

Nuevo Coronavirus – Covid19

**RECOMENDACIONES SOBRE
SALUD MENTAL PARA LA
POBLACIÓN GENERAL**



**Ministerio de Salud
Argentina**

RECOMENDACIONES SOBRE SALUD MENTAL PARA LA POBLACIÓN GENERAL

ELABORACION: 19 DE MARZO DE 2020.

ACTUALIZACION: 4 DE MAYO DE 2021.

La pandemia ha irrumpido en todo el mundo, provocando cambios en nuestra vida, en nuestro trabajo, en nuestras relaciones y en nuestros hábitos. Esta nueva situación puede hacer que algunas personas sientan dificultades para afrontar el proceso. Las vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.

Ante un evento tan disruptivo socialmente como la pandemia actual es importante tener en cuenta que nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera.

Algunas de las respuestas esperables ante la crisis pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Esta situación tan nueva y estresante ha originado que ciertas personas, al principio, nos sintamos indefensas, vulnerables y temerosas, por nosotros y nosotras y por nuestros seres queridos. Estas reacciones son normales.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ATRAVESAR ESTA SITUACIÓN

1. **Tenga en cuenta que esta situación es excepcional.**

A pesar de la incertidumbre es importante recordar que todos podremos retomar nuestra vida habitual. Es necesario implicarnos en nuestro cuidado y en el de las demás personas.

2. **No tenga miedo de reconocer y expresar los sentimientos que le genera esta situación.**

En momentos como los que estamos viviendo es natural sentirse abrumado, estresado, ansioso o molesto, entre otras reacciones emocionales. Tómese el tiempo para detectar y expresar lo que siente. Cada uno puede encontrar la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en su casa o espacio de aislamiento.

3. **Tome esta situación como una oportunidad para descubrir sus sentimientos de solidaridad y empatía con los demás.**

Ocuparse de otras personas también puede ayudarlo/a a usted, ya sea con personas que están físicamente cerca suyo o con amigos/as, vecinos/as, comunidad a distancia.

Si usted convive con niños, niñas o adolescentes, es importante que pueda ayudarlos a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos a realizar algunas actividades y animarlos a que sigan jugando. Si en la familia hay adultos/as mayores es muy importante mantener el contacto telefónico para brindar apoyo emocional, ayudarlos a comprender la información que reciben. Acompañarlos/as aunque no podamos estar físicamente cerca.

En la medida de las posibilidades, de acuerdo a la situación particular de cada persona, recuerde que el humor y la conexión social pueden ser una forma de mitigar el estrés y aliviar la angustia.

4. Cúidese y cuide a los demás.

El cuidado personal incluye centrarse en cosas que pueden controlarse (como tener una buena higiene y seguir las indicaciones sanitarias, por ejemplo). Trate de crear una rutina diaria que fortalezca su bienestar, su estado de ánimo y su salud mental. Hacer ejercicio y actividad física – aunque sea en espacios reducidos- puede ayudarlo/a a relajarse y tendrá un impacto positivo en sus pensamientos y sentimientos. Reúnanse al aire libre, si la situación epidemiológica local lo permite. Las reuniones al aire libre son más seguras que en interiores, en particular si los espacios interiores son pequeños y carecen de circulación de aire exterior.

Aun después de haberse vacunado, siga tomando precauciones y medidas de cuidado.

5. No estigmatice ni con hechos ni con palabras.

Es fundamental no discriminar a las personas afectadas a través de la forma de denominarlas. Refiérase a ellos con las siguientes expresiones: “Personas en tratamiento”; “personas en recuperación”, “persona en aislamiento temporario”; etc. Se tiene la responsabilidad de contribuir como podamos a frenar la pandemia, pero nadie es culpable de tener COVID -19. Recuerde que el COVID-19 es una pandemia global que puede afectar a todas las personas sin distinción social, cultura o de nacionalidad, y que muchas personas han podido infectarse realizando labores esenciales para nuestras vidas y bienestar.

6. Mantenga el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social.

Trate de mantenerse en contacto con amigos/as y familiares, esto puede aliviar el estrés. Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos puede ayudarlo a encontrar formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros/as puede brindar una sensación de alivio. Ayudar a otras personas en momentos de soledad o preocupación puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como a usted. En caso de necesitarlo no dude en llamar a los números telefónicos gratuitos de las distintas jurisdicciones a los que puede acudir para recibir apoyo y orientación. Tenga en cuenta que esta situación es excepcional y que hay muchas maneras de seguir conectados/as regularmente con otros/as.

7. Tómese un tiempo para hablar con los niños, niñas y adolescentes (NNyA) sobre la situación.

Es importante ayudar a NNyA a sobrellevar esta situación. Responda sus preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que ellos/as puedan entender. Responda a las reacciones de NNyA de manera paciente, escuche sus inquietudes y bríndele atención y apoyo. Trasmítale seguridad y recuérdale que esta situación es transitoria. Hágale saber que es natural que se sienta molesto/a o enojado/a.

8. Evite la exposición excesiva a las noticias.

Al tratarse de un suceso mundial se torna difícil manejar el flujo de información que las personas reciben. Esto puede intensificar los sentimientos de preocupación y angustia. Actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas, cuidarse y cuidar a los demás. Trate de actualizar su información una o dos veces al día en un mismo

horario. El flujo repentino y casi constante de noticias puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Es importante manejarse siempre en base a información oficial y chequeada.

9. Busque información precisa de fuentes confiables.

Priorice leer información de fuentes oficiales, como el Ministerio de Salud de la Nación. Las fuentes de información creíbles son clave para evitar el miedo y el pánico que puede causar la información errónea o falsa. El miedo y la información errónea favorecen el estigma y la discriminación. Utilice y comparta información de fuentes oficiales.

10. Pida apoyo profesional en caso de ser necesario.

Siga las recomendaciones de protección y prevención proporcionadas por profesionales de la salud. Si todo esto no ayuda, considere buscar el apoyo de un/a profesional de la salud mental o de una organización vinculada a la salud mental.

11. Colabore con el personal de salud y reconozca la importancia de su tarea.

Los y las trabajadoras de la salud están cumpliendo un rol fundamental en el abordaje de la pandemia y muchas veces se encuentran sometidos/as a situaciones altamente estresantes. Es importante que también ellos/as se sientan contenidos/as por la comunidad. Evite discriminar y ayude a las personas a las que los/as profesionales sanitarios/as les han recomendado aislarse; están haciendo lo correcto para protegernos.

“LOS HECHOS, NO EL MIEDO, FRENARÁN LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS”

PARA MÁS INFORMACIÓN:

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES DEL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

Apoyo psicosocial a las personas afectadas, directa e indirectamente, por COVID-19.
Teléfono: 0800-222- 1002 opción 6.

Email: saludmental.apoyo@msal.gov.ar

Atención: de lunes a sábado de 9 a 17 hs

[TELEFONOS OFICIALES DE APOYO PSICOSOCIAL DE CADA JURISDICCIÓN](#)

Para reportar síntomas, pedir ayuda psicosocial por COVID-19 y por motivos de salud mental y adicciones en todas las jurisdicciones del territorio nacional.

[MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN](#)

Teléfono: 0800 Salud Responde: 0800-222-1002

HOSPITAL NACIONAL EN RED ESPECIALIZADO EN SALUD MENTAL Y ADICCIONES “LIC. LAURA BONAPARTE”

Teléfonos: (011) 4305 0091 / 92 / 93 / 94 / 95 / 96, interno 1155

Atención: de 8 a 20 horas G

SEDRONAR

Teléfono: 141

Atención: las 24 horas

AGENCIA NACIONAL DE DISCAPACIDAD

Por Whatsapp: (011) 2478-4746.

Atención: Lunes a Viernes de 8 a 18hs.

argentina.gob.ar/salud