



La salud
es de todos

Minsalud

¿CÓMO PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

Ministerio de Salud y Protección Social
Consejo Nacional de Salud Mental

Boletín #2. Marzo 2020

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”
Presidencia de la República 2020

MENSAJES CLAVES

- 1. La empatía, “ponerse en el lugar del otro”, hace la diferencia.** Este es un tiempo para cuidarnos y cuidar a los demás. Piense que, de sus actos puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoce.
- 2. Aproveche su capacidad de enfrentar las dificultades,** es capaz de afrontar las situaciones difíciles de la vida. Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es con los pequeños detalles que, tenemos la ayuda en nuestras manos.
- 3. Controle lo que puede controlar, acepte lo que no está bajo su control.** Siga las indicaciones que se han hecho para prevenir el contagio. Cuide su salud, practique actividad física una vez al día, coma saludablemente, duerma a la misma hora entre 7 y 8 horas diarias. El buen estado físico prepara al cuerpo para defenderse.
- 4. No saber lo que va a pasar genera inquietud y emociones como la ansiedad.** Aunque la ansiedad ante situaciones de estrés o de crisis es normal y nos puede ayudar a actuar para resolverlas, el exceso de información y el imaginarse situaciones de desastre aumenta la ansiedad y puede generar pánico.
 - a) Infórmese sobre el estado de la emergencia sanitaria.
 - b) Limite su búsqueda de información a algunos minutos al día. El estar buscando permanente información da una falsa impresión de control y no permite vivir.
- 5. Cuide sus relaciones.** Mantenga comunicación con sus seres queridos y personas de confianza, llámelos, envíeles mensajes, hágalos saber que todos juntos podemos afrontar la situación.
- 6. Use la oportunidad de estar en casa para desarrollar actividades diferentes.** Trate de que sean distintas.
 - a) Haga un programa diario de rutinas para realizar durante el día. Procure hacerlas a la misma hora.
 - b) Trate de que las actividades sean de diferentes clases: actividad física, trabajo, recreación como ver TV, contacto social con otros familiares en la casa, cuidado de su entorno, etc. Trate de no durar mucho tiempo en cada actividad de tal forma que tenga la oportunidad de variarlas.
 - c) Ingrese, si es posible, a la oferta virtual cultural y recreativa (Museos, conciertos, entre otros). Es importante regular el acceso a las redes, trate de poner horarios y límites de tiempo.
- 7. Confié en sus capacidades y en las de los demás.** Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, sobreponerse a la dificultad y ser generosos. Recuerde hemos sido capaces de superar varias dificultades, y con adecuada información, siguiendo las recomendaciones podremos enfrentar de la mejor manera la situación actual.
- 8. Manifieste sus necesidades.** Comparta con otras personas sus emociones y pensamientos, y escuche también a los demás; usted también puede ser apoyo para otros. Al apoyar a otros, se alivian también las necesidades propias.
- 9. Pida apoyo emocional.** Puede solicitar asistencia en las líneas telefónicas disponibles, con líderes sociales o espirituales, o con los servicios de salud. Reconozca y utilice las líneas de autoayuda a nivel territorial, Si siente ansiedad, tristeza o aburrimiento que lo desbordan, utilice las líneas de ayuda a nivel territorial (ver anexo).
- 10. Identifique su red de apoyo y líneas de ayuda,** ante situaciones de riesgo por violencia, es importante contar con alguien de confianza y el número de la policía del cuadrante para activar una respuesta inmediata.



La salud
es de todos

Minsalud

Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

¡Quédate en casa y lávate las manos!

