

# LA SALUD MENTAL Y EL COVID-19

## **Coronavirus: ¿cómo cuidar de nuestra salud mental?**

En un momento en que las noticias sobre el coronavirus (COVID-19) acaparan los titulares de los medios y la inquietud nos embarga, no debemos olvidar que es igualmente importante cuidar de nuestra salud mental tanto como de nuestro bienestar físico.

Santépsy propone a continuación una serie de consejos para cuidar de la salud mental a pesar de la crisis sanitaria y el confinamiento. Se trata de consejos extraídos de documentos elaborados por expertos en salud mental.

## 1) « CUIDAR DE LA SALUD MENTAL »

- No permitir que los pensamientos giren solamente en torno al miedo y a la enfermedad
- Gestionar el estrés (relajación, meditación, respiración)
- Tener paciencia, entender y respetar las medidas de las autoridades
- Tolerar la incertidumbre y ser flexible ante circunstancias cambiantes

A pesar de esta situación inhabitual aún es posible cultivar un cierto nivel de bienestar y cuidar de nosotros mismos. Es importante mantener el sentimiento de esperanza y concentrarnos más en aquello que podemos controlar (como por ejemplo mantener un estilo de vida sano, seguir en contacto con los seres queridos, etc.) que en el virus y sus consecuencias que se escapan a nuestro control.

Cuidar de la salud mental implica también reconocer nuestras emociones. Es normal sentir estrés, ansiedad o preocupación. Tómese el tiempo para expresar sus sentimientos. Puede hacerlo bien escribiendo un diario, hablando con otras personas, realizando alguna actividad creativa o practicando meditación.

## 2) « DOMINAR LA ANSIEDAD »

- El miedo es normal y útil, en la medida en que nos lleva a cumplir las recomendaciones de las autoridades, pero también puede suscitar
  - un pánico inadecuado
  - que neguemos o minimicemos la realidad
- ¡Y estas dos reacciones aumentan los problemas!

Sentir un cierto temor es absolutamente normal y útil, dado que nos incita a ser protectores y a respetar las recomendaciones oficiales. No obstante, es importante velar por que el miedo no se convierta en pánico. Para ello, puede ser beneficioso hacer una pausa cuando se sienta desbordado por sus emociones. Adoptar ciertos comportamientos puede ser de gran ayuda: concéntrese en los datos objetivos, confíe en fuentes de información fiables y evite las historias sensacionalistas. También es importante compartir lo que le está pasando con una persona de confianza o, en caso necesario, atreverse a solicitar ayuda profesional.



### 3) « INFORMARSE »

- Encontrar un buen equilibrio:
- Limitarse a las informaciones oficiales (OFSP, cantones)
- Establecer un buen ritmo a la hora de informarse, evitar hacerlo continuamente
- No transmitir información falsa/rumores o dejarse desbordar por ella

Es importante limitarse en la búsqueda de información a las fuentes oficiales y legítimas, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Oficina Federal de Salud Pública (OFSP) y los cantones. Asimismo, es igualmente primordial establecer límites al «consumo» de noticias en torno al virus. Puede ser aconsejable desactivar las notificaciones automáticas y descansar de las noticias.

### 4) « OCUPARSE »

A medida que el ritmo social se ralentiza, tenemos cada vez más tiempo. Por ello, es importante mantener un cierto ritmo de vida:

- Jugar con los hijos / animales
- Actividades manuales y creativas (tejer, pintar,...)
- Jardinería, bricolaje, ...
- Pasear al aire libre si fuera posible
- Leer, ver películas, etc.
- Ordenar, ...
- Por supuesto respetando la distancia social.

A fin de hacer frente a todas nuestras actividades y responsabilidades, es importante tener un estilo de vida saludable manteniendo una dieta sana y practicando ejercicio físico, durmiendo lo suficiente y haciendo aquellas cosas que nos gustan. Estructure el día asignando tiempo al trabajo y tiempo al ocio, tiempo para compartir y tiempo para si mismo, para las actividades profesionales y privadas (familiares e individuales). Esto le ayudará igualmente a sobrellevar con más tranquilidad este periodo de confinamiento.

### 5) « SER SOLIDARIOS »

- Cuidar de la comunidad respetando las normas de comportamiento oficiales
- Ayudar a las personas en su entorno que lo necesitan (haciendo la compra para ellas y dejándola ante su puerta, etc.)
- Mantener el contacto con familiares y amigos (teléfono, redes sociales)
- Establecer contacto con las personas en aislamiento y apoyarlas (correos, fotos, contactos regulares)

Los contactos con los demás son esenciales para superar esta crisis: es sumamente importante mantener el contacto con los seres queridos, pero también con las personas mayores, aisladas o vulnerables. Nadie debería quedarse sin contactos sociales en este periodo tan angustioso.

Siempre que sea posible, no olvide prestar su ayuda a aquellos que lo precisen, pero tampoco olvide solicitar ayuda cuando lo necesite, cuando se sienta agotado, desbordado, vulnerable. No dude en hablar de sus preocupaciones y sentimientos, es una buena manera de dar un paso atrás, de comprender lo que está viviendo, de afrontar los desafíos que se presentan.



## 6) « TRABAJAR »

- Respetar las instrucciones de su empleador. Algunos tendrán que trabajar, sea en el puesto de trabajo o a distancia; otros deberán quedarse en casa. Respetar esta situación.
- Es usted tan solidario quedándose en casa como aquellos que luchan directamente contra la epidemia, ya que está usted ayudando a limitar el riesgo de propagación. Puede usted también apoyar el esfuerzo común teniendo pequeños detalles con aquellas personas que deben trabajar en primera línea.

La crisis nos confina en nuestros hogares y nos obliga a « teletrabajar ». Una gran parte debe conciliar el teletrabajo con la organización de la vida familiar, las tareas escolares a distancia y/o mantener ocupados a los niños.

En este contexto, es importante estructurar bien el día entre las horas laborales, el tiempo dedicado a las obligaciones familiares o domésticas y el tiempo de ocio. Es beneficioso prepararse antes de sentarse en su lugar de trabajo, no estar en ropa de casa toda la jornada. Una vez que se haya instalado, intente en la medida de lo posible mantener sus hábitos de trabajo, hable con los compañeros y haga pausas.

## 7) « CUIDAR DEL CUERPO »

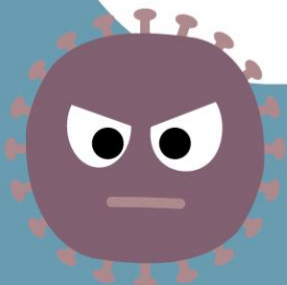
- Una dieta variada/regular, suficientes horas de sueño con horario regular,
- Cuidar de su cuerpo (haga ejercicio, tome el aire y el sol, continúe los tratamientos usuales según las indicaciones, ...)
- Prestar atención a su cuerpo: identifique los síntomas y siga el tratamiento en su casa; observe la evolución; respete los tiempos de convalecencia y de autoaislamiento

En la medida de lo posible, intente mantener una rutina cotidiana en la que prevalezca su bienestar: ingiera comidas saludables, duerma lo suficiente y haga cosas que le gusten. Intente reservar tiempo para practicar alguna actividad física : ir a pasear si es posible o una sesión de meditación, yoga o ejercicios pueden ayudarle a relajarse y tener un efecto positivo sobre sus pensamientos y emociones.

## 8) « PAREJAS Y FAMILIAS BAJO PRESIÓN »

Con el confinamiento parcial las familias conviven en espacios muy reducidos. Esta situación puede acrecentar el estrés, la ansiedad, el aislamiento y exacerbar las tensiones. Es importante saber que:

- Retirarse durante un instante, tomarse tiempo para uno mismo o salir a dar un paseo respetando siempre las recomendaciones, puede contribuir a reducir las tensiones dentro de las familias.
- Los servicios de asistencia y números de ayuda están disponibles especialmente para hombres sometidos a una gran presión
- Las consecuencias de la epidemia del nuevo coronavirus no justifican bajo ningún concepto la violencia
- La policía, así como los servicios de apoyo y asistencia a las personas víctimas de violencia doméstica o familiar, siguen estando disponibles a través de las líneas de ayuda y asesoramiento habituales.
- Las víctimas de violencia doméstica pueden salir de sus domicilios para solicitar ayuda en el exterior
- Los vecinos deben llamar a la policía ante cualquier sospecha de violencia.



Números de teléfono disponibles 24h/24 :

Policía 117

Urgencias médicas 144

[Página web de asistencia a las víctimas en Suiza](#)

## 9) « CONSECUENCIAS ECONÓMICAS »

Es normal sentir preocupación o incluso angustia ante la incertidumbre que envuelve el presente y el futuro. En este contexto, algunas ideas pueden servir de ayuda.

- Es importante compartir los miedos y preocupaciones con otros para no sentirnos solos con ellos
- Cada agente económico se encuentra en una situación diferente. Si bien aún no se han abordado todas las situaciones de manera satisfactoria, las soluciones federales y cantonales están avanzando; infórmese contactando con las direcciones relevantes de su cantón, su asociación profesional o su sindicato
- No olvide que no está solo; esta situación afecta a toda la sociedad. Las autoridades, los agentes económicos y sociales se están movilizando y seguirán en su empeño aún tras el fin de la pandemia para apoyar la recuperación económica.

Son muchos los agentes económicos y sociales, ya sean asalariados o autónomos, que se han visto debilitados por la situación y están preocupados por su futuro. Es posible que sea usted uno de ellos y se sienta preocupado o, tal vez, incluso angustiado; es perfectamente normal. Es importante informarse sobre los posibles apoyos. La [Confederación](#) y los cantones están poniendo en práctica medidas que avanzan regularmente. Su asociación profesional o su sindicato a buen seguro que pueden proporcionarle información al respecto.

Desde el punto de vista psicológico, es fundamental cuidar de sí mismo. Recordar que no estamos solos en esta situación y mantener la esperanza. Si no quiere hablar con sus seres queridos, puede usted hablar con su médico de familia o incluso llamar a cualquier hora a La Mano Tendida bajo el número [143](#) para recibir atención 24h/24. Algunos cantones han habilitado líneas de atención psicológica (pinche [aquí](#) para consultar los números).

### Informaciones importantes

Las urgencias psiquiátricas continúan abiertas ; [aquí](#) encontrará los números de teléfono de los servicios de urgencia psiquiátrica de su cantón de residencia

- El número [143](#) de *La Mano Tendida* y el [147](#) para niños y jóvenes están disponibles las 24 horas del día 7 días a la semana
- Las consultas sociales por teléfono de **Cáritas** o del **Centro social protestante** pueden ayudarle y orientarle.



## Recursos

Prospecto « 10 pasos para mantener nuestra salud mental» editado por psy.ch, disponible en 11 idiomas: <https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

Vídeo realizado por la Cruz Roja sobre la prevención del coronavirus (en alemán subtulado en 12 idiomas): <https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

Para el cuidado del cuerpo vídeo propuesto por Migesplus: <https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

Informaciones breves sobre la asistencia a las víctimas disponibles en 9 idiomas extranjeros hablados en Suiza : <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

