

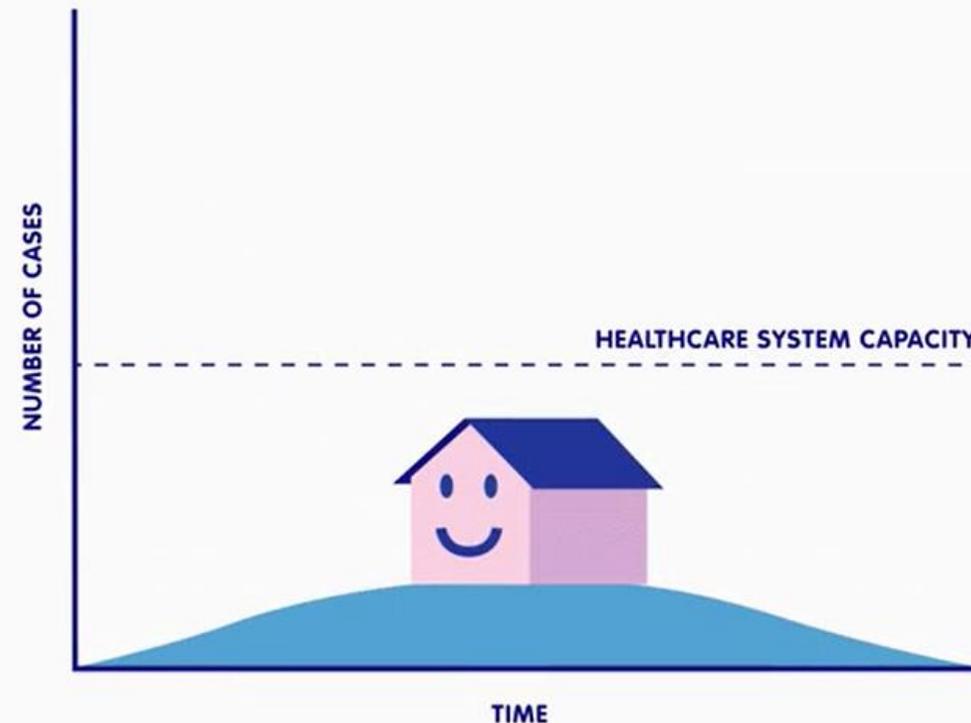
## Protocolo:

# Manejo y seguimiento del bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19

1) <https://misalud.unam.mx/covid19>

2) <https://tamizaje.psicologiaunam.com/>

## STAY HOME FLATTEN THE CURVE





INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



## COVID-19

El riesgo a padecer **SARS-CoV-2 (COVID-19)** es un evento inminente que deriva del surgimiento del virus en la especie humana a finales del 2019, originalmente en Hubei China

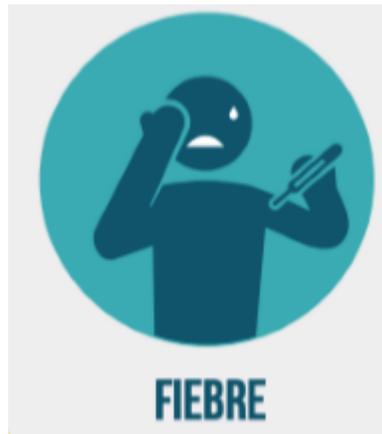
Pérdida de **apetito**, **fatiga**, problemas de **sueño**, **irritabilidad** problemas de **atención**, miedo que pueden llegar hasta la autolesión y el suicidio (Li et al., 2020).



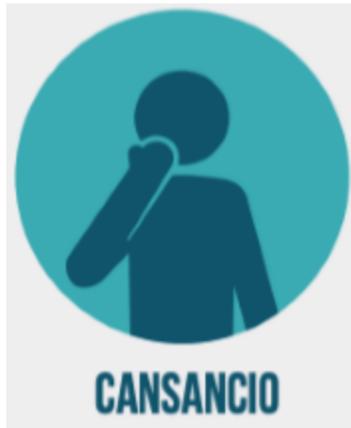
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



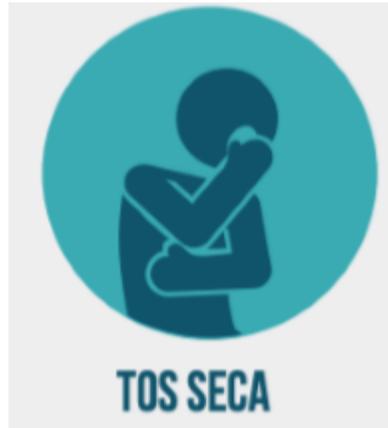
Pienso o imagino, repetidamente, que me voy a enfermar



FIEBRE



CANSANCIO



TOS SECA

Dolor muscular



FIEBRE ALTA



NEUMONÍA



DIFICULTAD RESPIRATORIA



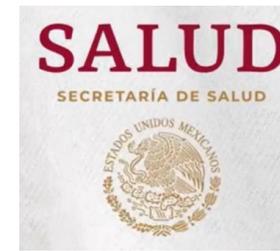
INSTITUT  
CIENCIA  
Y NU  
SALVAD



<https://coronavirus.gob.mx/>

Ciudad de México

ESTADO	TELÉFONO ASESORÍA COVID 19
Aguascalientes	449 910 7900 Ext. 7133
Baja California	686 304 8048 664 108 2528 646 239 0955 646 947 5408
Ciudad de México	555 658 1111 o envía un SMS con la palabra <b>covid19</b> al <b>51515</b>
Coahuila	911
Colima	800 337 2583 800 DE SALUD
Chiapas	800 772 2020 961 607 7674



## Recomendaciones a la comunidad y al personal de salud no especializado

Mostrar **empatía** hacia todas las personas afectadas o en riesgo, tanto con-nacionales como extranjeros.

No tienen culpa y **merecen nuestro apoyo, buen trato y amabilidad.**

Podemos **contribuir a reducir los riesgos** a nivel individual, familiar, comunitario y social.

No son “casos de COVID-19”, “víctimas”, “familias de COVID-19” ni “enfermos”. Se trata de **“personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”.**



## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

1. Quédate en **casa**, **excepto** para recibir atención médica (p. ej., si tienes falta de aire o dolor en el pecho); y **no** tengas visitas.
2. **Separa tu espacio**: Usa un cuarto exclusivamente para ti, y baño si es posible; limita contacto con **mascotas**; **lava** tus manos antes y después de interactuar con ellas.
3. Usa **cubre-bocas**: al estar con otras personas y animales; tus familiares también deben usarlo, al entrar a tu cuarto.
4. **Cúbrete** al toser o estornudar con un pañuelo o con el codo; tira todos los pañuelos **en un bote de basura** con tapa; y **lava** tus manos con agua y jabón inmediatamente después de toser o estornudar.





¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

5. **Lava** tus manos frecuentemente, por más de **20** segundos; después de estornudar, toser, sonarte la nariz, ir al baño, antes de comer y de preparar comida; **Si no** tienes agua y jabón, usa alcohol gel que contenga más de 60-95% de alcohol; **evita** tocar tus ojos, nariz y boca.

6. **Evita** compartir artículos personales (platos, vasos, utensilios de comida, toallas o sábanas); Después de usarlos, lávalos con agua y jabón.

7. **Limpia** las superficies de “gran contacto” diariamente: tu cuarto y tu baño.

La persona que cuida, limpia las otras áreas de tu hogar, pero no tu cuarto ni tu baño. Pero si lo hace, que **utilice** un cubre-bocas y guantes; y esperar lo más posible después de que hayas usado el baño.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

8. **Vigila** tus síntomas: **busca** atención médica si: Dificultad para **respirar**, opresión o dolor en el pecho, **confusión** o incapacidad para despertar, labios o cara azulada, fiebre, dolor intenso de cabeza, **dolor** en las articulaciones, muscular, malestar en la garganta, congestión nasal, conjuntivitis. **Avisa** que vas en camino, **usa** cubre-bocas y **mantén** distancia de dos metros.

9. Se puede **descontinuar** el aislamiento: Sin fiebre en los últimos **3** días (sin usar medicamentos para la fiebre como el paracetamol); Los síntomas han **mejorado** (por ejemplo, la tos o la falta de aire han disminuido); han pasado más de **7** días desde que tus síntomas iniciaron.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



¿Qué hacer si mi prueba es **negativa** pero estuve en contacto con alguien con COVID-19?

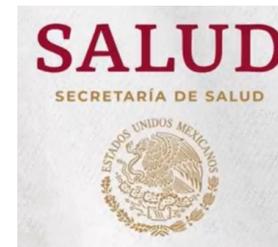
Permanecer en **aislamiento** por lo menos 14 días después de haber tenido el último contacto cercano con esa persona.

¿Por qué aislarme por **14** días?

El 97.5% de las personas que desarrollan la infección, lo hacen en los primeros **11 a 12 días** del contagio o contacto; 14 días puede **prevenir** que contagies a otras personas.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Recomendaciones a la **comunidad** y al personal no especializado

**Minimice** el tiempo de: mirar, leer o escuchar noticias que causen ansiedad o angustia.

Busque información únicamente de **fuentes confiables** y sobre **medidas prácticas** que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos.

Busque **actualizaciones** de la información **confiable** una o dos veces al día, a horas específicas: <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

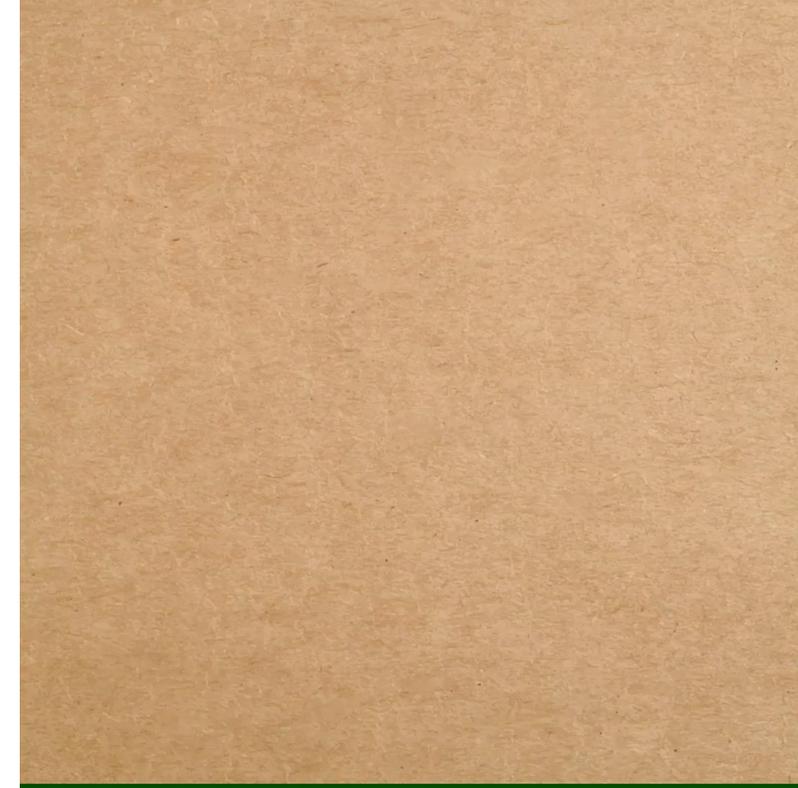
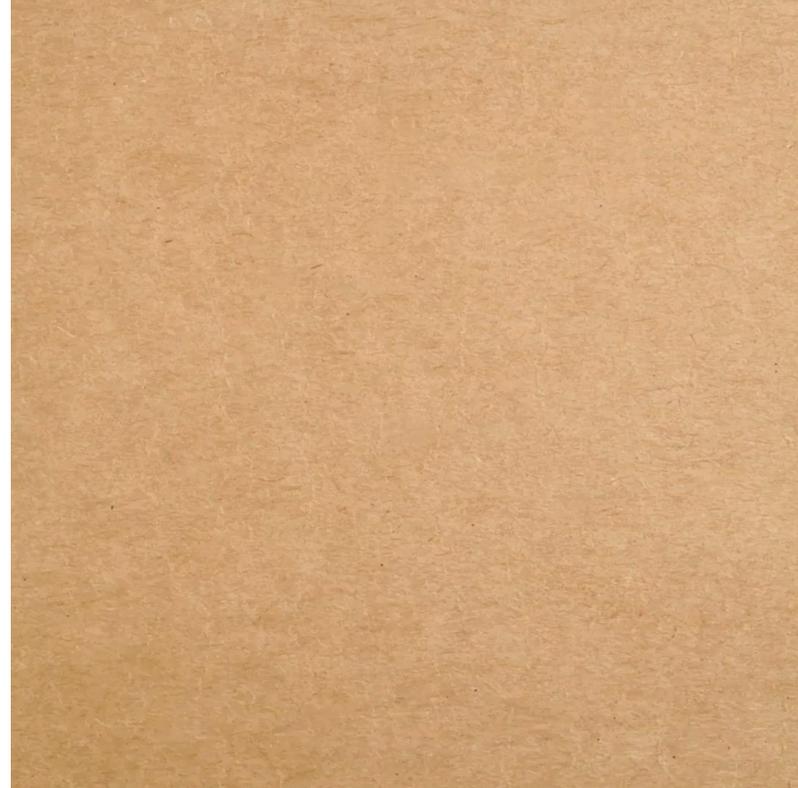
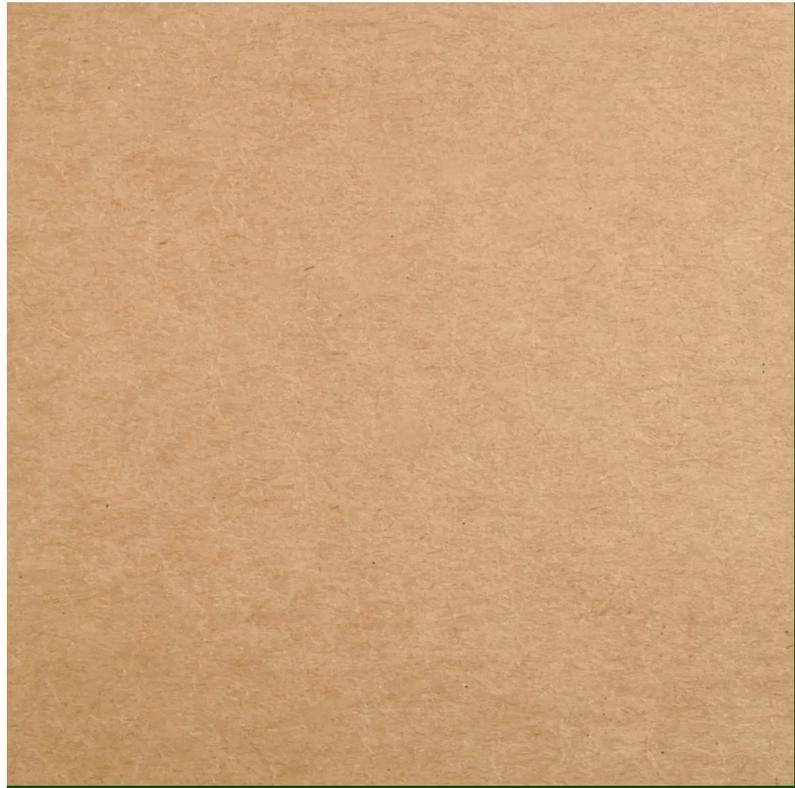
y de las plataformas de las autoridades nacionales y locales de salud.



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



**Protéjase** a usted mismo y brinde apoyo a otras personas.





INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



## Recomendaciones a la **comunidad** y al personal no especializado

Apoyémonos en las historias positivas y alentadoras de personas que ya se **recuperaron** del COVID-19.

[http://educads.salud.gob.mx/sitio/vRes/pag\\_0.php?x=37](http://educads.salud.gob.mx/sitio/vRes/pag_0.php?x=37)

Debemos **reconocer** a las personas que nos cuidan y a los trabajadores de la salud que se están ocupando de las personas con COVID-19: **salvan** nuestras vidas y nos mantienen seguros.





## Recomendaciones a los **profesionales** de la **Salud**

Sentirnos **bajo presión** y el **estrés** es **normal**. Por eso debemos **atender** nuestra propia **salud mental**, nuestro **bienestar psicosocial** y nuestra **salud física**.

Procuremos: **descansar y hacer pausas** durante el trabajo o entre turnos, **alimentarnos** saludablemente y en cantidad suficiente, realizar **actividad física**.

**Evitemos** el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Estamos frente a una situación **única**, sin precedentes. Mantengámonos en condiciones psicológicamente sanas utilizando las **estrategias** que nos han sido efectivas para **manejar el estrés** en el sitio mi salud también es mental



## Recomendaciones a los **profesionales de la Salud**

Mantengamos la **comunicación**, por apoyos digitales, con nuestros seres queridos. (colegas o a otras personas de confianza), para **recibir apoyo social**.

Formas adecuadas para intercambiar **mensajes** con las personas con capacidades **diferentes**: intelectuales, cognitivas o psicosociales.

Brindemos apoyo a las personas que se han visto **afectadas** por COVID-19 y generemos el **vínculo** con los recursos disponibles para resolver incluso efectos en la **salud mental**, eliminando el **estigma, discriminación o exclusión social**.



## Recomendaciones a los **líderes** de equipos de salud

Mantener **comunicación** y **actualizaciones** precisas de la información con el personal.

**Rotar** al personal entre las funciones: de alto y bajo nivel de estrés; trabajo en **equipo** con los colegas más experimentados.

**Iniciar, promover y comprobar** los descansos y rutinas. **Horarios** flexibles para quienes estén afectados o que tengan familiares afectados. Tiempo para que los colegas se den **apoyo social entre ellos**, si es recomendable, de manera virtual.

Brindar servicios **psicosociales** y de apoyo, **virtuales**, para la **salud mental**.

Ser el **ejemplo** en el uso estrategias de **autocuidado** para mitigar el estrés.



## Recomendaciones a los **líderes** de equipos de salud

Brindar formación a las **personas** que prestan el primer nivel de respuesta en **la primera ayuda psicológica**

Acciones y capacitaciones **virtuales** de salud mental, para brindar **intervenciones** básicas de apoyo psicosocial y en salud mental.

Revisar que existan **medicamentos** genéricos esenciales **disponibles** para las personas que lo necesiten, con acceso ininterrumpido a su medicación; se debe evitar la discontinuación repentina.



## Recomendaciones para quienes tienen **niños** bajo su cuidado

Ayude a los niños a **expresar positivamente** sus sentimientos (temor y la tristeza) **en un entorno seguro y de apoyo**. [GUIA PADRES](#)

Participar en **actividades** creativas (jugar y dibujar, puede facilitar este proceso).

Si es necesario separar a un niño de su cuidador principal: que haya un cuidado y seguimiento **alternativo** adecuado.

Los niños deben **mantener contacto regular** con padres, cuidadores y otros niños por medio de llamadas telefónicas o de video o las redes sociales (según su edad), que podrían hacerse dos veces al día.

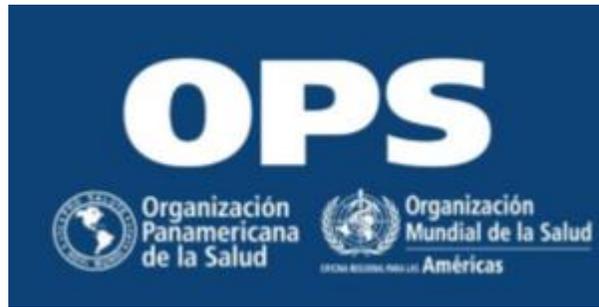


## Recomendaciones para quienes tienen niños bajo su cuidado

Mantenga las **rutinas** familiares o cree nuevas rutinas, incluidas las actividades de **aprendizaje**. De ser posible, aliente a los niños a que sigan jugando y **socializando** con otros, aunque solo sea dentro de la familia.

**Hable** sobre COVID-19 con los niños y apóyese con información franca y adecuada. Si sus hijos tienen preocupaciones, **abórdelas** podría disminuir la **ansiedad** [HABLAR](#); [sesamo](#)

**Modele** como manejar el estrés. Y utilice sus habilidades de [CRIANZA positiva](#) [CRIANZA COVID OPS](#)



## Adultos mayores, cuidadores y personas con trastornos de salud subyacentes

**Ansiedad, enojo, estrés y retraimiento** durante el **brote** o mientras estamos en **cuarentena**. A las personas adultas mayores podemos apoyarlas **práctica** y **emocionalmente**.

Infórmelas con datos **sencillos** y suministre **información clara** sobre la manera de **reducir el riesgo** de infección. Ver página: <https://coronavirus.gob.mx/>.

Las **instrucciones** deben comunicarse de manera clara, concisa, **respetuosa y paciente**; (por escrito o por medio de imágenes).

Que la familia y otras redes de apoyo participen y ayúdeles a **practicar las medidas preventivas** (por ejemplo, lavado de las manos, etc.).



## Adultos mayores, cuidadores y personas con trastornos de salud subyacentes

Si tiene una afección de salud subyacente, **asegúrese** tener todos los medicamentos. Active sus **contactos sociales** para que, de ser necesario, le brinden asistencia.

Mantenga **actualizados** sus teléfonos de contacto (**911**; **5552598121** (**Prevención de autolesión**)), insumos y emergencia, de todos los sectores.



**Especialmente en aislamiento o cuarentena**

**Contacto virtual.**

**Rutinas** diarias.

Atención a las **necesidades y sentimientos.**

Actividades saludables y **relajantes.**

**Ejercicio** regular, rutinas de **sueño** y **alimentos saludables.**

**Actualizaciones** de la **información** y orientación práctica, oficial, dos veces al día.

La línea de atención es gratuita  
**(1[760] 338-2577)** para Estados  
Fronterizos de México y  
**(001[760] 338-2577)** para las  
Ventanillas de Salud de los  
Consulados de Estados Unidos;  
**5550250855** en CdMx