



para trabajadores y trabajadoras en cuarentena o aislamiento físico



Introducción

Hoy en día nos encontramos en un contexto de salud pública, producto de la pandemia por COVID-19 que nos genera incertidumbre y preocupación, a propósito de la evolución de este foco infeccioso. Por ello, es fundamental seguir las medidas preventivas que la autoridad sanitaria ha indicado, de modo de evitar que continúe su propagación, resultando clave para ello, no sólo cuidar de nuestra salud física, sino también ocuparnos de cuidar y proteger nuestra salud mental, activando para ello nuestras redes de apoyo social, siendo esto último un factor protector por excelencia para nuestra salud integral.

Desde el punto de vista de la salud mental, se presentan algunas posibles manifestaciones o respuestas de nuestro organismo, las cuales son variadas y resultan esperables en esta situación crítica, pues cada uno de nosotros intenta adaptarse de la mejor manera posible, a las nuevas exigencias ambientales actuales.

Por ello resulta clave generar activamente una percepción de mayor certidumbre, no en relación al contagio de este virus, sino más bien respecto a la manera en que convivimos con el riesgo de esta infección. En este sentido, el presente documento pretende ser un apoyo práctico con recomendaciones que contribuyan en esa línea de cuidado y protección en el ámbito de la salud mental.



¿Esto es normal? ¿A todos nos pasa lo mismo?

Si bien ante esta situación de pandemia es normal y esperable que podamos sentirnos estresados, preocupados y vulnerables, sobre todo, sumado al hecho de que el aislamiento físico, pudiese prolongarse en el tiempo y pudiésemos vernos enfrentados a experiencias de pérdidas de salud o de muerte. No todas las personas experimentamos esta vivencia de la misma forma, pues ésta depende de variables personales, tales como edad, situación económica, educacional, historias de vida, redes de apoyo disponible, entre otros aspectos.

A continuación presentamos algunas de las reacciones posibles de observar en las personas, frente a esta situación: miedo; ansiedad; sentimiento de impotencia (por no poder proteger a sus seres queridos o debido al periodo de cuarentena o aislamiento); tristeza; pesimismo; enojo, etc. Todas ellas, resultan ser reacciones esperadas ante una situación que se concibe como amenazante e incierta.



Y entonces ¿Qué podemos hacer para manejar de mejor manera lo que estamos viviendo?

A continuación, presentamos algunas recomendaciones, las cuales buscan promover nuestro bienestar y proteger nuestra salud mental, pues la tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención en esta situación.

- 1 Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen manifestaciones que incrementen su malestar emocional.
- 2 Reconozca sus emociones, dese un espacio para acogerlas y evite juzgarse al respecto. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y la contención que necesita.
- 3 Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcione explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
- 4 Evite la sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado, por el contrario, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente. Establezca momentos específicos en el día para informarse o actualizarse (idealmente no más de dos veces al día).
- 5 Contraste la información que comparta, utilizando fuentes oficiales y confiables de información.
- 6 Mantenga una rutina diaria y el contacto social, en la medida de lo posible. Organice su día de tal manera que le permita utilizar su tiempo de manera constructiva.
- 7 Realice rutinas de autocuidado. En momentos de ansiedad y preocupación, es importante que no olvide comer de manera saludable y ordenada. Realice ejercicios de forma regular en casa. Descanse y evite el consumo de tabaco, alcohol y café.
- 8 Si está en cuarentena, es importante identificar qué cosas prácticas debería resolver para su cumplimiento (1)



Active sus redes de apoyo social

A continuación, presentamos algunas recomendaciones, las cuales buscan promover nuestro bienestar a través de la activación de nuestras redes de apoyo social:

- 1 Promueva el contacto social con familiares a través de redes virtuales, para brindar y recibir contención y apoyo mutuo.
- 2 Mantenga un contacto frecuente con su red de apoyo en el trabajo.
- 3 Considere que es posible que pudieran verse afectadas las relaciones interpersonales, dada la situación de confinamiento y, en ocasiones, hacinamiento en que nos encontramos.
- 4 Infórmese respecto de los programas de apoyo económico disponibles por parte de las autoridades y municipios.
- 5 Promueva una actitud de acogida y no discriminación con personas infectadas por el virus.
- 6 Busque instancias de colaboración tanto en el ámbito familiar, laboral como comunitario.
- 7 Utilice plataformas virtuales para dar solución a necesidades básicas de alimentación y medicamentos.
- 8 Active redes de apoyo disponibles con vecinos, comunidad, municipio.



Prepare el retorno al trabajo: (2)

- Reintégrese a sus labores identificando un ambiente seguro.
- Sea proactivo en identificar riesgos en su trabajo, informe a su jefatura o departamento de prevención de riesgos para que de manera conjunta se definan medidas a adoptar.
- Participe de instancias de capacitación en su trabajo para el manejo preventivo del contagio de esta enfermedad.
- Asegure su higiene mediante el uso de elementos como Alcohol Gel y jabón de manera recurrente.
- Promueva las medidas de higiene en sus compañeros de trabajo.
- Mantenga el distanciamiento físico recomendado (1 metro). Promuévalo en sus compañeros de trabajo.
- Utilice elementos de protección personal: Mascarillas, guantes, escudo facial, etc.
- Mantenga una conducta colaborativa frente a las medidas que tomará su empresa para garantizar la seguridad y salud en el trabajo.



Recuerde :

- Acuda a estrategias de afrontamiento que ha utilizado en el pasado de manera satisfactoria y que actualmente en esta situación, podrían ayudarlo a enfrentar lo que está viviendo.
- La flexibilidad y su capacidad adaptativa le ayudará en abordar de mejor manera la situación de incertidumbre que estamos viviendo.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados de higiene recomendados, pero no se obsesione. Evite hablar permanentemente del tema Covid 19.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Las redes de apoyo constituyen un recurso valioso para hacer frente a esta emergencia sanitaria, social y económica, actívelas y sea parte de ellas -juntos saldremos más fortalecidos!!!!
- 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.
- En la medida de lo posible, procure continuar con sus rutinas.
- La posibilidad de contagio es algo que nos podría suceder a cualquiera, por lo que actitudes de estigmatización podrían afectarnos a todos, sin distinción de etnia o grupo socioeconómico. Sea empático y promueva la colaboración a personas que pueden estar con COVID-19.

Si bien es comprensible sentir miedo ante esta situación, es importante mirar que también puede ser una instancia de aprendizaje y crecimiento, que nos invita a reconocernos como parte de una comunidad y en donde las acciones y cuidados que cada uno puede realizar influyen en la vida de todos. Cuídate para que nos cuidemos.

(1) World Health Organization (OMS). 2020. Mental Health Considerations during COVID 19 Outbreak. OIT Consejos sobre SST en el lugar de Trabajo

(2) https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/multimedia/video/institutional-videos/WCMS_740612/lang-es/index.htm
www.minsal.cl Material de Autocuidado Covid 19