



saber para prevenir

CORONAVIRUS

COVID-19

PROTOCOLO DE SALUD MENTAL



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

LINEAMIENTOS DE ACTUACIÓN EN SALUD MENTAL FASE DE CONTENCIÓN PANDEMIA DE COVID 19

En el contexto de la Pandemia declarada por Coronavirus se establece que la presencia y el actuar de los profesionales de salud mental es indispensable. Dado que la participación de los equipos de salud debe ser ordenada y coherente, desde el Programa Provincial de Salud Mental en Emergencias y Desastres del Ministerio de Salud Pública de San Juan, en conjunto con referente de las Divisiones de Psicología, Salud Mental y Trabajo Social, se definen los siguientes lineamientos para todos los agentes de Salud Mental de la Provincia, en consonancia con las directivas de organismos nacionales e internacionales.

Se subraya que en todos los casos, se hace priorizará el criterio profesional para la adopción de los lineamientos, debiendo estar garantizadas las condiciones y medidas de prevención de acuerdo al protocolo oficial publicado en la página de salud de la provincia, actualizado diariamente. (<https://www.salud.sanjuan.gob.ar/>)

A - Agentes de Salud Pública

Para este momento se diseñaron directivas en todos los niveles de atención, tanto para agentes que asisten a sus lugares de trabajo, como para aquellos que permanecen en sus domicilios por licencia especial. En este último caso se prevé asignar tareas de trabajo remoto, dentro del horario habitual.

	Trabajo Presencial	Trabajo Remoto
Atender de manera presencial urgencias en salud mental, exclusivamente en casos que, precisando continuidad de atención, no puedan ser contenidos por medios telefónicos, ni virtuales, como pueden ser: intentos de suicidio, depresión, síntomas de stress agudo, violencia, excitación psicomotriz, otros episodios agudos. En estos casos se deberá observar estrictamente el protocolo de cuidados para la atención.	SI	NO
Pausar los tratamientos en curso, que a criterio profesional admitan ser suspendidos hasta nuevo aviso. Suspende actividades grupales.	SI	SI
Trabajar con el equipo en el conocimiento, actualización y práctica del protocolo oficial de atención, de la página del Ministerio de Salud.	SI	NO

Trabajar con el equipo en la organización de la tarea diaria, interviniendo en comités de crisis y COE's con propuestas de salud mental.	SI	SI
Permanecer a disposición para realizar apoyo a las guardias generales y a equipos de salud que reciben consultas médicas, a través de instancias presenciales o virtuales	SI	SI
Garantizar la repetición de recetas para mantener la continuidad de tratamientos, en caso de no contar con profesionales especializados prever que otro profesional médico pueda hacerlo.	SI	SI
Elaborar y difundir estratégicamente mensajería para la comunidad, diseñando mensajes de cuidado de la salud y compromiso, así como otras estrategias destinadas a calmar ansiedades y angustias, como pueden ser distribuir elementos para juego, hojas y lápices para dibujar, participar en micros radiales, etc.	SI	SI
Distribuir cartelería oficial que puede obtenerse de las páginas web de los ministerios de salud de provincia y nación, entre los equipos y hacia la comunidad general.	SI	SI
Identificar grupos vulnerables del área de influenza y coordinar acciones intersectoriales para atender necesidades emergentes.	SI	NO
Ofrecer espacios virtuales de contención, orientación e información a través de teléfonos y redes sociales.	SI	SI
Aprovechar visitas domiciliarias que se determinen indispensables, para valorar y atender necesidades de salud mental	SI	NO
No perder el contacto con sus referentes, comunicar por esa vía cualquier novedad que se considere relevante, y dar crédito sólo a la información que sea oficial.	SI	SI
Enfatizar el trabajo hacia el interior de la institución, atención de los equipos de salud y de familiares de pacientes internados. Priorizar interconsultas.	SI	NO

B – Consultorio Privado

Se indica atender en consultorio exclusivamente a pacientes que por su cuadro, y de acuerdo al criterio profesional, no puedan ser contenidos por ningún otro medio telefónico o virtual, ni tampoco pueda ser pausado su tratamiento. En ese caso, deberán observarse estrictamente las medidas de seguridad previstas en el protocolo oficial publicado en la página del Ministerio de Salud, y actualizado diariamente.

RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA LOS EQUIPOS DE SALUD POR LA PANDEMIA COVID-19

A medida que las noticias sobre el coronavirus (COVID-19) dominan los titulares en los medios y aumenta la preocupación pública, es importante tener en cuenta que cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.

- **Apoyos para trabajadores de salud en situación de pandemia**

Estas situaciones pueden generar sobrecarga emocional y estrés que afectan la salud de los y las trabajadores y trabajadoras de salud.

Usted puede experimentar:

- Irritabilidad
- Cambios bruscos en el humor
- Ansiedad
- Hiperactividad
- Dificultades para conciliar el sueño y descansar
- Aumento de la atención involuntaria
- Enojo
- Necesidad de continuar con la tarea y dificultades para detenerse

Es muy importante que pueda cuidarse para seguir cuidando

- Está trabajando bajo presión. Estar atento/a a su salud es fundamental para poder seguir.
- Trate de hacer pausas para descansar, para alimentarse, mantenga comunicación con sus afectos y con colegas para compartir sentimientos y experiencias.
- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos lo ayudará a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a los otros.

- Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.
- Esta es una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores y trabajadoras de la salud. Haga uso de todas las estrategias que le sean útiles para aliviar el estrés

Tenga presente que esta no es una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo.

- Evite la exposición excesiva a las noticias: actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas.
- Es conveniente actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario.
- Busque información precisa de fuentes confiables.
- Límitese a leer sólo información oficial.
- Si manifiesta un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior a esta situación, si el malestar o estrés le impiden realizar tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera, no dude en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.
- **Para cuidar a quienes cuidan es necesario trabajar en equipo**
- Establecer acuerdos durante periodo de trabajo, que garanticen los cuidados básicos necesarios, como el descanso entre turnos o las medidas de distanciamiento social e higiénicas requeridas.
- Trate de mantener hábitos saludables en la medida de lo posible. Se recomienda ingerir 2 litros de agua diarios y realizar algún tipo de actividad física.
- Incremente las medidas de autocuidado si tiene alguna enfermedad crónica.
- Consulte de forma inmediata ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria), no se automedique, no subestime ninguna manifestación clínica. Siga las recomendaciones de la jurisdicción en la que reside en relación con la modalidad de consulta. Se recomienda que sea a través de la atención telefónica para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior.

Si usted atiende a una persona considerada caso sospechoso o confirmado, podría ocurrir que algunas personas de su entorno tengan alguna conducta de evitación con el contacto físico.

Sepa que este tipo de conductas no son un verdadero rechazo hacia usted, sino que son conductas irracionales producidas por el miedo que provoca esta pandemia.

No se paralice ni aísle usted mismo ante esta situación, procure continuar con sus vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.