



Universidad Francisco
de Paula Santander
Vigilada Mineducación



Salud mental en tiempos de pandemia

Docente: Alejandra Gómez Lugo
Esp. Y mg. En orientación

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es la COVID-19?

- **La COVID-19** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.
- Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.
- Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.

Consejos y recomendaciones que pueden resultar útiles.

- Manténgase informado: Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud en las redes sociales.
- ✓ Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
- ✓ Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
- ✓ No descuide su higiene personal.
- ✓ Tome comidas saludables en horarios fijos.
- ✓ Haga ejercicio de forma habitual.
- ✓ Establezca horarios para trabajar y para descansar.
- ✓ Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.

Consejos y recomendaciones que pueden resultar útiles.

- **Reduzca la exposición a noticias.** Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión.
- **El contacto social es importante.** Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- **Evite el alcohol y las drogas.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo.
- ✓ No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho.
- ✓ Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.
- ✓ El abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento.
- ✓ El consumo de alcohol y drogas puede impedirle tomar las precauciones adecuadas para protegerse contra la infección.

Consejos y recomendaciones que pueden resultar útiles.

- **Controle el tiempo de pantalla.** Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.
- **No abuse de los videojuegos.** Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado con las demás actividades sin dispositivos electrónicos.
- **Utilice adecuadamente las redes sociales.** Emplee sus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos.
- **Ayude a los demás.** Si puede, ofrézcase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles la compra si deben ir también al supermercado.

Consejos y recomendaciones que pueden resultar útiles.

- **No apoye la discriminación.**

El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas. Recuerde:

- ✓ Sea amable. No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.
- ✓ No discrimine a las personas que crea que puedan estar infectadas por el coronavirus.
- ✓ No discrimine a los profesionales sanitarios. Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.
- ✓ La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.

Consejos y recomendaciones que pueden resultar útiles.

- **Para los padres de familia**

En momentos de estrés es normal que los niños requieran más atención, que se puede hacer:

- ✓ Mantenga las rutinas familiares siempre que sea posible o cree nuevas rutinas, especialmente si deben permanecer en casa.
- ✓ Comente sobre el coronavirus y los cuidados que se deben tener con sus hijos e hijas de forma sincera y utilizando un lenguaje adecuado para su edad.
- ✓ Ayúdeles con el aprendizaje en casa y asegúrese de que tengan tiempo para jugar.
- ✓ Ayúdeles a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza. A veces puede ser útil hacerlo mediante una actividad creativa como jugar o pintar.
- ✓ Ayude a los niños a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por teléfono y por internet.
- ✓ Asegúrese de que sus hijos e hijas no pasen todo el día delante de la pantalla y realice con ellos otro tipo de actividades como preparar un pastel, cantar y bailar, o jugar en el patio o jardín si dispone de ellos.
- ✓ Intente que sus hijos e hijas no dediquen más tiempo del habitual a los videojuegos.

Consejos y recomendaciones que pueden resultar útiles.

- **Para una persona mayor:**

- ✓ Mantenga un contacto regular con sus seres queridos, por ejemplo por teléfono, correo electrónico, redes sociales o videoconferencia.
- ✓ En la medida de lo posible, siga rutinas y horarios fijos para comer, dormir y practicar actividades que le gusten.
- ✓ Aprenda ejercicios físicos sencillos para realizar en casa durante la cuarentena a fin de mantener la movilidad.
- ✓ Averigüe cómo obtener ayuda práctica en caso necesario; por ejemplo, cómo llamar un taxi, hacer un pedido de comida o solicitar atención médica. Asegúrese de disponer de reservas de sus medicamentos habituales para un mes o más. En caso necesario, pida ayuda a familiares, amigos o vecinos.



Universidad Francisco
de Paula Santander
Vigilada Mineducación

UFPS
¡Comprometidos con la
ACREDITACIÓN!

