

Autocuidado Y Salud Mental En Tiempos Del Coronavirus

- Identifica pensamientos que puedan generarte malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.
- Reconoce tus emociones y acéptelas.
- Si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas. Informa a tus seres queridos de manera realista.
- En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mientas y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión. COVID-19 afecta a personas de muchos países, en muchas ubicaciones geográficas. No lo asocies a ninguna etnia o nacionalidad. Sé empático con aquellos que se vieron afectados, en y desde cualquier país. Las personas que tienen la enfermedad no han hecho nada malo.
- Evita ver, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia, evita la sobreinformación y evita hablar permanentemente del tema.
- Busca información principalmente para tomar medidas prácticas para preparar tus planes y protegerte a ti mism@ y a tus seres queridos.
- Busca información actualizada en momentos específicos del día una o dos veces. Conoce los hechos.
- Comprueba la información que compartes. Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo con fuentes oficiales.

Protégete y apoya a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar tanto a la persona que recibe el apoyo como a la que lo ayuda. **Mantente conectado y mantén tus conexiones sociales.** Incluso en situaciones de aislamiento, intenta en lo posible mantener tus rutinas diarias personales. Si las autoridades sanitarias han recomendado **limitar tu contacto social físico** para contener el brote, puedes mantenerte conectado a través del correo electrónico, las redes sociales, la videoconferencia y el teléfono. **No te AISLES, no se vale aislar a NADIE.**

Durante los momentos de estrés, presta atención a tus propias necesidades y sentimientos. Realiza actividades saludables que disfrutes y que te resulten relajantes. Haz ejercicio con regularidad, mantén rutinas de sueño regulares y consume alimentos saludables. Mantén las cosas en perspectiva.

Sigue las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. No trivialices tu riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad. Pero tampoco magnifiques el riesgo real que tienes. Sé precavido y prudente sin alarmarte.

Si te recomiendan medidas de aislamiento, ten presente que es un escenario que puede llevarte a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento.

Trata de mantenerte ocupad@ y conectado con seres queridos. Genera una rutina diaria y aprovecha para hacer aquellas cosas que te gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

Personas que tienen COVID-19.

No te alarmes innecesariamente. Sé realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando. Cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tiene en situaciones similares. Puede que ahora no lo asocies por tener percepción de mayor gravedad, pero piensa en cuántas enfermedades has superado en tu vida con éxito. Conéctate con tu médico.

CUIDADORES y/o proveedores de servicios para Adultos Mayores

Nuestros adultos mayores, especialmente los que se encuentran aislados y los que padecen demencia cognitiva, pueden sentirse más ansiosos, enfadados, estresados, agitados y retraídos durante el brote o mientras están en cuarentena. Da apoyo práctico y emocional a través de redes informales (familias) y profesionales de la salud. Comparte hechos sencillos sobre lo que está pasando y da información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección en palabras que las personas mayores con/sin discapacidad cognitiva puedan entender. Repite la información siempre que sea necesario.

Las instrucciones deben comunicarse de forma clara, concisa, respetuosa y paciente, y también puede ser útil que la información se muestre por escrito o en imágenes. Involucra a su familia y a otras redes de apoyo en el suministro de información y ayudarles a practicar medidas de prevención como el lavado de manos. Anima a las personas mayores con conocimientos, experiencias y fuerzas a que se ofrezcan como voluntarios en los esfuerzos de la comunidad para responder al brote de COVID-19. Por ejemplo, la población de jubilados sanos puede proporcionar ayuda a otros mayores, vigilar a sus vecinos y cuidar de niños.

CUIDADORES y/o Proveedores de servicios para niños

Ayuda a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Cada niño/a tiene su propia manera de expresar sus emociones. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un entorno seguro y de apoyo. Si se considera seguro para el niño/a, mantén a los niños cerca de sus padres y su familia y evita separar a los niños y sus cuidadores en la medida de lo posible. Si es necesario separar al niño de su cuidador principal, asegúrate de que haya un cuidado alternativo apropiado y que un trabajador social, o su equivalente, haga un seguimiento regular del niño. Además, vela por que durante los períodos de separación se mantenga un contacto regular con los padres y los cuidadores, por ejemplo, mediante llamadas telefónicas o videoconferencias programadas dos veces al día u otro tipo de comunicación apropiada para la edad (por ejemplo, las redes sociales según la edad del niño).

Mantén las rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, especialmente si los niños están confinados en casa. Proporciona a los niños actividades

atractivas y apropiadas para su edad. En la medida de lo posible, alienta a los niños a seguir jugando y socializando con los demás, aunque sólo sea dentro de la familia cuando se les aconseje restringir el contrato social. **En tiempos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres.** Habla sobre el COVID-19 con tus hijos con una información honesta y apropiada para su edad. Si tus hijos tienen preocupaciones, abordarlas juntos puede aliviar su ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para obtener pistas sobre cómo manejar sus propias emociones durante los momentos difíciles.

PERSONAL sanitario

Para los trabajadores de la salud, sentirse estresado es una experiencia por la que muchos probablemente estén pasando. Es muy normal sentirse así en la situación actual. El estrés y los sentimientos asociados a si mism@s no son de ninguna manera un reflejo de que no puedes hacer tu trabajo o que eres débil. Controlar el estrés y el bienestar psicosocial durante este tiempo es tan importante como controlar la salud física. Atiende tus necesidades básicas y emplea estrategias útiles para hacer frente a la situación: asegúrate el descanso y las pausas durante el trabajo o entre los turnos, come suficiente y comida sana, realiza actividad física y permanece en contacto con la familia y los amigos.

Evita el uso de estrategias poco útiles, como el tabaco, el alcohol u otras drogas. A largo plazo, estas pueden empeorar tu bienestar mental y físico. Algunos trabajadores públicos pueden ser rechazados por su familia o comunidad debido al estigma o al miedo. Esto puede hacer que una situación ya difícil, sea mucho más difícil. Si es posible, mantenerse en contacto con tus seres queridos, incluso a través de métodos digitales, es una forma de mantener el contacto.

Recurre a tus compañeros, a tu jefe o a otras personas de confianza para obtener apoyo social. Tus compañeros pueden estar teniendo experiencias similares a las tuyas. Utiliza formas comprensibles para compartir mensajes con personas con discapacidades intelectuales, cognitivas y psicosociales. Deben utilizarse formas de comunicación que no dependan únicamente de la información escrita.

AISLATE de ser necesario, pero mantente conectad@, se creativ@, se precavid@

Proveedores de cuidado de la salud.

Gracias por su trabajo. Sé que todos sentimos continuamente el impacto y la presión de las actividades de respuesta ante emergencias, recordemos implementar estrategias para reducir el estrés y la ansiedad personales relacionados con COVID-19. Es muy importante recordar que su bienestar es fundamental para lo que hacemos por la comunidad, porque sin mantenernos saludables no podríamos responder al panorama cambiante en el que estamos viviendo en este momento.

GRACIAS por ayudar a la comunidad. Simplemente cuídate para cuidar a los demás!

*Comite del Area de la Bahia, Planeacion de Semana Binacional de Salud 2020.
Vicky Avila Medrano. Presidente*