



SISTEMA INTEGRADO  
DE SALUD PÚBLICA

# GUÍA PARA CUIDADORES DE LA SALUD MENTAL ANTE EL COVID-19

Herramientas para acompañar a los/as  
trabajadores/as de la salud del partido de Tandil, a  
proveer cuidados de salud mental y apoyo psicosocial  
ante el COVID-19.

## **Guía para cuidadores de la salud mental ante el COVID 19**

- 1- Situación general
- 2- Consideraciones y recomendaciones para la población en general
- 3- Recomendaciones para quienes están en contexto de distanciamiento y/o aislamiento social
- 4- Apoyo psicosocial
- 5- El cuidado a los y las cuidadores/as
- 6- Bibliografía Consultada

## 1- ***Situación general***

Este material ha sido realizado con el fin de brindar herramientas para acompañar a los/as trabajadores/as de la salud del partido de Tandil, a proveer cuidados de salud mental y apoyo psicosocial ante el COVID 19. En ese marco, la presente guía aporta la adquisición de información y recomendaciones que faciliten el abordaje del impacto de la pandemia sobre la salud mental y procurar re establecer y sostener el bienestar de las personas, prevenir las consecuencias del distanciamiento y/o aislamiento social y las implicancias en los diferentes grupos poblacionales tales como niños, niñas y adolescentes, adultos mayores, personas con condiciones crónicas y también en el propio sistema sanitario.

En este contexto, es importante que se pueda dar información clara, concisa, que tranquilice y genere reaseguros en salud. En ocasiones también guías anticipatorias, y consejería precoz y oportuna.

### **Contexto epidemiológico**

El contexto del COVID-19 cambia en forma acelerada al mismo tiempo que la comprensión del COVID-19 evoluciona constantemente. La información es permanente y variada por las diferentes vías de comunicación, y por ello se alerta que la saturación de información en las redes es crítico, nocivo y peligroso. Este documento recomienda la eliminación y abstención de contacto con información excesiva y no oficial y sugiere para consultas y actualizaciones las fuentes que se detallan a continuación:

OPS/OMS:

<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>

Ministerio de Salud de la Nación:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires

<https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/>

Sistema Integrado de Salud Pública de Tandil

<http://www.sisptandil.gob.ar/>

El 31 de diciembre de 2019, China notificó la detección de casos confirmados por laboratorio de una nueva infección por coronavirus (COVID-19) que posteriormente fueron confirmados en varios países de distintos continentes. La evolución de este brote motivó a la OMS considerar una emergencia de salud pública de importancia internacional, declarando la pandemia (11 marzo 2020).

La evidencia actual sugiere que la propagación de persona a persona está ocurriendo, incluso entre los/las trabajadores/as de la salud que atienden a personas enfermas con COVID-19.

Es importante remarcar que esta enfermedad no se asocia con etnia ni nacionalidad ni clase social, y por ende las poblaciones afectadas deben tener el apoyo, contención, atención y seguimiento con empatía y amabilidad, alojando las consultas en los diferentes escenarios.

También es significativo siempre considerar al sujeto como titular de derecho, y entonces referirnos a las personas que tienen COVID-19, personas que están en tratamiento por COVID-19, o personas recuperadas del COVID-19, y abandonar los términos de "casos con COVID-19" o "víctimas con COVID-19".

ES importante resaltar la urgencia imperativa de mantener el distanciamiento, en términos de "distanciamiento físico", no social, ni vincular, ni afectivo, ni presencial, entendiendo la presencia como el estar con los/las otros/as más allá de la cercanía de los cuerpos. Se reconoce en este punto la incomodidad emocional que se pone en juego, pero lo superlativo en las decisiones de las personas debe ser el bienestar y cuidado colectivo.

## **Salud Mental y Apoyo Psicosocial en COVID-19**

El abordaje Psicosocial es una perspectiva que busca promover procesos de intervención social y comunitaria. Está enmarcada en el respeto por los derechos humanos de las personas, al tiempo que busca la participación, el empoderamiento y la toma de decisiones por parte de estas. Los/las trabajadores/as de salud deben ser los responsables en esta situación, de cuidar la salud mental de la población, brindando apoyo psicosocial.

## 2- ***Consideraciones y recomendaciones para la población general***

Mientras dure la pandemia, es esperable que algunas personas se sientan con mayor nivel de ansiedad, estrés, mal humor, angustia y preocupación. En este sentido, pueden surgir diferentes sensaciones y pensamientos como respuestas, ya sea por parte de las personas directamente afectadas así como también de la población en general.

Algunas sensaciones o pensamientos pueden ser:

### **Miedos:**

- Miedo a enfermarse y morir: La situación es vivida como nueva y amenazante. Puede que surja el temor a contagiarse o contagiar a un familiar, provocando daño.
- Miedo a infectarse mientras reciben atención, por lo cual podrían evitar acercarse a centros de salud.
- Miedo a perder el sustento, no poder trabajar debido al aislamiento y a ser despedidas de su trabajo.
- Miedo a quedar socialmente excluidas/enviadas por estar asociadas con la enfermedad.
- Sentirse impotente al querer proteger a los seres queridos y miedo a perder a sus seres queridos debido al virus.
- Miedo a estar separadas de los seres queridos y cuidadores/as debido al régimen de cuarentena.
- Negarse a cuidar a menores no acompañados o separados, personas con discapacidades o personas mayores debido al miedo a infectarse, porque los padres o cuidadores han sido enviados a cuarentena.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia anterior.

**Sugerencia: Se debe trabajar sobre la necesidad de mantener la calma y poder realizar un análisis de la realidad lo más ajustado posible a ella.**

**Frustración, desorganización y aburrimiento:**

- Sensación de pérdida de libertad, al no poder hacer lo que hace cotidianamente.
- Sensación de pérdida de control al desarmarse la estructura rutinaria.
- Al disminuir la posibilidad de actividades, sensación de aburrimiento.

**Sugerencia: Remarcar que se trata de una situación transitoria y la conducta de respetar las indicaciones es en sí misma una acción muy valiosa para la persona y toda la comunidad.**

#### **Enojo:**

- Con el gobierno por las medidas, con los otros/otras que no las respetan.

**Sugerencia: Es importante entender los motivos de las medidas, explicar la gravedad de la situación, y el bien común como objetivo superador a las restricciones. En cuanto al incumplimiento de otros, es importante remarcar la necesidad de hacer las respectivas denuncias.**

#### **Tristeza y sensación de soledad:**

- Pensamiento de "No tengo ganas de hacer nada".
- "Me siento solo".

**Sugerencia: Tener en cuenta que es transitorio y que es necesario colaborar de esta manera para que finalice lo antes posible. Es necesario compartir estos sentimientos con las personas con las que está viviendo o con otros a través de medios virtuales. Es un buen momento para comunicarse virtualmente con personas allegadas con quienes no lo hacía habitualmente: vecinos, comerciantes del barrio, por ejemplo.**

#### **Algunos factores de estrés específicos:**

Siempre las emergencias sanitarias modifican la vida cotidiana de la comunidad, generando situaciones estresantes. En particular, en este caso, hay **factores de estrés** específicos del brote de COVID-19, que afectan a la población. Los factores de estrés incluyen:

- El riesgo de estar infectado e infectar a otros.
- Los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ej. fiebre, tos) pueden confundirse con el COVID-19 y provocar miedo a estar infectado.
- Los cuidadores pueden sentirse cada vez más preocupados porque sus hijos/as estén solos/as (debido al cierre de las escuelas) sin el cuidado ni el apoyo adecuados.
- El riesgo del deterioro de la salud física y mental de personas vulnerables, como los adultos mayores y las personas con discapacidades, si sus cuidadores fueran enviados a cuarentena y no dispusiera de otros cuidados y apoyo.

El constante miedo, preocupación y los factores de estrés en la población durante el brote de COVID-19 pueden tener **consecuencias a largo plazo** en las comunidades y familias:

- Deterioro de las redes sociales, las dinámicas y economías locales.
- Estigma hacia los pacientes sobrevivientes que lleve al rechazo por parte de las comunidades.
- Posible enojo y agresión contra el gobierno y los trabajadores de primera línea.
- Posible falta de confianza en la información que brinden el gobierno y otras autoridades.
- Recaídas y otras consecuencias negativas en personas con trastornos de la salud mental y abuso de sustancias existentes o en desarrollo, debido a que evitan concurrir a centros de salud o no pueden acceder a sus cuidadores profesionales.

**Pueden aparecer algunos pensamientos extremistas, que es necesario identificar, para poder intervenir:**

- Negación: "No va a pasar nada, a mi no me va a pasar, están exagerando".
- Desesperación: "Es una catástrofe, estamos perdidos, moriremos todos".

En ambos casos, el resultado puede ser similar, y las consecuencias negativas: la inacción. Sea porque no sucede nada grave, o porque es tan grave que nada tiene sentido, no es necesario hacer nada. Por ello, hay que intervenir para desarticular esas creencias y sensaciones, remarcando la importancia de las conductas responsables a nivel individual, para cambiar la situación.

### **La Estigmatización Social asociada al COVID-19**

Algunos de estos miedos y reacciones surgen de peligros reales, pero muchas reacciones y comportamientos emergen también de la falta de conocimiento, de rumores y de la información falsa.

Puede haber estigma y discriminación social en relación con el COVID-19, que incluya a las personas afectadas, sus familiares y los/las trabajadores/as de la salud, así como otros trabajadores de primera línea (por ejemplo policías, choferes de colectivos, cajeros/as de mercados entre otros).

La estigmatización social asociada al COVID-19 es la asociación negativa entre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características y dicha enfermedad. Esta puede ser sufrida por quien posea la enfermedad o sus familiares y vínculos cercanos y se debe a que es una enfermedad nueva y desconocida.

La estigmatización puede socavar la cohesión social y provocar el aislamiento social, lo que podría contribuir a que la probabilidad de propagación del virus sea mayor, no menor.

La estigmatización puede:

- Llevar a las personas a ocultar la enfermedad para evitar que se lo discrimine
- Disuadirles de buscar atención sanitaria de inmediato
- Disuadirles de adoptar comportamiento saludable

### **¿Qué debemos hacer?**



Por un lado es necesario reforzar la confianza en los servicios de salud, así como también mostrar empatía y comprensión respecto a la enfermedad.

La forma de comunicarnos y brindar información es fundamental para evitar la estigmatización, y entonces, la selección y utilización de las palabras cobra un lugar muy importante.

<b>QUÉ DECIR</b>	<b>QUE NO DECIR</b>
Se debe hablar de la enfermedad por el nuevo COVID-19	No se debe vincular la enfermedad con lugares u orígenes étnicos
Personas con COVID-19 o personas que tienen COVID-19, personas en tratamiento contra el COVID-19, personas que se están recuperando o recuperadas del COVID-19	Casos o Víctimas de COVID-19
Personas que pueden tener COVID-19	Personas sospechosa de COVID-19 o Caso sospechoso de COVID-19
Personas que adquieren o contraen COVID-19	Transmiten, infectan, propagan el virus (términos culpabilizadores)
Hablar con precisión basándose en datos científicos y recomendaciones oficiales	Repetir o transmitir información no confirmada ni oficial
Hablar positivamente sobre la eficacia de medidas de prevención	Insistir en lo negativo o en mensajes de amenaza

### 3- **Recomendaciones para quienes están en el contexto de distanciamiento y/o aislamiento social**

Es muy importante que los/as cuidadores/as estén en contacto con las personas que se encuentran realizando distanciamiento social y/o aislamiento en sus casas, ya sea por vía telefónica u otros medios tecnológicos. Se vuelve a remarcar en este punto que, más allá que el término oficial es distanciamiento y/o aislamiento social, deben mantenerse los vínculos con cercanía presencial, exceptuando la física.

Se debe considerar la particularidad de cada situación, las características del caso, la singularidades de la persona y la familia, los vínculos del sujeto, y el contexto social, cultural psicológico y biológico.

#### **Recomendaciones para transmitir a personas en distanciamiento/ aislamiento:**

- Pueden aparecer signos y síntomas de ansiedad y angustia. Ante ello es fundamental mantener la calma.
- Además del cuidado de la salud frente al virus, se debe cuidar la salud mental de todas las personas, evitando y disminuyendo posibles malestares psicológicos.
- Entender que es fundamental atenerse a las recomendaciones oficiales del gobierno nacional. Por lo tanto, atender sus anuncios y desestimar otras vías de información. Sólo anuncios oficiales y no estar pendientes del tema permanentemente.
- Es importante que todas las personas en aislamiento social, lo entiendan en términos de contacto físico, pero no significa que esa persona esté en soledad: mantener vínculos telefónicos, por redes, correos etc. Estar y sentirse acompañados/as.
- Pensar la situación de aislamiento en términos positivos: no centrarse en la imposibilidad de salir, sino en que la conducta personal implica hacer el bien a los demás, y puede salvar vidas.
- También se recomienda que planifiquen actividades diarias aunque estén en el hogar, evitando todo el día estar mirando televisión.
- Dentro de lo posible hacer actividad física en casa, realizar ejercicios de respiración y relajación para el control de la ansiedad
- Conectarse con la lectura, escritura, pintura, la música.
- Aunque no salga de su casa, se recomienda quitarse el pijama y vestirse para evitar la sensación de discontinuidad de la vida cotidiana.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.

**Entender que también es una oportunidad para repensar las modalidades vinculares, el encuentro con el otro, y reflexionar sobre la importancia del entrecruzamiento entre el amor propio y el amor hacia los otros. Cuidándose cada persona, se cuida la sociedad en su conjunto. Nos necesitamos. Cada uno/a necesita de los/las otros/as y los/las otros/as necesitan a uno/a. Se debe aprovechar esta oportunidad como sociedad.**

### **Ante la presencia de niños y niñas**

En este grupo etario es importante garantizar los derechos de niñas y niños y para ello las recomendaciones en el contexto de pandemia por el COVID 19 deben:

Fomentar la escucha activa y una actitud comprensiva con los niños y niñas, dado que pueden responder a una situación difícil/desestabilizadora de distintas formas tales como aferrarse a sus cuidadores, sentirse ansiosos, retrotraerse, sentirse enojados o alterados, tener pesadillas, mojar la cama (los/las más pequeños), tener cambios de humor frecuentes. Cuando los niños y niñas pueden expresar, comunicar, hablar del tema, sienten alivio que tranquiliza.

Las actividades creativas y recreativas tales como pintar, dibujar, cantar, bailar, puede conducir a manifestar las emociones y expresar lo que con palabras les es dificultoso y a través de ello exteriorizar los temores, el miedo, la tristeza, el enojo.

Se debe favorecer un ambiente de mayor atención a los niños y niñas, con presencia física y simbólica y manifestaciones concretas que garanticen el bienestar y la seguridad.

El lenguaje debe ser considerado en todas sus expresiones, verbal y no verbal, dado que niños y niñas comprenden y captan las actitudes más allá de las palabras y ello requiere equilibrio, templanza y claridad de adultos para con ellos/as.

También dentro de las posibilidades sanitarias, es conveniente que madre, padre y/ o cuidadores permanezcan en este contexto en cercanía de niños y niñas. En este sentido se debe evitar separarlos/las de sus principales afectos. Si esto fuera necesario, la separación transitoria de un/a niño/a debe considerar una alternativa de continuidad de cuidado desde el sistema sanitario ( por ejemplo con un/a trabajador/a de la salud- agente sanitario, trabajador/a social, enfermero/a-)

En caso de separar al niño/niña de sus cuidadores/as se debe asegurar contacto frecuente y periódico por diferentes vías de comunicación (telefónica, video llamadas, cartas, dibujos), y transmitir confianza y tranquilidad.

Se deben planificar las actividades diarias y mantener orden y rutinas habituales, dentro de lo posible, dando la posibilidad de generar nuevas actividades sistemáticas en el contexto sanitario vigente. Se recomienda espacios protegidos para la lectura, las tareas escolares si las hubiera, el juego, la recreación.

Se debe explicar, en lenguaje sencillo y claro la situación por la que están atravesando como familia, en el barrio, en la sociedad. También se debe explicar las medidas de prevención, ejemplificarlas, realizarlas a través del juego, por ejemplo:

- ❖ Con canciones, rimas o juegos y a través del lavado de manos, generar rutinas de las que niños y niñas se apropien y que puedan visualizar la importancia de realizar la medida preventiva.
- ❖ Colaborar en las tareas de higiene y desinfección de juegos, mientras se reflexiona en relación a las mismas.
- ❖ Generar espacios donde puedan hacer dibujos en donde representen el virus, lo que genera en ellos, historias que se imaginen.

### **Ante la presencia de adolescentes**

Es muy importante intentar establecer un contacto fluido con los/as jóvenes, una apuesta constante al "sentarse a conversar", comunicarse de igual a igual, sin menospreciar sus sentimientos y percepciones de la realidad en este momento de tanta incertidumbre generalizada. Sin minimizar sus opiniones.

Al estar expuestos a la constante información por el uso permanente de redes sociales, será fundamental ayudarlos a discriminar que sí es relevante y oficial, de lo que no lo es. Acompañarlos/as en el proceso de decodificación de lo que leen, escuchan y sienten.

Los/as jóvenes necesitan de la presencia de personas adultas, no como autoridades que señalen qué hacer y qué no, sino como faros posibles que orienten en este andar entre casa. Que puede tornarse aburrido, asfixiante, monótono, triste. El aburrimiento se presenta con frecuencia en los/as adolescentes, en ocasiones les resulta difícil distinguirlo de otros sentimientos y sensaciones, pueden confundir con tristeza o depresión. Las circunstancias presentes pueden profundizar este malestar. Es responsabilidad de las personas adultas brindarles recursos y orientarlos para distinguir sus emociones, ponerlas en palabras y encontrar un canal que las vehicule.

Comprender que “el no tener nada que hacer” puede llegar a generar conductas de evitación al diálogo, tristeza, llanto, temores. Proponerles actividades cotidianas hogareñas, tales como el aseo personal, la limpieza de los ambientes de la casa, las tareas de la escuela, la lectura por placer, ver películas y series junto a ellos, entre otras. Intentar compartir momentos con ellos/as, mirando juntos una serie, leyendo juntos el diario, escribiendo juntos ideas y pensamientos, haciendo juntos videollamadas con familiares. También es importante establecer un esquema de convivencia que ordene a todos los miembros de la familia: qué sí y qué no se puede hacer dentro de la casa, en qué momentos sí y en qué momentos no.

Tratar de no confrontar al transmitir ideas y comunicarse, para evitar conductas transgresoras que los/as impulsen a querer irse. Estimular a que no pierdan contacto con sus lazos amistosos y amorosos, que llamen, escriban, hablen con aquellas personas extrafamiliares significativas para ellos.

Resulta importante transmitirles que ellos también son agentes de salud, que su conducta individual repercute en la comunidad, tratar de convocarlos desde la experiencia colectiva y no desde “lo que tienen que hacer” como si fuese un mandato a cumplir. Generar las condiciones para que los/as hijos/as quieran participar de los cuidados que sus padres/madres también asumen.

Compartirles el temor que las personas adultas poseen, mostrarse en falta ante algo novedoso e inquietante, que ni la ciencia logra dilucidar con claridad. Comprendiendo que el temor es la fuente natural de precaución y cuidados que necesitamos todos/as. Tratando de que el/la joven no sienta que sólo le toca obedecer, sino que también puede apropiarse de un poder que lo acerque al mundo adulto.

Ante la posibilidad de quedar enfrentados por peleas cotidianas, tras convivir largas horas diarias, intentar apelar a un tercero, por fuera de la casa, que puede ser un familiar o adulto significativo del joven, para que interceda sin llegar a grandes cortocircuitos comunicacionales.

### **Ante la presencia de personas adultas mayores**

Los adultos mayores son el grupo social más vulnerable en esta pandemia. Por ello, el aislamiento social indicado o en situaciones especiales en los que transitan alguna comorbilidad o presentan deterioro cognitivo y/o demencia, es esperable que se presenten signos de ansiedad, enojo, disconfort, temor, desconfianza y que se recluyan más o por el contrario sientan necesidad imperiosa de salir al exterior. Es importante comprender que necesitan tanto del distanciamiento y/o aislamiento social como de la vincularidad emocional, para dar sentido a su vida.

Desde el contexto familiar y sanitario es importante dar esa contención y apoyo emocional. La información compartida con personas adultas mayores debe ser simple, clara, no alarmante. También es muy importante que comprendan y practiquen todas las medidas de prevención, considerando las adaptaciones pertinentes para personas con alguna discapacidad.

La evidencia hasta el momento ha demostrado que son el grupo con mayor morbi mortalidad y se recomienda prestar atención mayor a quienes dentro de este grupo son personas que viven solas, que transitan una situación social y económica vulnerable, que presenten alguna condición física o psíquica que aumente su morbilidad, tales como deterioro cognitivo/demencia u otras afecciones de la salud mental. Es necesario informar a las personas mayores con deterioro cognitivo leve o demencia en etapa temprana sobre lo que está ocurriendo dentro de la medida de su capacidad y brindar apoyo que alivie su ansiedad y estrés.

Estas recomendaciones están dirigidas a las personas adultas mayores que viven en comunidad, dado que este grupo etario, cuando vive en residencias para adultos/as mayores están al cuidado de personal específico, que se asume entrenado y capacitado para cuidar y atenderlos/las. Los/las cuidadores de estos espacios deben también implementar todas las medidas de prevención y se les debe prestar especial atención si deben permanecer en aislamiento social con los residentes sin poder ver a sus familias.

La continuidad de cuidado de personas adultas mayores debe garantizar en el desarrollo de la pandemia por COVID-19, la provisión ininterrumpida a los medicamentos esenciales que la persona toma o se aplica habitualmente (personas anticoaguladas, hipertensas, con diabetes, cáncer, diálisis, VIH, por ejemplo). Ante dudas y/o preguntas se pueden utilizar la tecnología aplicada a la salud tales como teleconsultas, consultas a través de páginas, o llamados telefónicos para dar respuesta a las consultas, evitando el traslado inmediato a un efector de salud.

Recordar que siempre es saludable decir la información certera, verídica, en términos que no asuste, y ser explícitos con las medidas de prevención y aislamiento y las posibilidades de tratamiento y recuperación.

La utilización de dispositivos electrónicos y las aplicaciones incluidas en los mismos pueden ser una posibilidad para que las personas adultas mayores inicien con sus afectos una comunicación diferente. Para ello es necesario una guía y/o acompañamiento.

Las actividades de la vida diaria pueden verse afectadas y por ello es recomendable brindarles información para que las mismas se vean afectadas de la menor manera posible, siguiendo sus rutinas en relación a aseo, alimentación, higiene del hogar. La provisión de los insumos para ello deben ser aseguradas por un familiar o los servicios de compras telefónicas o alguna entrega a domicilio por los mercados cercanos en el barrio.

También, con las actividades de la vida diaria se recomienda mantener rutinas en relación al horario de despertar, siestas, alimentación, actividad física. Intentar no realizar cambios bruscos en ninguna de las rutinas.

El cuidado de las personas con discapacidades incluye en la consideración de las recomendaciones a quienes cuidan de ellos/as. Las barreras y dificultades que enfrenta esta población pueden intervenir en el acceso a la atención y a la información que es necesaria y previene la infección por el virus de COVID 19 a estas personas. Se propone en estos casos:

- Considerar en la comunicación de medidas preventivas e información un lenguaje inclusivo y la consideración de medidas para personas con discapacidad.
- En la aplicación de protocolos sanitarios también se debe incluir las consideraciones necesarias para esta población.
- No estigmatizar ni discriminar a las personas con discapacidades, en ocasiones, se las corre del lugar de titular de derecho y condiciona la respuesta a la adopción de medidas preventivas o decisiones sobre su salud.
- Comunicar de manera accesible y para ello generar:
  - ❖ Sitios web y páginas informativas accesibles que aseguren que las personas con discapacidades visuales puedan leer la información clave sobre el brote.
  - ❖ Noticias y conferencias de prensa sobre el brote que incluyan a intérpretes de lenguajes de señas certificados, validados por personas con sordera.
  - ❖ Personal sanitario que sepa lenguaje de señas o cuente al menos con intérpretes de lenguaje de señas certificados, validados por personas con sordera.
  - ❖ Mensajes difundidos en formas comprensibles para las personas con discapacidades intelectuales, cognitivas y psicosociales.
  - ❖ Se deben diseñar y utilizar formas de comunicación que no se apoyan únicamente en la información escrita. Estas incluyen la comunicación cara a cara o el uso de sitios web interactivos para comunicar la información.



#### 4- ***Apoyo Psicosocial***

Todas las personas tienen recursos y capacidades para poder afrontar desafíos que la vida presenta. Sin embargo, al tratarse en este caso de una enfermedad nueva, en gran parte desconocida, que requiere medidas extremas y severas, cuyo alcance, magnitud y fin tampoco se conocen, puede que algunas personas sean particularmente vulnerables a esta situación crítica y puedan necesitar ayuda adicional, por ejemplo por su edad, por su situación de vulnerabilidad socioeconómica, por tener algún familiar que puede tener o que contrajo COVID 19.

En estos casos, los cuidadores podrán intervenir con un primer apoyo psicosocial.

#### **¿De qué manera?**

Teniendo un primer contacto, estableciendo un vínculo a modo de ofrecimiento, de disposición a la escucha y a poner palabras que alojen el pedido de ayuda, las preocupaciones, ansiedades o necesidades.

**Una intervención crucial de apoyo psicosocial, más aún en aislamiento y en la abstinencia de contacto físico, es el "abrazar con la mirada y con la palabra", el informar que la persona NO ESTÁ SOLA y el reaseguro de que tendrá gente cuidándola, y la expresión clara y distinta del sentimiento de afecto, de protección, de seguridad y de cuidado.**

<b>Apoyo Psicosocial ES</b>	<b>Apoyo Psicosocial NO ES</b>
-----------------------------	--------------------------------

Brindar ayuda y apoyo práctico	Algo que sólo pueden hacer profesionales especializados
Evaluar necesidades y ayudar ante necesidades básicas y sentidas	Asesoramiento profesional
Escucha activa, sin presionar	Psicoterapia
Brindar información	Capacitación en el problema
Estimular a la persona a describir los objetos del miedo	Desestimar temores y encasillar/clasificar los mismos como problemas
Re asegurar en salud en el contexto de pandemia	Patologizar los problemas esperables en pandemia

El apoyo psicosocial está dirigido a personas angustiadas afectadas recientemente por algún suceso relacionado con la pandemia:

- Población en general con un monto elevado de ansiedad y angustia por la situación global.
- Familiares o allegados a personas que pueden tener COVID-19
- Personas que pueden tener COVID-19
- Familiares o allegados de personas que tienen COVID-19
- Personas con COVID-19

### **¿Dónde proporcionar apoyo psicosocial?**

Puede darse en lugares comunitarios, hospital, centro de salud, instituciones del barrio, hogares o, como debe suceder preferentemente en momentos de distanciamiento social, por vía de comunicación tecnológica (teléfono, email, whatsapp, skype). Es importante siempre garantizar privacidad.

### **Aspectos a tener en cuenta en el apoyo psicosocial:**

- Respetar la seguridad de la persona y la propia, evitando que nuestras acciones provoquen mayor peligro o daño.
- Mantener la calma, demostrar comprensión y no presionar para que cuenten lo que les sucede.
- Dar información disponible, de una manera que sea entendible y simple.
- Hablar siempre en términos alentadores y remarcando los aspectos positivos de la situación.
- Prepararse: informarse sobre la situación general, sobre los servicios y protocolos de atención.

**Siempre que se deba realizar Apoyo Psicosocial es central la observación, la escucha activa, el decir y la decisión considerando el contexto. Y para ello, observar, escuchar, decir y conectar debe contemplar siguientes acciones:**

- **Observar:** Aspectos que tienen que ver con la seguridad de la persona, si tiene problemas urgentes en relación a sus necesidades básicas (realizar articulación con la Secretaría de Desarrollo Humano del Municipio de Tandil. En el transcurso de la medida de aislamiento social, se debe llamar al (0249) 154548910 o escribir a [secretariadedesarrollosocial@tandil.gov.ar](mailto:secretariadedesarrollosocial@tandil.gov.ar)), o si tiene reacciones o conductas extremas que requiera ayuda profesional de salud mental (comunicarse con Salud Mental Comunitaria al (0249) 4425514/24/32 interno 334).

Como respuesta a la angustia o a la ansiedad, las personas pueden tener síntomas físicos (temblores, dolores de cabeza, cansancio), llanto, tristeza, miedo, nervios, culpa, vergüenza. La mayoría puede afrontar estas sensaciones solo. Pero algunas, pueden necesitar ayuda profesional de salud mental. Es fundamental realizar ese acompañamiento hasta la intervención del profesional.

- **Escuchar y decir:** Preguntar qué necesitan, qué les preocupa. Escuchar y ayudar a tranquilizarse. Hablar con un tono de voz tranquilo y suave.
- **Conectar:** Ayudar a resolver necesidades básicas materiales y de atención de salud, así como a conectarse con sus vínculos.

Ayudar a identificar apoyos en su vida, hacer sugerencias prácticas, preguntar qué les ayuda a sentirse mejor.

### **Final del primer apoyo psicosocial**

Cómo y cuándo dejará de prestar apoyo, dependerá del contexto de la situación y de las necesidades de la persona. Es importante que sepa que se está retirando, dejando en claro cómo continúa, ya sea a partir de una derivación a un servicio o a un profesional, o para saber cómo contactarlo nuevamente si es necesario.

## 5- ***Cuidando a los/las que cuidan***

Los/las trabajadores/trabajadoras que están en terreno, tales como enfermeros/as, médicos/as, conductores/as de ambulancias, administrativos/as, mucamas/os, entre otros, pueden sentirse bajo presión por la situación que están viviendo. El estrés no es sinónimo de debilidad, por lo tanto es importante cuidar la propia salud mental y el bienestar psicosocial de todo el personal.

En este contexto, trabajadores/as pueden experimentar:

- Irritabilidad
- Cambios bruscos en el humor
- Ansiedad
- Hiperactividad
- Dificultades para conciliar el sueño y descansar
- Aumento de la atención involuntaria
- Enojo
- Necesidad de continuar con la tarea y dificultades para detenerse

Los/ las trabajadores/as deben considerar:

- Que es muy importante que puedan cuidarse para seguir cuidando. Están trabajando bajo presión. Estar atentos/as a su salud es fundamental para poder seguir.
- Tratar de hacer pausas para descansar, para alimentarse, mantener una comunicación con sus afectos y con colegas para compartir sentimientos y experiencias.
- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos lo ayudarán a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a los otros/otras.
- Recibir apoyo y atención de otros/otras puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.

**Esta es una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores y trabajadoras de la salud. Deben hacer uso de todas las estrategias que le sean útiles para aliviar el estrés. Deben tener presente que esta no es una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo.**

En relación con la información, se debe evitar la exposición excesiva a las noticias. Se recomienda actualizar la información principalmente para tomar medidas prácticas. Para ello, es conveniente actualizar la información una o dos veces al día en un mismo horario, siempre de fuentes confiables, limitando idealmente a información oficial.

Se debe estar atento ante la manifestación de un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior a esta situación, si el malestar o estrés le impiden a los/las trabajadores/as realizar tareas habituales, si pierden la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera, se recomienda buscar el apoyo de un/a profesional de la salud mental. Para ello, comunicarse con su jefe/a de área, quien gestionará la consulta.

Para cuidar a quienes cuidan es necesario trabajar en equipo:

- Establecer acuerdos durante periodo de trabajo, que garanticen los cuidados básicos necesarios, como el descanso entre turnos o las medidas de distanciamiento social e higiénicas requeridas.
- Intentar mantener hábitos saludables en la medida de lo posible. Se recomienda ingerir 2 litros de agua diarios y realizar algún tipo de actividad física.
- Incrementar las medidas de autocuidado si tiene alguna enfermedad crónica.
- Consultar de forma inmediata ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria), evitar automedicarse, no subestimar ninguna manifestación clínica.
- Se recomienda que sea a través de la atención telefónica para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior.
- Deben seguir las recomendaciones emitidas desde el SISP del Municipio de Tandil.

Si los/las trabajadores/as están atendiendo a una persona considerada caso probable o confirmado, podría ocurrir que algunas personas de su entorno tengan alguna conducta de evitación con el contacto físico. Debe tener presente que este tipo de conductas no son un verdadero rechazo hacia usted, sino que son conductas irracionales producidas por el miedo que provoca esta pandemia. Ante esta situación es importante que no se paralice ni se aislen, y que procuren continuar con sus vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.

Desde una perspectiva más positiva, algunas personas pueden atravesar experiencias más favorables como el orgullo de haber encontrado formas de afrontar un problema y su resiliencia. Frente a los desastres, los miembros de una comunidad muestran con frecuencia un gran altruismo y cooperación, y puede que sientan una gran satisfacción al ayudar a otros/as.

## 6. Bibliografía Consultada

1. Andrea Bruni, Carmen Martínez Viciano: Consideraciones de salud mental durante COVID 19. Marzo 2020
2. CIFRC, UNICEF, OMS: La estigmatización social asociada a la COVID-19. Guía para prevenir y abordar la estigmatización social. Febrero 2020
3. DNSMyA: RECOMENDACIONES SOBRE SALUD MENTAL PARA LA POBLACIÓN GENERAL POR LA PANDEMIA COVID-19 . Marzo 2020
4. Grupo de Referencia del IASC para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia: Nota informativa sobre la atención de la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19, Versión 1.2 Comité Permanente entre Organismos. Marzo 2020
5. Organización Mundial de la Salud, 2012: Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo, 2012
6. RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA LOS EQUIPOS DE SALUD POR LA PANDEMIA COVID-19. Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud de la Nación. Marzo 2020
7. RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA SALUD MENTAL EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN. 2019. Dirección Nacional de Salud Familiar y Comunitaria. Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación.
8. UBA Psicología: Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia. Marzo 2020