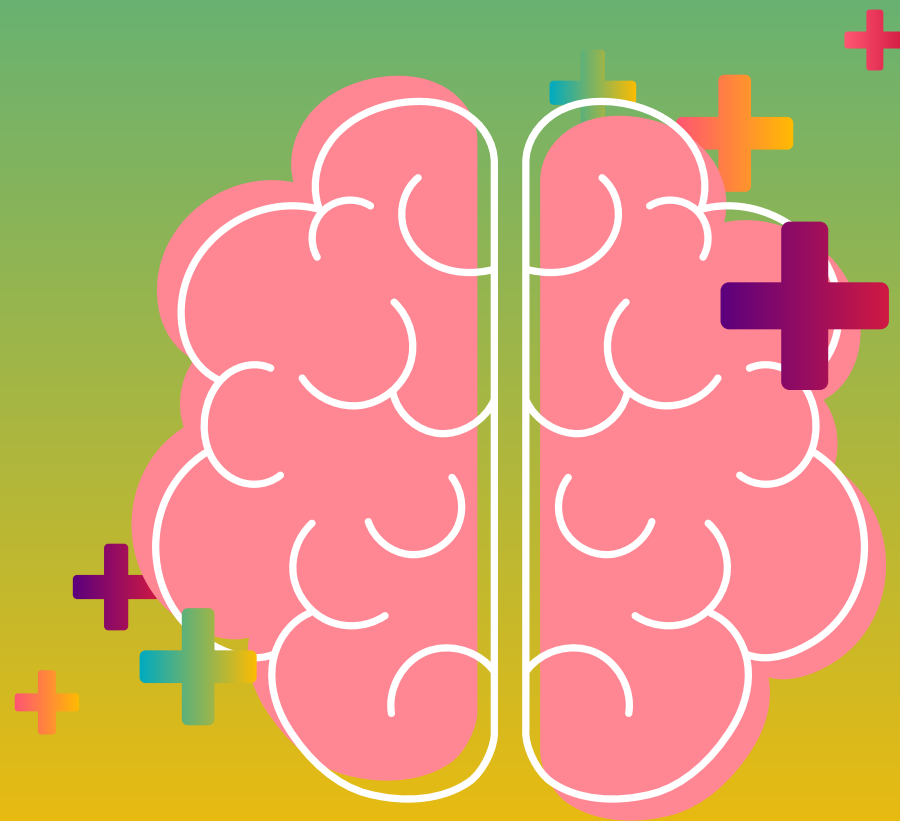


Cuidando de nuestra

SALUD MENTAL

en época de pandemia



RED DE GESTIÓN Y TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO

LOS 4 PILARES

para mitigar el impacto sobre nuestra salud y bienestar

AUTOCUIDADO

- Generar, promover y participar de actividades que faciliten la gestión emocional, el fortalecimiento del entorno social y familiar.
- Conocer los signos de alarma, las situaciones o síntomas que ameritan la búsqueda de apoyo en salud mental.
- Utilizar oportunamente las rutas de acompañamiento, las líneas telefónicas de apoyo, los servicios o materiales disponibles para el cuidado de su salud mental.

CUIDADO COMUNITARIO

- Generar, promover y participar en actividades que aumenten la cohesión social en el hogar, en la comunidad y en el trabajo, manteniendo las medidas de bioseguridad.
- Fortalecer el sentido de comunidad para disminuir la soledad, el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Promover conductas adecuadas de afrontamiento, alertando sobre los riesgos asociados al abuso del alcohol y/o otras sustancias psicoactivas.
- Promover el compromiso comunitario y solidario con las medidas de bioseguridad.

TAMIZAJE DE SIGNOS

- Identificar los grupos de riesgo psico socioemocional como personal de primera línea de atención, población con historia de enfermedad mental, personas con pérdidas familiares por COVID19, adolescentes y adultos mayores, desempleados, personas con afectados por COVID-19.
- Establecer mecanismos de evaluación sistemática y periódica de los signos de alarma en salud mental (DERsO), priorizando los grupos de mayor riesgo.

GESTIÓN DEL RIESGO

- Disponer de mecanismos para la atención o acompañamiento de las personas de acuerdo a la criticidad de los signos de alarma que presenten.
- Direccionar oportunamente de acuerdo a la situación particular de cada persona.
- Realizar seguimiento cercano y acompañamiento empático a las personas con riesgo acumulado
(personal de primera línea, personas afectadas por COVID19, adultos mayores con historial de enfermedad mental o con situaciones sociales complejas).

RED DE GESTIÓN Y TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO

Los signos de alarma **DERSO**

D DEPRESIÓN

- Decaimiento persistente, no quiere levantarse de la cama.
- Desinterés profundo en las actividades o incapacidad para disfrutarlas.
- Desesperanza y pesimismo.
- Tendencia al aislamiento, evitando la comunicación con las personas cercanas.
- Dificultades para llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

E ESTRÉS AGUDO

- Pesadillas recurrentes o pensamientos inquietantes acompañados de temor intenso o pavor.
- Sensación exagerada de estar en peligro o reacción desproporcionada ante situaciones de la vida diaria.
- Considerables dificultades para realizar las actividades cotidianas.

Rs RIESGO SUICIDA

- Actos de autolesión.
- Pensamientos persistentes relacionados con autolesión.
- Desesperanza y desesperación extremas.
- Dolor crónico o alteración emocional grave.

O OTROS SIGNOS

- Necesidad creciente de consumir alcohol o drogas para sentirse "tranquilo", funcional o con fuerzas para enfrentar las situaciones cotidianas de la vida.
- Pérdida reciente de un familiar por COVID-19.
- Presencia de comorbilidades orgánicas significativas.

¿Cuándo los signos se convierten en alertas?

Si estoy viviendo mínimo 2 de los signos **D** durante al menos DOS semanas.

Si estoy viviendo al menos 2 signos **E** durante UNA semana.

Si estoy viviendo al menos 1 signo **Rs** en días recientes.

Si estoy viviendo al menos 1 signo **O** en días recientes.

IMPORTANTE: Esto NO ES UN DIAGNÓSTICO CLÍNICO. Es una guía para generar alertas.

Primeros Auxilios Psicológicos

adaptados para la comunidad que cuida comunidad

¿Qué son?

Son una **herramienta** para ayudar a un familiar, amigo o vecino cuando vive una crisis emocional. La crisis emocional es un estado temporal de descontrol en el que nos sentimos desbordados o sobrepasados para afrontar una situación o problema.

· Algunas de las situaciones que pueden generar una crisis emocional son el estrés prolongado; la vivencia de algún hecho catastrófico como un desastre natural; la pérdida de un familiar por COVID19; la incertidumbre y ansiedad prolongadas por un diagnóstico, enfermedad o problema; entre otras.

· Generalmente la crisis emocional se evidencia físicamente porque las personas se ven agitadas, lloran descontroladamente, están estupefactas o en shock. Psicológicamente los pensamientos no son claros, hay dificultades para expresarse, para encontrar soluciones o identificar peligros y gestionarlos.

¿Qué hacer inicialmente?

1. Observar y evaluar los peligros que pueden estar alrededor y que podrían causar más daño físico o psicológico (p.e. un cuchillo con el cual la persona podría autolesionarse, la presencia de alguien que ha violentado a la persona en crisis, las ruinas del edificio que ha dejado un desastre natural etc) y alejar a la persona de estos riesgos para protegerle.

2. Escuchar activamente para entender el punto de vista de la persona en crisis sobre la situación vivida y cómo podríamos ayudarlo. Muchas veces el simple acto de hablar nos permite sentir alivio contribuyendo a regular nuestras emociones y luego podemos buscar el apoyo que necesitamos o solucionar las dificultades por nuestra propia cuenta.

¿Qué hacer si la persona continúa en crisis?

1. Se aconseja conectarla con apoyo, llamando a sus familiares cercanos, amigos de confianza, grupos de soporte o líneas especializadas de atención en salud mental.

¡importante! No debes dejar sola a la persona hasta que a quien llamaste tome el control de la situación, por seguridad de quien está en crisis.

2. Por último, si durante la escucha activa se identifican situaciones de riesgo como la presencia de alguno de los Signos de alarma DERsO o alertas en salud mental, se recomienda contactar a un profesional de la salud (psicólogo o psiquiatra) a través del seguro médico o buscar ayuda en algunos de los canales gubernamentales que se han dispuesto para ello.

**A continuación, se indican las líneas y páginas en Colombia,
donde se puede obtener atención gratuita por personal especializado**

• **Línea de atención para Orientación y Salud Mental** •
Línea **106**.

• **Si está relacionada con el COVID19** •
Línea de Atención para celular **192**, opción **4**.

• **App teleorientación salud mental** •
<https://www.way.com.co/pacientes.html>.

• **Directorio de líneas en salud mental** •
<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable/lineas-de-atencion.html#lineasSaludMental>.

• **Líneas de atención a violencias** •
<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable/lineas-de-atencion.html#lineasViolencia>.



RED DE GESTIÓN Y TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO



Instituto Global de Excelencia Clínica



Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial



Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial



Sociedad Colombiana de Cardiología & Cirugía Cardiovascular



Asociación Latinoamericana de Odontopediatría



Asociación Colombiana de Enfermería



Sociedad Colombiana de Medicina Familiar



Asociación Colombiana de Diabetes



Asociación Colombiana de Medicina Crítica y Cuidado Intensivo



Asociación Colombiana de Cuidados Paliativos



Sociedad Colombiana de Pediatría



Asociación Colombiana de Cuidados Paliativos



Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo
Fundada en 1950



Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica



Sociedad Ecuatoriana de Cardiología



Sociedad Colombiana de Neonatología



Asociación Colombiana de Emergencias y Traumatología



Asociación Colombiana de Neonatología



Sociedad Colombiana de Perinatología y Neonatología



Federación Diabetológica Colombiana



Sociedad Colombiana de Psicólogos



Asociación Colombiana de Psiquiatría



Asociación Colombiana de Emergencias en Medicina de Urgencia y Emergencia



Hospital Universitario Nacional de Colombia



Universidad Nacional de Colombia



Universidad de los Andes

Facultad de Medicina 15 años



Fundación Universitaria Juan N. Corpas



Clínica de Marly
Cuida su salud



Grupo Cooperativo Latinoamericano de Hemostasia y Trombosis



Fundación Internacional de Medicina Familiar y Comunitaria



Fundación Universitaria Sanitas



Fundación Keralty



Clínica Colsanitas



Keralty



Salud Visible