

Frankfurt del Meno, Alemania, 31 de marzo de 2020

## **Recomendaciones sobre Salud Mental en el Contexto de la Pandemia de COVID-19**

Las limitaciones para circular y salir de casa que enfrentamos actualmente en el contexto de la pandemia del COVID-19 significan un reto para todos. En estos momentos es importante que procuremos mantenernos sanos y ocupados. A continuación presentamos una serie de recomendaciones de personas e instituciones especializadas:

### **Salud Mental:**

Para poder afrontar la situación de crisis de forma útil, es crucial no perder el equilibrio mental. La Sociedad Alemana de Psiquiatría y Psicoterapia, Psicosomática y Neurología (DGPPN en alemán) ha compilado cinco recomendaciones que pueden ayudar en este sentido.

#### **1. Infórmese regular pero conscientemente:**

Utilice únicamente fuentes de información fiables, como el Ministerio de Salud o la Organización Mundial de la Salud. Evite el consumo excesivo de los medios de comunicación pues alimentarse constantemente noticias puede causar estrés y aumentar la ansiedad. Además, hay muchos informes falsos difundiéndose sobre el virus, las medidas o las consecuencias.

#### **2. Estructure la vida cotidiana:**

Mantenga ciertas rutinas diarias con horas fijas para dormir y comer. Si trabaja desde casa, en lo posible mantenga horarios similares a los del trabajo. Organice también la rutina con actividades y hábitos que puedan contribuir al bienestar físico y mental: comidas saludables, dormir suficiente mas no excesivamente, hacer ejercicio (si no es posible al aire libre, por ejemplo gimnasia en casa) y actividades que le gusten y le hagan bien.

#### **3. Intercambie información y apoyo:**

Mantenga el contacto por teléfono o medios virtuales con seres queridos y amigos, tanto para compartir preocupaciones como para ofrecer apoyo. Es especialmente importante que las personas mayores y las personas con

afecciones preexistentes no se sientan abandonadas en esta situación. Muchos vecindarios están experimentando actualmente una ola de solidaridad con el apoyo mutuo, como ayudar a los vecinos mayores con las compras o los recados. El apoyo no sólo beneficia a la persona que recibe la ayuda, sino también al que ofrece la ayuda, porque siente que puede hacer algo útil.

#### 4. ¡Piense positivo!

Es normal encontrarse con sentimientos de sobrecarga, estrés y preocupación con la situación actual. Lo importante es tratar activamente de no involucrarse demasiado en los sentimientos negativos. En su lugar, concéntrese especialmente en los pensamientos, experiencias y actividades que desencadenan sentimientos positivos. Pueden ser simples cosas cotidianas como un café por la mañana, buena música o una llamada telefónica a viejos amigos.

#### 5. En caso necesario, busque ayuda profesional:

Los especialistas en psiquiatría y psicoterapia son las personas adecuadas a las que hay que dirigirse para obtener un diagnóstico profesional y un tratamiento. En vista de la situación actual, todos ellos están ampliando sus servicios de asesoramiento por teléfono y vídeo. Infórmese también sobre líneas de atención y prevención anónima, líneas de asesoramiento o similares.

#### **Consejos de ayuda para familias con niños:**

Organizaciones internacionales de apoyo a la infancia, como Save the Children, temen por las consecuencias que el aislamiento social pueda traer para el bienestar de los niños. Por ellos sugieren algunos procedimientos para reducir este riesgo:

##### 1. Informar adecuadamente:

Por el momento, los niños son informados principalmente por los adultos, pero es posible que los más vulnerables de entre ellos no reciban la información adecuada, especialmente ahora que no van a la escuela. Los padres o adultos responsables de ellos deben informarles adecuadamente, sin pánico, sobre la situación y el por qué de las restricciones, para que puedan hacerse una idea de la importancia de que ellos también participen responsablemente en el ejercicio de aislamiento.

##### 2. Mantener rutinas:

Tanto como para adultos, es importante un ritmo de actividades para los niños. Por ello es importante crear horarios y hacer hincapié en la importancia de que ellos también cumplan con su trabajo escolar.

##### 3. Crear actividades físicas:

No debemos olvidar que los niños no son adultos. Tienen ganas de moverse y tienen que desahogarse. Si no es posible hacerlo al aire libre, crear espacios de movilidad y actividad para los niños.

#### 4. El aislamiento no debe ser visto negativamente:

La vida en familia debe tomar un significado positivo y así debe ser expuesto para los niños. Tener actividades lúdicas y disfrutar el tiempo en familia debe tomar importancia como parte del programa habitual.

#### 5. Mantener una actitud positiva y en general buena salud mental:

De esta manera, la toma de decisiones dentro de la familia y las acciones no conllevarán consecuencias negativas sobre los miembros, en especial, los niños.

### **Personas vulnerables durante las medidas restrictivas:**

El Ministerio Federal de la Familia, de la Tercera Edad, de la Mujer y de la Juventud de Alemania reconocen el riesgo que provoca para algunos la ansiedad del aislamiento y la incertidumbre por el futuro económico, así como por situaciones de violencia preexistentes. Las personas en riesgo se ven en muchas ocasiones más vulnerables pero aún más restringidas si el agresor se encuentra dentro del lugar de residencia, y temen no poder buscar ayuda. Si usted está o sabe de alguien en una situación de esta índole, tenga en cuenta que:

1. La violencia intrafamiliar no pasa a segundo plano durante el aislamiento. Si es necesario salga y busque ayuda en hospitales, estaciones de policía, etc.
2. Ponga al tanto a personas de confianza (vecinos, amigos) por medio de llamadas o medios virtuales. Si usted es un vecino y nota altercados fuertes, repórtelos.
3. Si bien muchos centros de ayuda para la mujer o la infancia estarán trabajando a mínima capacidad y no personalmente, intente contactarlos por internet, correo electrónico o teléfono.
4. Si no conoce instituciones que le puedan prestar ayuda, contacte a cualquier otra línea de atención psicológica para que ellos puedan comunicarle.

### **Para considerar:**

Medidas derivadas de las consecuencias psicológicas de la crisis de la corona, sugeridas por el Instituto Alemán para la Comunicación y la Sociedad (IKG en alemán) para que el Gobierno tome en consideración:

- Establecimiento de medidas de supervisión para personas viviendo solas, así como con cualquier persona que desee ser llamada por teléfono regularmente.

- Creación de tareas de estimulación cognitiva para todos aquellos que ahora están en casa y no saben cómo mantenerse ocupados, análogo al programa educativo para niños.
- La prevención del suicidio debe reforzarse en gran medida.
- Refuerzo en las líneas de ayuda y los servicios de asesoramiento (educativo, prevención de suicidio, de violencia, entre otros).
- Oferta de seminarios web de bajo umbral técnico, que proporcionen cierto grado de socialización y estimulación.
- Establecimiento de un "escudo protector" directo para los empleados, especialmente en los sectores particularmente afectados, a fin de reducir los temores existenciales económicos.
- Oferta de servicios móviles, como supermercados y farmacias, en particular en las zonas rurales.
- Refuerzo y apoyo financiero también para clínicas psiquiátricas, las clínicas de día y centros de apoyo a la salud mental.

En caso de que requiera algún consejo especializado, puede consultar el directorio médico de la página electrónica del Consulado de México en:

<https://consulmex.sre.gob.mx/frankfurt/index.php/servicios-3/directorios-varios/medicos>