



## CUIDE SU SALUD MENTAL DURANTE LA CUARENTENA POR CORONAVIRUS

Ante la aparición de un brote epidémico de una enfermedad infecciosa como el CORONAVIRUS o también conocido como COVID-19, las autoridades sanitarias y gubernamentales deben tomar medidas que limiten al máximo la propagación de la enfermedad y preocuparse por todos los aspectos derivados de esta epidemia que puede afectar distintas áreas de la salud. Esta Hoja Informativa proporciona información acerca de cómo nos puede afectar en nuestra

salud mental el miedo al contagio a otros, el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento que eventualmente podemos vivir tanto nosotros como nuestros familiares durante estos días. Intentamos describir sentimientos y pensamientos que pueden aparecer en las situaciones referidas, así como hacemos sugerencias para tener una conducta saludable mientras vivamos estas medidas de salud pública.

### REACCIONES HABITUALES

Aunque cada uno reaccionamos de modo distinto a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que padecemos implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, por lo que las personas pueden experimentar **ANSIEDAD, PREOCUPACIÓN O MIEDO** en relación a:

- Su propio estado de salud.
- El estado de la salud de otros a los que usted haya podido contagiar.
- La preocupación de que sus familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con usted.
- La experiencia de estar en autoobservación u observado por otros por síntomas y signos de haber contraído la infección.
- El tiempo que está restando a su trabajo por este proceso, con la consecuente pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- La exigencia de atender a sus menores y familiares a cargo.
- La incertidumbre o frustración sobre cuanto tiempo durará esta situación.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de sus seres queridos.
- El malestar o rabia si piensa que ha sido contagiado por la negligencia de "otros".

- La preocupación de ser posible vector y contagiar a otros, incluyendo a personas cercanas.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida.
- El mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias de abuso para afrontar esta situación.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.

Si usted o alguien cercano ha experimentado alguna de las reacciones enunciadas durante más de quince días, llame a su centro de salud para valorar si precisa una atención especializada. En circunstancias como esta se está ofertando conductas telefónicas que no precisan que usted abandone su domicilio si no es estrictamente necesario.





## CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL, LA CUARENTENA Y EL AISLAMIENTO

### SER CONSCIENTE DEL RIESGO QUE CORRERÍA VD. SI NO LO HICIERA

Debe tener siempre presente el riesgo que puede causar a si mismo o a los demás en su entorno si no sigue el aislamiento indicado. La percepción pública (en la calle) del riesgo de una pandemia de este tipo es muchas veces difusa y poco clara. Siga los siguientes pasos:

- Manténgase al día sobre lo que está ocurriendo, pero limitando su exposición a los medios de comunicación. Evite mirar o escuchar continuamente las noticias puesto que esto incrementará su ansiedad y preocupación. No olvide que los niños son muy sensibles a lo que oyen y ven en televisión. Hable con ellos del tema sin ocultar información, pero adaptándola a su edad y nivel de comprensión.
- Acuda a fuentes fiables de información sobre el brote epidémico no mire indiscriminadamente en internet y acuda a las paginas web del Ministerio de Sanidad y de las Consejerías de Sanidad Autonómicas. Las redes sociales están llenas de falsedades y bulos que lo único que conseguirán es confundirle y generar desconcierto y ansiedad.

### AFRONTAR LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES

- Indague en su Centro de Salud u otro proveedor de salud sobre la cobertura de las medicaciones que podría necesitar durante el proceso y asegure su provisión.
- Pregunte cuanto estime necesario a su médico, enfermera o trabajador social sobre las circunstancias que le preocupen de una cuarentena o del aislamiento.
- Si su asistencia al trabajo se va a ver afectada explique con claridad a su empleador las circunstancias en las que está por culpa de la pandemia.



### MANTENERSE CONECTADO SOCIALMENTE

- Estar en contacto con las personas en las que uno confía es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- Mantenga operativa la capacidad de enviar correos electrónicos, telefonía móvil y otras nuevas tecnologías que le permitan la comunicación. Tampoco abuse de los mismos e intente leer sobre aspectos no relacionados con este tema.
- Hable cara a cara a través de Skype o FaceTime.
- Si las autoridades sanitarias lo permiten, intente tener acceso a prensa, películas y libros.
- Si es usted un paciente en seguimiento en un centro de salud mental o en las consultas externas del hospital y tiene alguna necesidad en materia de salud mental, telefonee a dichos dispositivos.

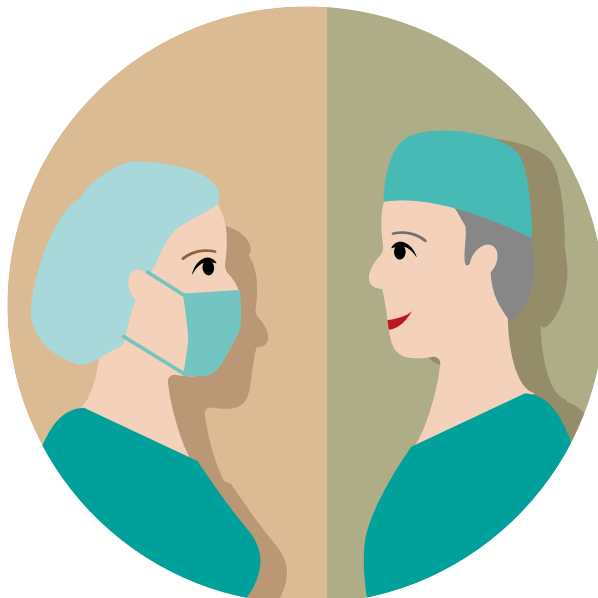
### UTILIZAR MEDIOS PRÁCTICOS PARA RELAJARSE

- Relaje su cuerpo a menudo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular o participe de actividades que le diviertan. Hacer ejercicio en casa también le puede ayudar a mantener la forma y disminuir la tensión. Recuerde que internet ofrece un sinnúmero de recursos para aprender y practicar muchas de estas estrategias
- Intente hacer cosas que habitualmente le resulten entretenidas.
- Hable con sus personas cercanas de su confinamiento si eso le alivia.
- Mantenga buen ánimo y considere que este aislamiento le puede resultar provechoso. Aún así, sepa que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepte lo que siente y haga lo posible por manejarlo.

Después de haber experimentado una cuarentena con el aislamiento que conlleva, Vd. puede tener emociones encontradas incluso una sensación de alivio. Si estuvo aislado por que padeció la enfermedad, puede sentirse triste o angustiado o incluso culpabilizado por los miedos que generó a sus seres queridos y a su entorno de contagiarles la enfermedad, incluso una vez que se determinó que ya no era contagioso.

El mejor modo de terminar con esos temores es aprender sobre la enfermedad y sobre sus riesgos y compartirlo con esas personas cercanas. Si alguno de ellos sufrió gran estrés y tuvo problemas para dormir, comió en exceso o no comió, tuvo dificultades para funcionar normalmente en su vida diaria, anímelo a solicitar ayuda.

*Madrid, marzo de 2020*



# CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO

La incertidumbre, el estrés que conlleva las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

## Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante esta crisis del CORONAVIRUS

### 1 Desbordamiento en la demanda asistencial

Mientras muchas personas acuden reclamando atención sanitaria, el personal sanitario también enferma o ve a sus personas cercanas enfermar. Máxime en circunstancias como la del COVID-19 en las que los profesionales se contagian y deben guardar cuarentena o ellos mismos precisan atención médica.

### 2 El riesgo de infección no se detiene

Existe un mayor riesgo de contraer enfermedades temidas y transmitirlas a familiares, amigos y otras personas en el trabajo.

### 3 Equipos insuficientes e incómodos

El equipo puede ser insuficiente, poco cómodo, limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta.

### 4 Proporcionar apoyo y atención sanitaria

Conforme aumenta la demanda y la asistencia, la angustia del paciente y las familias puede ser cada vez más difícil de manejar para el personal sanitario.

### 5 Gran estrés en las zonas de atención directa

Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los trabajadores pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.



Son reacciones esperables en situaciones de esta magnitud e incertidumbre. Comprenderlas como reacciones normales ante situación anormal contribuye a cuidarse.

### 6 Exposición al desconsuelo de las familias

La crisis del COVID-19 está exponiendo al personal sanitario a un sufrimiento intenso ante una muerte en aislamiento que tiene a las familias desconsoladas por no poder acompañar y ayudar a sus seres queridos.

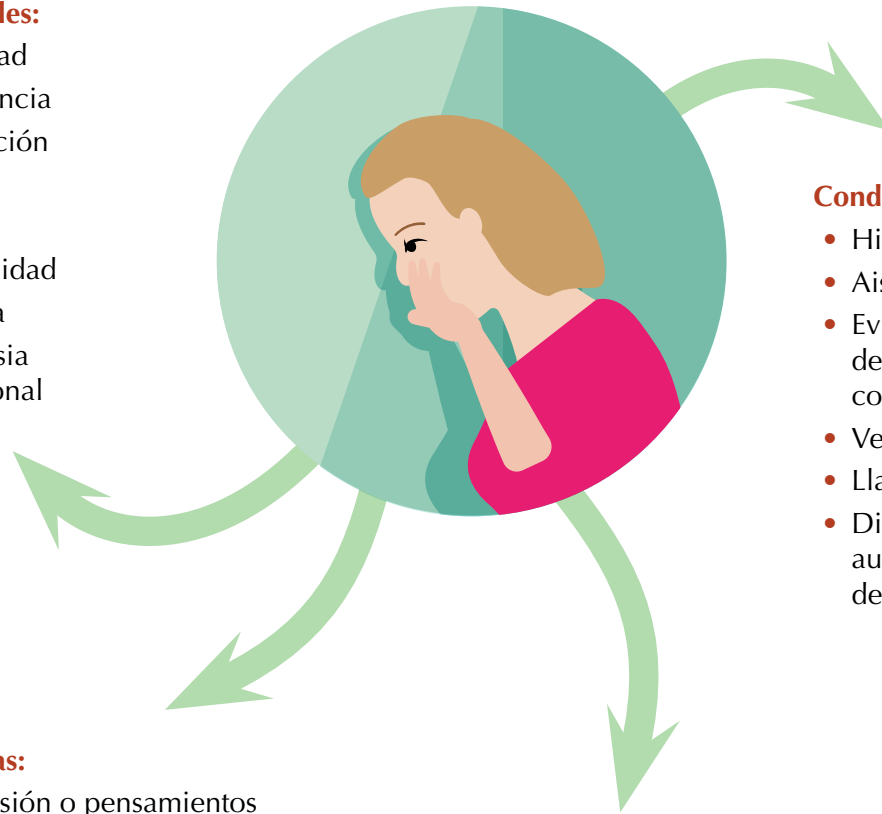
### 7 Dilemas éticos y morales

La falta de medios, la sobrecarga y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales y culpa.

## REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO

### Emocionales:

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Tristeza
- Anestesia emocional



### Conductuales:

- Hiperactividad
- Aislamiento
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo

### Cognitivas:

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad

### Físicas:

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación...
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito



### 1 Cuidar las necesidades básicas

El personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias, sin pensar que no comer y no descansar produce agotamiento. Asegúrese de comer, beber y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física y también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes.

### 2 Descansar

Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se están tomando el tiempo para divertirse cuando tantos otros están sufriendo. Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.

### 3 Planifique una rutina fuera del trabajo

Trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Como el cambio de hábitos es muy drástico, explore de forma creativa otras opciones que pueda hacer en aislamiento en casa: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videoconferencia a seres queridos.

### 4 Mantener el contacto con compañeros

Hable con sus compañeros y reciba apoyo mutuo. El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad. Cuente su experiencia y escuche la de los demás.

### 5 Respeto a las diferencias

Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus compañeros.

### 6 Compartir información constructiva

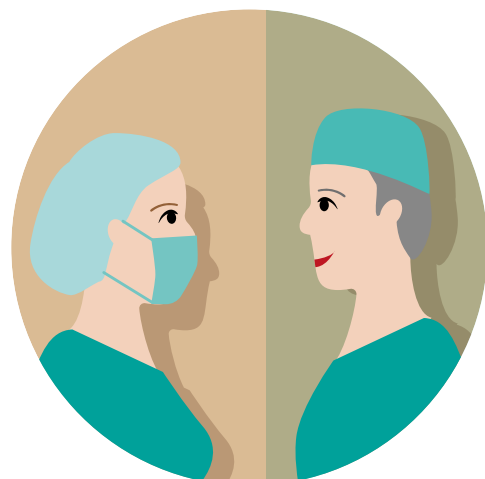
Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Identifique errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos. Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.

### 7 Estar en contacto con la familia y seres queridos

Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarles a apoyarle mejor. También ellos agradecerán su parte vulnerable. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.

### 8 Manténgase actualizado

Confíe en fuentes fiables de conocimiento. Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos. Pero no deje de hacer actividades (lectura, juegos de mesa, películas, actividad física en la medida de lo posible) no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia.





### 9 Limitar la exposición a los medios de comunicación

Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general. Utilice mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales sobre ofrecer información al respecto o consultas personales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar esta carrera de fondo.

### 10 Permítase pedir ayuda

Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a pararse para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

### 11 Utilice la ventilación emocional

La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad... Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

### 12 Autoobservación: sea consciente de sus emociones y sensaciones

Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigílese a lo largo del tiempo para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza. Hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional si es necesario.

### 13 Aplique las estrategias de regulación emocional que conozca

Las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico... pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.

### 14 Recuerde que lo que es posible no es probable.

Los profesionales sanitarios estamos en exposición continua a la cara más dramática de esta epidemia, la muerte y el sufrimiento en condiciones desoladoras. Esto moviliza una importante carga emocional que a nivel cognitivo se traduce en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable. Es importante no perder la esperanza y recordar también que una parte importante de las personas enfermas padecen este virus en otras formas más leves.

### 15 Reconocer al equipo asistencial

Recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente. Hay que recordar que todos los que en estas circunstancias están trabajando en hospitales, hagan lo que hagan, son los auténticos héroes de la población general.