la salud que apoyan a las personas afectadas con COVID-19 en su comunidad.
Evite pensar en que esto es una exageración o no cumpla medidas de cuidado y responsabilidad propia ante el posible contagio.	Protégete y apoya a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar, tanto a la persona que recibe apoyo, como al que ayuda.

### Estrategias de manejo de Salud Mental

1. Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos, busque información y datos fiables de medios oficiales científicos veraces.
4. Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. Evite la sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. Contraste la información que comparta. Si usa Redes Sociales para informarse, procure hacerlo de fuentes oficiales.

### Pautas y tareas de autocuidado

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda Sanidad, pero no se obsesione. Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Salud, Colegios Oficiales de Médicos, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuya a dar difusión a noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación.
- El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.



---

**CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL  
BROTE DE COVID-19 ENTREGADAS POR LA  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD**

---

[www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)

