

COVID-19

12



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

Enfermedad Crónica + COVID 19
¿Cómo evitar una combinación peligrosa?

Compiladora Olga E. Infante Pedreira
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud
Sección de Salud Mental
Ministerio de Salud Pública

Dra.C. María del Carmen LLantá Abreu



En la COVID 19 están presentes una serie de factores de riesgos, entre los que se encuentran la edad y el padecer determinadas enfermedades crónicas. Los pacientes que presentan estas enfermedades son vulnerables si contraen la enfermedad. La conjugación de estas enfermedades y el virus hacen de esta realidad una combinación para nada perfecta al enfrentar un riesgo mayor.

Las enfermedades crónicas constituyen un desafío para cualquier sistema sanitario dado no solo por la incidencia y prevalencia sino también por el impacto emocional que genera en pacientes, familiares y en la sociedad en general.

Se le señalan como atributos que se mantiene por un largo período de tiempo, que presentan secuelas que debilitan por un largo tiempo, que interfiere con el funcionamiento diario por un periodo de 3 meses al año o más, que causa hospitalizaciones largas y frecuentes y que se encuentra asociada a determinados factores de riesgos.

Estilos de vida en enfermos crónicos de frente a la COVID 19



De forma general el mantenimiento de un estilo de vida que permita el control de la enfermedad se hace imprescindible para preservar o potencializar su calidad de vida, sin embargo, en los tiempos actuales se convierte en un imperativo para conservar su propia vida.

- Mantenga adecuados hábitos de alimentación. No solo lo que se come sino como lo elabora.
- Haga ejercicios físicos aún desde el distanciamiento social y el confinamiento.
- Controle el estrés ante la nueva situación y ante la percepción de vulnerabilidad.
- Quédese en casa siempre que pueda y tenga la posibilidad.
- Evite hábitos tóxicos como fumar, beber entre otros.

Adherencia terapéutica, COVID 19 y enfermos crónicos

Para poder desarrollar con éxito la adherencia terapéutica se hace necesario:

- Estar adecuadamente informado de la enfermedad y su relación con la COVID 19.
- Responsabilidad y cumplimiento con los tratamientos.
- Los tratamientos son a plazo fijo y no ademanda.
- No se auto-medique.
- Los tratamientos son para evitar las crisis dentro de la enfermedad.
- Mantener altos niveles de motivación hacia el control de la enfermedad y hacia la salud.
- Potenciar las creencias adecuadas de control sobre la enfermedad, la percepción de riesgo y de severidad de la enfermedad.
- Estar satisfecho con las atenciones médicas y de salud.
- Mantener contacto con su médico de asistencia, pero cancelar las citas médicas innecesarias.



Auto cuidado y enfermos crónicos



- Utilice adecuadamente del tiempo para las actividades de auto cuidado.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Mantenga la higiene personal.
- Ante la presencia de síntomas como tos, fiebre, dificultad respiratoria acuda al médico
- Solicite el apoyo siempre que lo necesite, déjese cuidar.
- Manténgase alerta ante posibles cambios de la salud.
- Potencialice afrontamientos positivos.

- Incremente la confianza en sí mismo.
- Cuide a sus cuidadores, ellos también lo necesitan.
- No al distanciamiento emocional.
- Mantenga la rutina familiar.
- Mantenga el equilibrio entre pensamientos y sus emociones.
- Cuando hay en calma en tu interior la adversidad solo es parte del paisaje.
- No salga de casa

CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA QUEDARSE EN CASA

El confinamiento en casa durante largos periodos de tiempo puede generar malestar psicológico

1. EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

Tener la tele encendida todo el día escuchando noticias puede generar ansiedad

▶ Escoge una hora del día para informarte y el resto mantente ocupado

2. MANTENERSE ACTIVO

Limitar el tiempo que pasamos con la tecnología y sepa la pantalla

▶ Busca una actividad manual o física que realizar en casa

3. AFRONTAMIENTO POSITIVO

▶ Centrarnos cognitivamente NO en que no nos dejan salir, sino en que, GRACIAS a este sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás.

4. APOYARSE MUTUAMENTE

▶ Tomar conciencia de las dificultades que pueden darse estos días

▶ Colaborar y apoyarse, haciendo la vida mas llevadera

¡Quedándonos en casa estamos salvando vidas!

¡Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma!

FUENTE: Ps. Elena San Martín

CDM
CENTRO DE INVESTIGACIONES Y CONSULTAS DEL MUNDO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE GUATEMALA

Estados emocionales en enfermos crónicos en tiempo de la COVID 19



El impacto emocional de la COVID 19 está condicionado por la incertidumbre, impredecibilidad en el curso de los acontecimientos, lo novedoso de la situación unido a las consecuencias negativas de contraerlo por la posibilidad real de la muerte. Esta enfermedad requiere de medidas de aislamiento social, confinamiento y cuarentena para su control lo que sin lugar a dudas también condiciona efectos de malestares emocionales.

En enfermos crónicos la probabilidad de contraer la enfermedad puede contribuir a incrementar la sensación de vulnerabilidad; sin embargo, hay que valorar que estar informado posibilita estructurar mecanismos de autocuidado y de protección de la salud para contrarrestar los demás factores de riesgo en función de las medidas que ha dictado nuestro gobierno y el Ministerio Nacional de Salud Pública.

COMBATE LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES?
Emoción natural desagradable de temor, que se percibe como señal de alerta y advierte un peligro amenazante, pero el motivo es desconocido.

TIPO DE TRASTORNOS

- Fobia social**
Temor a sentirse avergonzados en público, como al hablar, asistir a fiestas o entrevistas.
- Fobia específica**
Se centra en el motivo que desencadena la ansiedad, desde animales hasta objetos.
- Trastorno obsesivo compulsivo**
Pensamientos persistentes que ocasionan aprehensión y conductas repetitivas.
- Trastorno por estrés**
A partir de una experiencia traumática que produce miedo intenso y sentimientos de desamparo.
- Crisis de pánico**
Episodios de ansiedad intensa sin motivo aparente, con síntomas somáticos.
- Agorafobia**
Temor intenso al encontrarse en lugares concurrenciosos o espacios abiertos.
- Ansiedad generalizada**
Es una preocupación persistente y excesiva que aparece todos los días en un lapso de 6 meses.

ANSIEDAD SANA
Nos ayuda a enfrentar una amenaza real.

ANSIEDAD PATOLÓGICA
Si nos afecta de manera desmedida en su intensidad o en otras áreas de nuestra vida.

90% de los casos son por estrés laboral, emocional, económico o social

12% de los mexicanos los padecen

20.5% de la población mundial los padecen

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Fisiológicos**
 - Nerviosismo intenso
 - Palpitaciones
 - Tensión muscular
 - Incremento de sudoración
 - Trastornos estomacales o de mayor irritabilidad
 - Hiperventilación
- Psicológicos**
 - Aceleración del pensamiento
 - Anticipación de futuros fracasos
 - Bloqueo
 - Problemas para conciliar el sueño

TRATAMIENTO
Dependerá del tipo de trastorno que se diagnostique, en algunas ocasiones puede ser una combinación de terapia y fármacos.

Fuentes: amborcarretas.org, secreta.unam.mx, bbdo.com, combodinealidad.com, baskol.com, ciudadansiedad.com, dmedicina.com, investigacionyeducacion.com, www.fuentesdelsalud.com, www.fuentesdelsalud.com, www.fuentesdelsalud.com, www.fuentesdelsalud.com

Los estados emocionales más frecuentes son la **ansiedad, la depresión y la ira** que pueden ser reactivas a lo que está viviendo en la actualidad.

Ante la presencia de los mismos no se alarme, pueden ser mecanismos adaptativos y por ello normales ante la nueva situación. Aunque por valorarse como normales no quiere decir que no busque ayuda.

1 RESPIRA HONDO
Respirar de forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente

2 CÉNTRATE EN EL PRESENTE
Piensa en el momento actual, en lo que sí puedes hacer y cambiar

3 HÁBLALO
Exterioriza tus sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a estallar

4 VIVE MÁS LENTO
Organízate, prioriza y delega tareas

5 ACTÍVATE
Elige actividades que te gusten y que te resulten agradables

ANSIEDAD TIPS

Fuente: Vivir sin ansiedad y Webconsultas

Webconsultas · Revista de salud y bienestar

Identifíquelos y trate de controlar su expresión e intensidad. Si considera que no puede y que las vivencias le están generando mucho malestar busque ayuda especializada.

No se auto medique ni medique a sus familiares.

Si existen problemas de salud mental preexistentes a la presencia de la COVID 2019 o antecedentes psiquiátricos deben continuar con el tratamiento y estar atentos a la aparición de síntomas nuevos o al agravamiento de los mismos.

Enfermedad crónica y depresión I

La **depresión** es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimiento de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño o del apetito, sensación de cansancio y de concentración ----- OMS

Provocará:

- *.- Dificultades en la convivencia con la enfermedad.
- *.- Mermará la capacidad para afrontar el día a día.
- *.- Complicaciones en la adhesión del tratamiento.

Padecer un **enfermedad crónica**, es una experiencia muy estresante y de gran alteración emocional, por lo que puede aumentar las posibilidades de padecer síntomas depresivos o depresión (no es lo mismo).

Enfermedad crónica y depresión II

Síntomas Depresivos

- Sensación de tristeza y/o angustia.
- Sentimientos de culpabilidad o inutilidad.
- No se disfruta de las cosas como antaño.
- Desesperanza.
- Problemas para recordar.
- Dificultades para reflexionar.
- Falta de apetito y problemas de sueño.
- Falta de energía, cansancio.
- Aislamiento social.
- Se piensa frecuentemente en aspectos como empeoramiento de la enfermedad o la muerte.

Es importante buscar asesoramiento psicológico, profesional.
"Si la persona se siente mejor, podría cuidar de sí mismo, mejorando su calidad de vida y la de los que le rodean."

Medidas para potenciar una mejor “salud mental”.

Incrementar la percepción de control y estar convencidos de que se pueden hacer muchas cosas para auto-regular adecuadamente la conducta.

- Use de técnicas de distracción cognitiva: hacer diferentes actividades gratificantes que le permita controlar los pensamientos negativos.
- Desarrolle habilidades para la relajación y el control de la respiración.
- Identifique pensamientos negativos y detenga el curso de los mismos. Rumiar el problema no le da la solución.
- Piense en positivo, pero de forma realista.
- Comuníquese con sus seres queridos con frecuencia por: teléfono, correo electrónico, redes sociales.
- Utilice su tiempo de forma eficaz.
- Planifique actividades gratificantes.
- Desarrolle habilidad para tomar decisiones y tener control sobre su vida personal.



Resiliencia, emociones, enfermedad y COVID 19

La resiliencia se define como la capacidad para salir fortalecido en condiciones adversas o traumáticas, que supone una respuesta de afrontamiento eficaz de las crisis. Esta capacidad cobra una importancia relevante si se conoce que tener otra enfermedad los convierte en personas vulnerables para el padecer la COVID 19.

Resiliencia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLARLA?

- 1 Permite recuperarte
- 2 Vivir con sentido del humor
- 3 No dejarte vencer
- 4 Aprender de los errores
- 5 Manejar la presión
- 6 Enfrentar los problemas
- 7 Superar la tristeza
- 8 Controlar las emociones negativas
- 9 Crecer a pesar de los problemas
- 10 Activar tus habilidades en momentos difíciles

Cuando las personas están privadas de toda libertad para elegir, pueden crear un rincón en su interior para auto-determinarse por encima de la adversidad, y así obtener un motor para seguir adelante, aprendiendo a transformar el dolor en otra cosa, que siempre, dará un resultado más allá de lo que eran.

Gestionando nuestras emociones

¿Qué siento aquí y ahora?

- Debemos saber calmarnos y reflexionar.
- Hacer una pausa y observar lo que sentimos en las diferentes situaciones.
- Es necesario saber cómo nos siento. Pongámosle nombre.
- Sentir no quiere decir actuar.
- Aceptar lo que vivimos. No evitarlo, aunque sea incómodo.
- Tenemos derecho a sentir y a expresarlo, sea positivo o negativo.
- No reprimir las emociones o desplazar el conflicto a otras áreas de la vida.

Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

23 marzo 2020

ESTE VERANO
LO PÁRAMOS
UNIDOS

