

# ***Boletín de APS: Salud en Mi barrio***



*Septiembre-Octubre/2021*

*¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.*

***Autor:*** Diana Pulido Vilaseca

***Colaboradores:*** Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

***Asesoría:*** Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

***Temática:*** Soledad y su asociación con depresión, ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores durante la pandemia por COVID-19  
*La botica de la abuela*  
*Curiosidades*  
*Novedades...*

## ***Recomendación de hoy***



Evite tocarse la cara con las manos sucias: en esa zona están las principales puertas de entrada de la infección. Lávese a menudo las manos con abundante agua y jabón: el jabón destruye la envoltura del virus



## ***Soledad y su asociación con depresión, ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores durante la pandemia por COVID-19***



*La COVID-19 ha incrementado el distanciamiento social y el confinamiento de las personas mayores, lo cual tiene efectos adversos para su salud física y mental.*

*La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental. Estudios en epidemias anteriores han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario durante los brotes. Son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés.*

*El aislamiento social y el confinamiento producen efectos negativos puesto que la mayoría de las personas experimentan grandes cambios en sus rutinas, dada la interrupción de los horarios de actividades por fuera de la casa como lo son el trabajo y la escuela, de forma inversa para aquellos que deberán trabajar o estudiar desde la casa, también experimentarán interrupciones en las rutinas destinadas propiamente para el hogar. Aunque dichas actividades se puedan continuar, están lejos de tener un rendimiento óptimo, con productividad y eficiencia afectados negativamente por el aumento de la interacción entre el trabajo y estudio con la vida en el hogar.*

*El estrés relacionado con el confinamiento también se presenta por la incapacidad para participar en actividades gratificantes, como visitar familiares y amigos, ir de compras, visitar restaurantes, asistir a eventos culturales y deportivos.*

*En este contexto es necesario que las entidades de salud mental desarrollen estrategias que permitan reaccionar con destreza y que logren un soporte al personal de salud y a la población afectada, en aras de reducir el desarrollo del impacto psicológico y de los síntomas psiquiátricos.*

## Referencias:

- *Llibre Rodríguez Jd, Noriega Fernández L, Guerra-Hernández M, Zayas Llerena T, Llibre Guerra J, Alfonso Chomat R, Gutiérrez Herrera R, et al. Soledad y su asociación con depresión, ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores cubanas durante la pandemia por COVID-19. [Internet]. 2021 [citado 12 Sep. 2021]; 11(3): [aprox. 0 p.].*
- *Organización Mundial de la Salud. Depresión [Internet]. 2021 [Consultado 28 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression>.*
- *National Institute of Mental Health. Major Depression [Internet]. 2021. [Consultado 28 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>*
- *Baglioni C, Altena E, Bjorvatn B, Blom K, Bothelius K, Devoto A, et al. The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. J Sleep Res. 2020 Apr 1;29(2).*
- *Geoffroy PA, Bénard V, Amad A, Royant-Parola S, Poirot I, Guichard K, et al. Conseils d'experts du sommeil pour bien dormir et garder le rythme chez les adultes et les enfants en cette période de confinement liée au COVID-19. Médecine du Sommeil. 2020.*
- *¿Hao F, ¿Tan W, Jiang L, Zhang L, Zhao X, Zou Y, et al. Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. Brain Behav Immun. 2020.*
- *Zhang WR, Wang K, Yin L, Zhao WF, Xue Q, Peng M, et al. Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. Psychother Psychosom. 2020.*
- *Liu N, Zhang F, Wei C, Jia Y, Shang Z, Sun L, et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. Psychiatry Res. 2020 May 1;287.*
- *Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. Psychiatry Res. 2020 Jun 1;288.*
- *Li Y, Qin Q, Sun Q, Sanford LD, Vgontzas AN, Tang X. Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. J Clin sleep Med JCSM Off Publ Am Acad Sleep Med. 2020.*
- *Xiang YT, Jin Y, Cheung T. Joint International Collaboration to Combat Mental Health Challenges during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. JAMA Psychiatry. American Medical Association; 2020.*

- *Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Netw open. 2020 Mar 2;3(3): e203976.*
- *¿Tan W, ¿Hao F, McIntyre RS, Jiang L, Jiang X, Zhang L, et al. Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. Brain Behav Immun. 2020 Apr 2.*
- *Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. Int J Soc Psychiatry. 2020 Mar 31:20764020915212. PubMed PMID: 32233719. Epub 2020/04/03.*
- *Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. Lancet Psychiatry. 2020 Apr;7(4): e15-e6. PubMed PMID: 32085839. PMCID: PMC7129426. Epub 2020/02/23.*
- *Greenberg N, Docherty M, Gnanapragasam S, Wessely S. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. BMJ. 2020 Mar 26;368:m1211. PubMed PMID: 32217624. Epub 2020/03/29.*
- *Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. Int J Environ Res Public Health. 2020 Mar 19;17(6). PubMed PMID: 32204411. Epub 2020/03/25.*



## La botica de la abuela

*Productos naturales como el limón, la miel y el ajo pueden ser muy útiles para cuidar el cuerpo, si se sabe cómo. En primer lugar, fortalece el organismo: desde la Antigüedad ha sido un remedio para fortalecer e incrementar las capacidades físicas, puede prevenir el resfriado común, reforzar el sistema inmunitario y recuperarte de alguna enfermedad.*



*¿Cómo tomar el ajo con miel y limón?*

### **Ingredientes:**

*2 dientes de ajo pelados y en trozos*

*El jugo de 1 limón*

*1 cda. de miel*

*2 tazas de agua*

### **Procedimiento:**

*Calienta el agua y, cuando comience a hervir, agrega los dientes de ajo junto con el jugo de limón.*

*Deja al fuego por 5 minutos y posteriormente, retira.*

*Cuela el ajo y agrega la miel.*



### ***¿Sabías que tu salud mental, refleja la salud que tienes en la vida?***

*La salud mental es tan importante o más que cualquier tema que puedas presentar con la salud física, de ello depende nuestra forma de vivir la vida. La salud mental se refleja en lo que piensas, en la expresión de tus emociones, en la convivencia con quienes te rodean y en el disfrute de la vida.*

*La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de bienestar donde la persona es consciente de sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a la comunidad. Cuando no te sientes bien, estás estresado, ansioso, triste o incluso cuando tienes problemas en el trabajo o la escuela, tu salud mental se afecta y te ocasiona malestares físicos.*

*Existen muchas personas que presentan diferentes cuadros patológicos en su vida, las condiciones que pueden presentar son muy diversas, así como las causas que las originan, pero también es cierto que la vida moderna es parte de las nuevas enfermedades que cada vez son más frecuentes y llevan una correlación con el estilo de vida de cada humano.*

### ***Algunas patologías pueden ser:***

*Ansiedad.*

*Trastornos afectivos,*

*Bipolaridad y depresión.*

*De acuerdo a las estadísticas uno de cada cuatro personas ha padecido un problema o puede llegar a presentar un problema de salud mental. Por ello si es muy importante que, si presentamos algún problema de cierta naturaleza, entrecomemos el espacio para acudir con especialista y para poder regresar a nuestro estado de salud óptimo.*

*Para mayor referencia sobre éste tema tan importante, dirigente a la fuente original de este artículo.  
<https://invdes.com.mx/los-investigadores/lo-que-no-sabias-sobre-tu-salud-mental/>*



# HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO



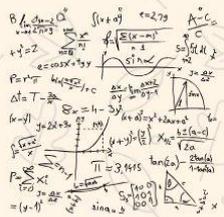
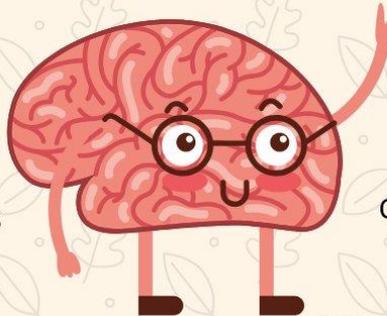
CUIDA TU ALIMENTACIÓN



CUIDA TUS RELACIONES PERSONALES

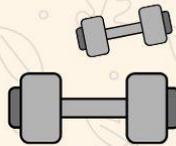


REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES



MANTÉN TU CEREBRO ACTIVO

HAZ EJERCICIO



ORGANIZA BIEN TU TIEMPO



GESTIONA TUS EMOCIONES

@maria\_esclapez

## **RIESGOS PARA LA SALUD**



evitar el alcohol

