

**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 " personas que tienen COVID-19 ", " personas que están siendo tratadas por COVID-19 ", " personas que se están recuperando de COVID-19 "; 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 una o dos veces al día .
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

