

COVID-19

1



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

*Quando de salvar (nos) se trata.
Autocuidado, responsabilidad y percepción de riesgo.*

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

Lic. Daylin Piedra Barrios



En los días que corren, donde el mundo ha sido sacudido de sus prácticas cotidianas para enfrentar un enemigo común, y pareciera que es de otros la tarea de solucionarlo, ponemos ante usted algunas claves para afrontar una pandemia que crece y dilata los tiempos de solución.

Las generaciones antecedentes tuvieron guerras de otro tipo y miles de hombres y mujeres fueron convocados de diferentes maneras a defender su país. Entre ellas abandonar su hogar, su familia e ir a combatir con armas de fuego. Quienes habitamos este planeta hoy hemos sido llamados a salvar(nos) de maneras tan alcanzables como sencillas. Todas ellas para preservar el bien supremo que no entiende barreras geográficas, políticas ni económicas: la **vida**.



Ante usted colocamos entonces tres conceptos claves en salud. Conceptos que abarcan desde el conocimiento, la motivación por el bienestar y la vida, hasta las conductas que llevamos a cabo para alcanzarlo.

Autocuidado:



Todas las acciones que cada persona lleva a cabo para cuidar de sí y de su entorno inmediato. Implica vigilarse a sí misma, así como la realización de:

- Actividades por motivos de salud
- Conductas que permitan patrones de vida más sanos para su bienestar
- Conductas para protegerse de una enfermedad o un riesgo.

Para el logro de estos comportamientos saludables es necesario el autocontrol. De este modo el autocuidado implica que cada persona puede ser actor de su propia salud, de su propio bienestar y de su entorno.

¿Cómo autocuidarse en tiempos de la COVID 19?

Sobre salud física:

Lavado frecuente de las manos. En especial antes de tocarse la cara.

- Usar el nasobuco y no manipularlo mientras lo usamos. Si es de tela cambiarlo cada 3 horas por otro.
- Usar gafas o mascarar que protejan los ojos si salimos de casa.
- Dejar los zapatos que usamos para caminar fuera de la casa o muy cercano a la puerta de entrada de manera que no pisemos el piso de la casa con ellos.
- Cambiarse de ropa al egresar de la calle.
- Cumplir con las medidas orientadas por las organizaciones de la salud.



¿De qué otras maneras te autocuidas?

Sobre la salud mental:



las sentimos.

1. Convivencia durante el aislamiento:

- Mantener los límites entre los miembros de la familia, la intimidad y los tiempos de cada persona.
- Trate de ser tolerante con los otros y consigo mismo. Perdone y perdónese. Es una situación sin precedente para estas generaciones. Quizás algunas emociones afloren sin que tengamos claridad de por qué

- Si estás en soledad, intentar mantener el contacto viendo el rostro de las personas conocidas a través de videollamadas, etc. Conversar con los vecinos desde la ventana. El aislamiento es para evitar el contacto físico, no relacional ni afectivo. Es el momento de modificar los vínculos, no eliminarlos.

2. Mantener los horarios habituales de alimentación, baño, sueño.



- 3. Si tiene la posibilidad coma saludable tanto en calidad como en cantidad.
- 4. Duerma alrededor de 8 horas seguidas diariamente. Aunque la calidad del sueño es lo más importante.

5. Buscar momentos para pasatiempos. No solo ocupe el tiempo trabajando, también realice actividades que disfrute. Puede que tenga pendiente hacer algo placentero para lo que antes no disponía de tiempo y ahora sí.



6. Planifique su tiempo. Hacer una especie de agenda para cada día si le resulta más cómodo puede ser tanto útil como placentero. De esta manera no espera a despertar para descubrir qué se le ocurre hacer. Puede que ya esté agotado y entonces no se le ocurra.



7. Evitar la infoxicación. Elige un momento del día para estar al tanto de las noticias. Preferiblemente de una fuente oficial o confiable. Incluso si algún familiar o amigo tiende a hablar sobre noticias al respecto, hágale saber que prefiere no hablar de esos temas y que está evitando ponerse ansioso o triste.

¿Ha implementado alguna de estas medidas? ¿Cuáles pudiera hacer para cuidar mejor de su salud mental?

Cuando realizamos conductas de autocuidado estamos siendo responsables con nuestra salud. Sin embargo, la responsabilidad abarca mucho más. ¿Qué pasa con la responsabilidad en tiempos de Covid 19?

Responsabilidad:

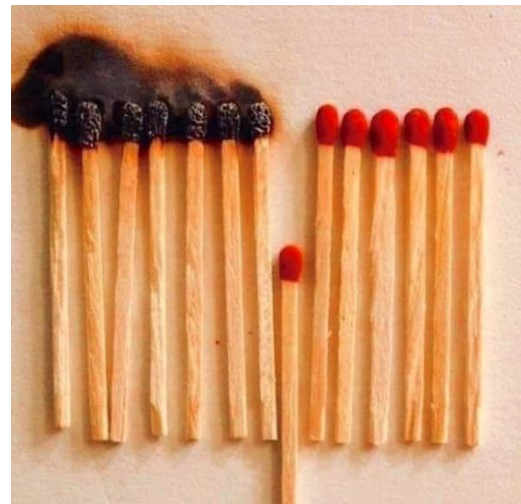
Valor moral que se manifiesta en el cumplimiento de deberes, tareas, obligaciones, así como en responder por lo mal hecho o el incumplimiento de los mismos. Tiene una dimensión social y otra individual:



La dimensión social se refiere al cumplimiento de los deberes ya sean aceptados y/o asumidos cuando se trata de satisfacer las necesidades de los otros incluso cuando la satisfacción de las propias se pueda ver afectada. Por ejemplo: el personal de la salud que se enfrenta a la COVID 19 de manera directa, aun cuando corra riesgo la suya.

La dimensión individual hace referencia al cumplimiento de obligaciones para beneficio personal incluso cuando implica un movimiento indeseado en las motivaciones propias.

Esto pudiera ser quedarse en casa sin salir durante un período de tiempo, aunque se prefiera ir a la playa o hacer una fiesta con nuestros familiares y amigos.



La responsabilidad otorga estabilidad a las relaciones mientras que en su ausencia genera desconfianza.



Parte del compromiso que se contrae espontáneamente o no. Por ejemplo, cuando se tiene un hijo, hay un compromiso de cuidar por su salud, su educación y ese no es declarado, viene implícito con el rol.

Otros como ser médico por ejemplo trae el compromiso de cuidar por la salud de otros en cualquier circunstancia, eso está explícito.

Ser responsable implica esfuerzos, autodeterminación y el asumir la penalización cuando se incumple. Hay penalizaciones que son legales y otras morales o afectivas.

Por ejemplo, ser multado o penalizado por la ley cuando salgo de casa, o cuando fuera de la misma no uso el nasobuco es legal.

Pero si por falta de responsabilidad ocasiona que algún familiar, vecino, amigo, compañero enferme del virus y su vida corra peligro tiene una penalización afectiva y moral.

La situación de la OVID 19 impone una responsabilidad colectiva, que es por un bien mayor: la **vida** (propia y la de los otros)



¿Cómo ser responsables en esta situación?

- Cumplir con las medidas que las organizaciones de salud piden a las personas.
- Lavarse las manos.



- No tocar la cara.
 - Usar nasobuco y proteger los ojos con gafas u otros aditamentos.
 - Lavar la ropa cuando llegue de la calle.
- Usar la cara interior del codo al estornudar.
 - Limpiar con solución clorada o alcohol las superficies, accesorios, dispositivos electrónicos, teléfono.
 - Mantenerse en casa y salir solamente para situaciones excepcionales.
 - Mantener distancia física de 1 metro de otras personas.



- Consultar un profesional de la salud si presenta síntomas.
- No usar indiscriminadamente los servicios como eléctricos, agua potable, líneas de ayuda...
- Comprar abastecimiento de alimentos, higiene de manera racionada para que otros alcancen.

¿De qué otras maneras ha sido usted responsable en estos días?

Sin embargo, para ser responsables y autocuidarnos en esta pandemia, para movilizarnos a favor de conductas saludables y de respeto por las medidas indicadas hay una dimensión informativa, de conocimiento que nos moviliza. Estamos hablando entonces de percepción de riesgo. ¿La tiene usted?

Percepción de riesgo:

Es la valoración que tiene la persona acerca de la posibilidad de padecer determinada enfermedad, en este caso de la COVID 19. Interviene en que la persona asuma determinada conducta de salud.



Para ello debemos tener información. Estar informados nos llevará de la no percepción de riesgo a la percepción. Si no se conoce de algo, no se puede tener criterio de que sea riesgoso para la salud y de ahí que no

An infographic with a blue background. At the top, the word 'CORONAVIRUS' is written in large, white, bold letters. Below it, in smaller white text, it says 'Causa enfermedades leves y graves como resfriado y neumonía, con síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar'. In the center, the word 'CONTAGIO' is written in large, light blue letters. Below this, there are three circular icons with corresponding text: 1. An icon of two people talking, with the text 'Contacto con personas infectadas'. 2. An icon of a person coughing, with the text 'Estornudo y tos'. 3. An icon of a table with purple particles on it, with the text 'Contacto con superficies contaminadas'.

tengamos cuidados para no enfermar.

Sin embargo, la búsqueda indiscriminada de información amenazante puede disparar la ansiedad, la angustia y desencadenar más reacciones emocionales nada saludables ni favorables para llevar con responsabilidad la presente situación ni autocuidarnos, como pudieran ser síndromes de tipo hipocondriaco, ansioso, depresivo...

¿Cómo tener percepción de riesgo ajustada?



- Obtenga información sobre la Covid 19.
- Escoja fuentes oficiales, de autoridades sanitarias, organizaciones regionales y mundiales de salud.
- Dele prioridad a la calidad, la seriedad de la información y no a la cantidad de noticias al respecto.
- Infórmese además sobre los criterios de vulnerabilidad ante la misma.
- Infórmese también sobre qué puede hacer para disminuir el riesgo de contagiarse.

He ahí tres armas del siglo XXI. La convocatoria está hecha:

“Cuando de salvar(nos) se trata” mantenga la percepción de riesgo, sea responsable y practique el autocuidado”

