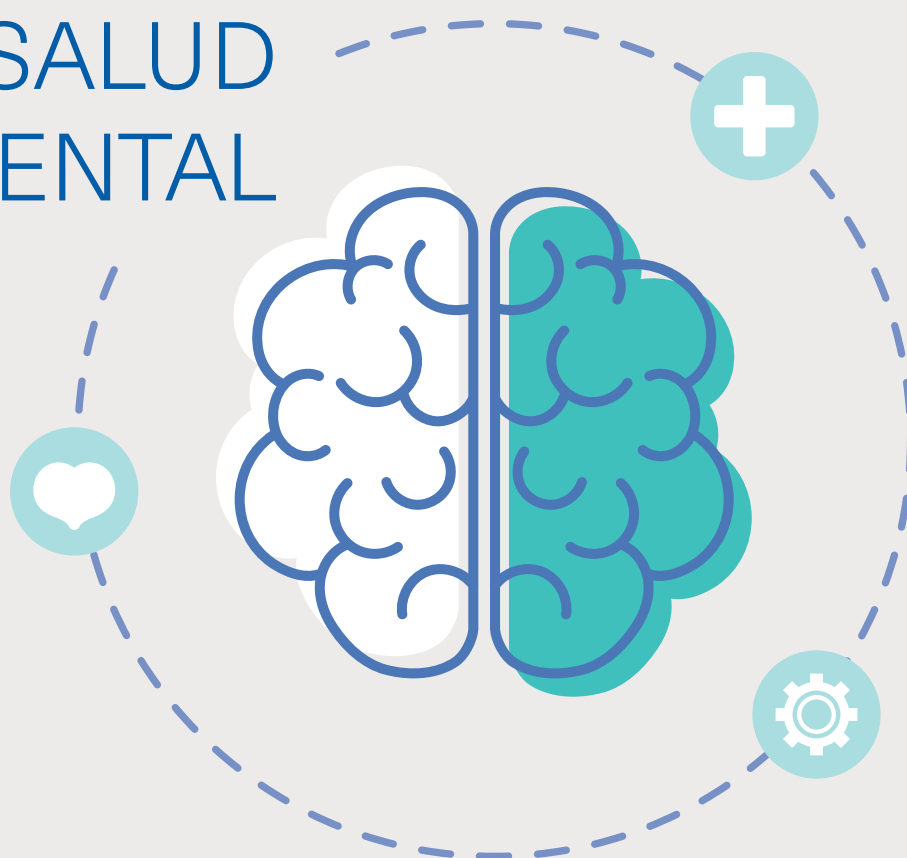


CONSEJOS PARA LA COMUNIDAD

desde la Salud Mental
para enfrentar el **COVID19**

Autor: **Dr. André S. Blake**

SALUD
MENTAL



Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad transmisible



ALGUNOS CONCEPTOS:

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen estrechamente o con la frecuencia suficiente para propagar una enfermedad transmisible. Las escuelas y otros lugares de reunión como cines pueden cerrar, y los eventos deportivos y los servicios religiosos pueden cancelarse.

¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena separa y restringe el movimiento de las personas que han estado expuestas a una enfermedad transmisible, pero que no están enfermas.

¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento previene la propagación de una enfermedad transmisible al separar a las personas que están enfermas, y dura mientras la enfermedad sea contagiosa.

En el caso de un brote de una enfermedad transmisible, los funcionarios pueden requerir que el público tome medidas para limitar y controlar la propagación de la enfermedad.

Esta hoja de consejos proporciona información sobre distanciamiento social, cuarentena y aislamiento.

El gobierno tiene el derecho de hacer cumplir las leyes federales y provinciales relacionadas con la salud pública si las condiciones epidemiológicas así lo requieren.

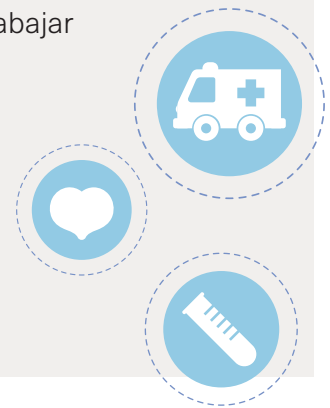
Esta hoja de consejos describe sentimientos y pensamientos que se pueden tener durante y después del distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento. También sugiere formas de cuidar su salud, conductas durante estas experiencias y proporciona recursos para obtener más ayuda.

Qué esperar (reacciones típicas)

Todos reaccionamos de manera diferente a situaciones estresantes como un brote de una enfermedad transmisible que requiere distanciamiento social, cuarentena o aislamiento, sin embargo podemos esperar algunas de estas reacciones:

- + Ansiedad, preocupación o miedo relacionados con su propio estado de salud o por el estado de salud de otras personas a las que puede haber expuesto a la enfermedad.
- + La incomodidad que sus amigos y familiares pueden sentir si necesitan ponerse en cuarentena como resultado del contacto con usted.

- + La experiencia de controlarse a sí mismo, o ser monitoreado por otros para detectar signos y síntomas de la enfermedad.
- + Inquietud por la posible pérdida de ingresos y seguridad laboral
- + Los desafíos de asegurar lo que necesita para su subsistencia, como alimentos y artículos de cuidado personal
- + Preocupación por poder cuidar eficazmente a los niños u otras personas bajo su cuidado.
- + Incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo tendrá que permanecer en esta situación, e incertidumbre sobre el futuro.
- + La soledad asociada con sentirse separado del mundo y de los seres queridos.
- + Ira si cree que estuvo expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- + Aburrimiento y frustración porque es posible que no pueda trabajar o participar en actividades cotidianas regulares
- + Incertidumbre o ambivalencia sobre la situación.
- + Un deseo de usar alcohol o drogas para hacer frente
- + Síntomas de depresión, como sentimientos de desesperanza, cambios en el apetito o sueño.



Con menor frecuencia también puede tener síntomas del trastorno de estrés postraumático como recuerdos molestos intrusivos, flashbacks (revivir el evento), pesadillas, cambios en los pensamientos y el estado de ánimo, y sobresaltarse fácilmente.

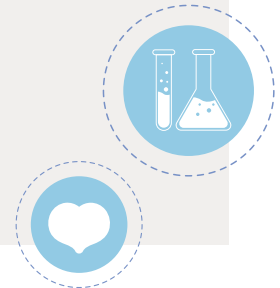
Ante cualquiera de estos síntomas contacte a su médico.

FORMAS DE MANTENERSE TRANQUILO DURANTE LA DISTANCIA SOCIAL, LA CUARENTENA Y EL AISLAMIENTO

1. Entender el riesgo

Considere el riesgo real de daño para usted y para los que lo rodean. La percepción pública del riesgo durante una situación como un brote a menudo es inexacta. La cobertura de los medios puede crear la impresión de que las personas están en peligro inmediato, y puede no ser tan así.. Tome medidas para mantenerse informado:

- + Manténgase actualizado sobre lo que está sucediendo, mientras limita su exposición a los medios. Evite ver o escuchar informes de noticias las 24 horas, los 7 días de la semana, ya que esto tiende a aumentar la ansiedad y la preocupación.
- + Recuerde que los niños se ven especialmente afectados por lo que escuchan y ven en la televisión.
- + Busque fuentes confiables para obtener información sobre el brote.



2. Sea su propio cuidador

Hablar sobre sus necesidades es particularmente importante si está en cuarentena, ya que es posible que no esté en un hospital u otro centro donde se satisfagan sus necesidades básicas. Asegúrese de tener lo que necesita para sentirse seguro y cómodo.

- + Trabaje con funcionarios de salud locales, provinciales o nacionales para saber cómo puede organizar la entrega de comestibles y artículos de tocador a su hogar según sea necesario.
- + Informe a los responsables de atención médica o a las autoridades de salud sobre cualquier medicamento necesario y trabaje con ellos para asegurarse de que continúe recibiendo esos medicamentos.



3. Edúquese usted mismo

Los responsables de atención médica y las autoridades de salud deben proporcionar información sobre la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento.

- + No tenga miedo de hacer preguntas: una comunicación clara con un profesional de atención médica puede ayudar a reducir cualquier angustia asociada con el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento.
- + Solicite información por escrito cuando esté disponible.
- + Pídale a un familiar o amigo que obtenga información en caso de que no pueda asegurar esta información por su cuenta.

4. Conectarse con otros

Llegar a personas de confianza es una de las mejores formas de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante la distancia social, la cuarentena y el aislamiento. Usted puede:

- + Usar el teléfono, el correo electrónico, los mensajes de texto y las redes sociales para conectarse con amigos, familiares y otras personas.
- + Hablar “cara a cara” con amigos y seres queridos usando Skype o FaceTime u otro dispositivo tecnológico.
- + Registrarse para recibir alertas de emergencia por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de recibir actualizaciones tan pronto como estén disponibles.
- + Usar Internet, la radio y la televisión para mantenerse al día con los eventos locales, nacionales y mundiales.



5. Hable con su médico

Si se encuentra en un centro médico, es posible que tenga acceso a atención médica que puedan responder sus dudas. Sin embargo, si está en cuarentena en su hogar y le preocupan los síntomas físicos que usted o sus seres queridos puedan tener, llame a su médico o al centro de atención médica de la zona.

Pregunte si sería posible programar citas remotas a través de Skype o FaceTime, u otro medio remoto para necesidades de salud mental, uso de sustancias o salud física.

6. Utilice formas prácticas para hacer frente y relajarse

- + Relaja tu cuerpo haciendo cosas que funcionen para ud: respirar profundamente, estirarse, meditar o reza, o participa en actividades que disfrutes.
- + Hable sobre sus experiencias y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si lo encuentra útil.
- + Organice una agenda de actividades cotidianas para la casa y cúmplala para evitar el aburrimiento.

DESPUÉS DE LA DISTANCIA SOCIAL, CUARENTENA O AISLAMIENTO

Puede experimentar emociones encontradas, incluida una sensación de alivio.

Si estaba aislado porque tenía la enfermedad, puede sentir tristeza o enojo porque sus amigos y seres queridos pueden tener temores infundados de contraer la enfermedad por contacto con usted.

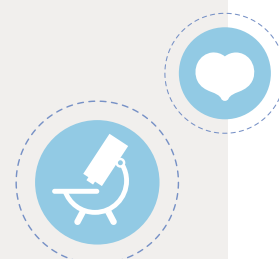
La mejor manera de terminar con este miedo común es aprender sobre la enfermedad y el riesgo real para los demás.

Compartir esta información a menudo calmará los temores en los demás y le permitirá reconectarse con ellos.

MEDIDAS GENERALES DE CUIDADO

En general las medidas preventivas básicas incluyen:

- + **Evitar** lugares concurridos.
- + **Lavarse** frecuentemente las manos (al menos 20 segundos con agua y jabón o alcohol en gel).
- + **Evitar** tocarse ojos, nariz y boca.
- + Promover **distanciamiento** social (mínimo 1,5 m).
- + **Aparato respiratorio:** cubrirse nariz y boca con el pliego interno del codo y con un pañuelo desechable al estornudar o toser (lavarse las manos después).
- + **Utilizar tapaboca** o **barbijo casero**, que cubra nariz y boca, si tuviera que salir de su casa.
- + **Reprogramar** citas de seguimiento médico o hacerlas, de ser posible, vía telefónica.
- + **Ventilar** los ambientes.
- + **No automedicarse** y no subestimar ninguna manifestación clínica, como ser: fiebre (>38 °C), dolor de cabeza, astenia, mialgias, dolor de garganta, escurrimiento nasal y tos seca.



Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.

Los textos que en esta publicación se editan expresan la opinión de sus firmantes o de los autores que han redactado los artículos originales por lo que se deslinda a Gador S.A de toda responsabilidad al respecto.

La colaboración del Dr. Andrés Blake ha sido desinteresada y sin percepción de honorarios o remuneración alguna.