
COVID 19

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL IMPACTO PSICOLÓGICO Y MINIMIZAR EL DESARROLLO DE POSIBLES PSICOPATOLOGÍAS.

En enero de 2020 la OMS declara la aparición de una nueva enfermedad por coronavirus en la provincia de Hubei (China), considerando la una emergencia de salud pública a nivel internacional.

La OMS declaró que existe un alto riesgo de propagación de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID 19) a otros países del mundo.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están tomando medidas para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, esta época de crisis está generando estrés en la población. Estas recomendaciones de salud mental han sido desarrolladas por el departamento de Salud Mental como apoyo para el bienestar a nivel psicológico y mental durante el brote de COVID-19.

1. Para los trabajadores sanitarios, sentirse estresado es una experiencia por la que seguramente pasarán tanto usted como sus compañeros; de hecho, es bastante normal sentirse así en la situación actual. **El estrés y los sentimientos asociados no reflejan en absoluto que no sea capaz de hacer su trabajo o que sea débil.** Manejar su estrés y su bienestar psicosocial durante este tiempo es tan importante como cuidar su salud física.



2. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional. **Mantenga una actitud optimista y objetiva. Eres fuerte y capaz.**
3. **Cuide sus necesidades básicas** y emplee estrategias de afrontamiento útiles:
 - Asegure su descanso y tómese un respiro durante el trabajo o entre turnos. Asegure su descanso en su tiempo libre.
 - Coma suficientes alimentos y que sean saludables.
 - Realice actividad física y manténgase en contacto con familiares y amigos.
 - Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
 - Evite usar estrategias de afrontamiento poco útiles como tabaco, alcohol u otras drogas, ya que, a largo plazo, estos pueden empeorar su bienestar mental y físico.

Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores, especialmente si no han estado involucrados en situaciones similares. Aun así, utilizar las **estrategias que ha**

empleado en el pasado para manejar etapas de mayor estrés pueden serle útiles. Las estrategias para manejar el estrés son similares, aunque el escenario sea diferente.

4. Desafortunadamente, algunos trabajadores **pueden experimentar que su familia o su entorno les evita debido al estigma o al miedo**. Esto puede hacer que afrontar un desafío como el actual, sea mucho más complejo. El uso de métodos digitales es una forma de mantenerse en contacto con sus seres queridos. Diríjase a sus compañeros, su jefe u otras personas de confianza para encontrar apoyo: sus compañeros pueden estar teniendo experiencias similares a las suyas. **Reconozca sus emociones y acéptelas**.
5. **Acuda a fuentes de información fiables y no divulgue información sin contrastar. Evite la sobreinformación**, ya que, el estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo de manera innecesaria.

SINDICATO DE TÉCNICOS DE ENFERMERÍA
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

6. **Si tuviera que mantener medidas de aislamiento**, tiene que tener presente que es una situación que puede causarle estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y/o desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.

FUNDACIÓN PARA LA FORMACIÓN
Y AVANCE DE LA ENFERMERÍA

Fuente: OMS y Colegio Oficial de la Psicología de Madrid