

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Mente sana en tiempos de COVID-19. Autor: Juventud Rebelde Publicado: 25/08/2020 | 08:33 pm

La mente sana, libre de coronavirus

Diferentes especialistas lideran un conjunto de acciones en el país que favorecen el apoyo sicosocial y de salud mental durante la pandemia al personal de salud, trabajadores de aseguramiento de hospitales y centros de aislamiento, convalecientes de la COVID-19, sus familiares y población en general

Publicado: Martes 25 agosto 2020 | 09:39:41 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Ansiedad, depresión, miedos, preocupaciones, angustia, incertidumbre, trastornos del sueño, irritabilidad, labilidad afectiva y hasta pensamientos de riesgo suicida confluyen en estos tiempos en los que, como consecuencia de la propagación de la COVID-19, nuestra dinámica de vida se ha modificado.

Desde que en enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró el brote de la COVID-19 como una emergencia de salud pública de relevancia internacional, su Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias ya alertaba sobre la necesidad de elaborar mensajes dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar su bienestar sicosocial y la salud mental durante la crisis.

Esos mensajes deben estar dirigidos, por ejemplo, al personal de salud y de aseguramiento en las instituciones hospitalarias, los líderes de un equipo, cuidadores de menores y ancianos, personas con trastornos de salud subyacentes y quienes permanecen en aislamiento o cuarentena, sin olvidar a la población en general.

En Cuba se constituyó un grupo de trabajo integrado por expertos del Ministerio de Salud Pública, Servicios Médicos de las FAR, profesionales del ISDI, FCOM, Citma, Cinesoft, la Escuela Nacional de Salud Pública, entre otras instituciones, para crear y disponer para su implementación un conjunto de acciones que favorecieran

el apoyo sicosocial y de salud mental durante la pandemia, explicó a **JR** la doctora Carmen Borrego Calzadilla, jefa de la sección de Salud Mental y Adicciones del Ministerio de Salud Pública

«Se han reforzado las atenciones dirigidas a los trabajadores de la zona roja en los hospitales seleccionados para ingresar a las personas con la COVID-19 y nos encargamos de supervisar sus horas de descanso y alimentación, implementar normas de manejo del estrés en estas circunstancias, evaluar la sobrecarga emocional, el desgaste profesional y el nivel de satisfacción al ayudar. Nos interesa potencializar las capacidades individuales y colectivas, incrementar la resiliencia, proveer apoyo psicológico en tiempo real, mejorar el clima laboral y el desempeño», agregó.

Entre los resultados, añadió, tenemos también el protocolo de atención sicosocial a las Brigadas Médicas Henry Reeve mientras cumplen con su misión en el exterior y tras su regreso.

La doctora Odalys Bravo Téllez, especialista del Área de Ciencia y Técnica del Minsap, explica que se han reorganizado los 238 servicios de Salud Mental para garantizar la respuesta del sector en la emergencia sanitaria, a lo que se sumaron los servicios médicos de las FAR.

Además, reveló que a través del servicio ampliado de consejería telefónica 103 se han recibido 5 055 llamadas, fundamentalmente de La Habana y Villa Clara, relacionadas con tensión familiar, ansiedad y estrés.

«Mantenemos el protocolo para la atención sicosocial a la población, según su estado de salud y el seguimiento a los pacientes tras el alta médica, y se han aprobado ocho proyectos de investigación para evaluar los efectos psicológicos provocados por la respuesta sanitaria en los profesionales de la salud y las repercusiones neuropsiquiátricas en la población convaleciente».

Yanetsi Contreras Olive, especialista en Intervención Psicopedagógica, explica que, como parte del Programa de Apoyo Sicosocial, se logró una atención personalizada a través de la vía telefónica con cada trabajador de la zona roja y cada paciente, estableciendo un pase de visita diario para conocer su estado de salud y propiciar que hablaran con sus familiares a través de una llamada tripartita, para que nos comenten de sus necesidades.

«En situaciones de emergencia y desastre, los profesionales pueden desarrollar determinadas alteraciones psicológicas por el estrés al que están sometidos y no podemos descuidarlos. No solo el personal de la salud que está entrenado para afrontar este tipo de situaciones, sino también el personal de aseguramiento, cuya presencia es esencial y también puede afectarse.

«Brindamos consultas y recursos de afrontamiento para que superen determinadas situaciones, y que no violen sus horarios de alimentación y descanso. Se les ofrecen orientaciones para su relajación y para que sepan cómo manejar las noticias ante la familia, teniendo en cuenta que estos pacientes permanecen ingresados sin acompañante».

Contreras Olive precisó que con los niños se ha tenido una atención especial, no solo para que comprendan la situación sino también para que respeten el período de cuarentena, si deben cumplirla, sin que se les generen traumas.

«La aplicación Psicoapoyo, disponible para el personal de salud y sus familiares, y la población en general, contiene 15 manuales de apoyo psicológico, realizados de conjunto con Cinesoft, en los que se incluyen estrategias particulares para el desempeño con los niños en la instalación hospitalaria, sobre todo si enfermaron

de la COVID-19».

Adriana Rodríguez García, especialista en Psicología de la Salud, añadió que un grupo de trabajo integrado por profesionales de la Salud de diferentes especialidades, chequea la calidad de la atención en las instituciones hospitalarias, especialmente en las psiquiátricas, pues los pacientes allí ingresados no han podido continuar con su esquema de salidas autorizadas, y la mayoría de ellos son adultos mayores.

«Los grupos de salud mental en las comunidades han realizado pesquaje de pacientes vulnerables con diagnóstico de esquizofrenias, cuadros depresivos, trastornos adictivos, relaciones disfuncionales con las familias, entre otros, con el objetivo de brindarles una atención personalizada.

«Además, se han establecido diferentes líneas de ayuda en los centros de salud mental para que los pacientes que ya no pueden ser atendidos en sus espacios, encuentren una vía factible para manejar su condición».

Coinciden las especialistas que, aun cuando dejen de aparecer nuevos casos de la COVID-19 y marchemos hacia la nueva normalidad, la salud mental de todos debe seguirse de cerca. «Las dinámicas se han modificado mucho y no todos contamos con los mismos recursos emocionales para hacerle frente con la misma entereza. Por ello, continuaremos brindando este tipo de atención en la etapa de recuperación y, seguramente, a largo plazo», acotó Rodríguez García.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2020-08-25/la-mente-sana-libre-de-coronavirus>