

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de
la alerta sanitaria por Coronavirus (*COVID-19*)

Versión 1

18 de marzo 2020

Contenido

Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19)	3
Alcance	3
Características generales	3
Lineamientos generales	5
Población general	6
Familias	7
Personal de Respuesta ante la emergencia (CCSS, Fuerza Pública, Policía Municipal, Líneas telefónicas 9-1-1 y 1322, Comisión Nacional de Prevención de Riesgo y Atención de Emergencias, Ministerio de Salud)	7
Líderes de equipo o gerentes en centros de salud	8
Personas cuidadoras de personas menores de edad	9
Personas cuidadoras de personas adultos mayores	9
Personas en situación de distanciamiento físico y solidaridad social	10
Personas en condición de calle	10
Personas migrantes, en condición de refugio y solicitantes de refugio	11

Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19)

Alcance

De acuerdo con la declaratoria de emergencia, en el marco de la emergencia suscitada por el COVID-19 en Costa Rica, la aplicación de estos lineamientos es obligatoria para el público en general, instituciones, organizaciones del país.

Se busca promover un afrontamiento psicosocial positivo mediante una serie de pautas dirigidas a la población, en general, y de riesgo, en particular, con el fin de responder a la situación epidemiológica dinámica existente de la enfermedad respiratoria y sus agentes causantes.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>.

Características generales

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de una nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) en la provincia de Hubei, China, indicando que existe un alto riesgo de propagación de la enfermedad a otros países del mundo.

Los coronavirus (CoV): son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano.

Tipos: Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos

coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están tomando medidas para contener el COVID-19, sin embargo, la crisis sanitaria, por su envergadura e impacto social, tiene entre sus posibles consecuencias, la generación de malestar emocional y psicosocial en la población.

En el marco de la pandemia declarada el 11 de marzo, la OMS desarrolló una serie de consideraciones de salud mental y bienestar psicológico y social a considerar durante el brote de COVID-19.

En apego a dichas consideraciones planteadas por la OMS, desde el Ministerio de Salud de Costa Rica se realizan las siguientes recomendaciones a los diferentes públicos:

Lineamientos generales

1. Cuídese, apoye y dé soporte a los demás. Está en nuestras manos el cuidado propio, de nuestra gente cercana y de toda la comunidad.
2. Busque información proveniente de fuentes de confianza (Ministerio de Salud) para saber cómo cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos.
3. Planifique las actividades del día a día en conjunto con sus familiares o personas con las que vive. “Siga las rutinas familiares que promueven la salud y que no contradicen las recomendaciones de fuentes oficiales, de modo que favorezca la convivencia armoniosa y promueva el bienestar” .
4. Haga un uso responsable de las informaciones en redes sociales (WhatsApp, Facebook, Twitter), no comparta información si no puede comprobar que proviene de fuentes oficiales y confiables. Se recomienda seguir los comunicados oficiales del Ministerio de Salud, la CCSS y la Comisión Nacional de Emergencias”
5. La sobrecarga de trabajo y la emocional pueden aparecer en su espacio de trabajo. Considerar el estrés y el bienestar psicosocial general durante este tiempo es tan importante como revisar su salud física.
6. Las personas en condición de vulnerabilidad (niñas, niños, personas adultas mayores, personas en condición de migración, personas en condición de calle) requieren atención específica. Escuche y acompañe para dar el mejor apoyo frente a las necesidades de cada persona.
7. Comparta información sobre lo que está pasando de manera clara, concisa, respetuosa, paciente y ajustada a las capacidades de cada persona.
8. Recuerde que la comunidad la conforman todas las personas que residen en ella.

Población general

9. COVID-19 está afectando a personas de muchos países, en diferentes ubicaciones geográficas, de tal manera que no pertenece a ninguna etnia o nacionalidad: muestre empatía con las personas que han sido afectadas, en y de cualquier país, dado que quienes tienen la enfermedad son igualmente víctimas de esta situación.
10. Evite el estigma asociado a la enfermedad, es necesario diferenciar a las personas del virus, por eso es importante reconocer que son "personas que tienen COVID-19", "personas que están siendo tratadas por COVID-19", o "personas que están en proceso de recuperación de COVID-19".
11. Leer o escuchar algunas noticias e información o estar expuesto a demasiada información puede hacerle sentir ansiedad o angustia. Se sugiere que si desea estar actualizado, busque dos veces al día información de fuentes de confianza, de fuentes de confianza (principalmente del Ministerio de Salud), que sirva para conocer información de última hora, para preparar sus planes, y saber cómo mejor protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.
12. Cuídese, apoye y dé soporte a los demás. Ayudar a otros en su tiempo de necesidad beneficia a la persona que recibe apoyo, así como a la comunidad, principalmente para personas en condición de vulnerabilidad, con mayor dificultad para acceder a recursos como productos básicos de alimentación o higiene.
13. Reconozca el papel de personas cuidadoras voluntarias y trabajadoras de la salud y de primera respuesta, que apoyan a personas afectadas con COVID-19 en su comunidad, por la labor que desempeñan para salvar vidas y mantener a sus seres queridos a salvo.
14. Haga un uso responsable de las informaciones en redes sociales (WhatsApp, Facebook, Twitter). Tome conciencia de que algunas comunicaciones mediante redes sociales (por ejemplo, memes) pueden pasar de ser consideradas humor a violentar a personas o grupos de personas.
15. Si escucha o presencia situaciones de violencia, denúncielas al 9-1-1. Las víctimas de violencia muchas veces se sienten incapaces de pedir ayuda.

16. Incluya en su rutina diaria, actividades que le relajen y aporten a su bienestar emocional y físico, tales como técnicas de relajación a través de la respiración consciente y otros.

Familias

17. Planifique en conjunto con sus familiares o personas con las que vive, las actividades a realizar durante el tiempo que dure la recomendación de estar en casa.
18. Distribuya las acciones a realizar durante el día, recordando la necesidad de compartir las tareas entre los miembros de la familia, y destinar tiempo al descanso, la higiene, la limpieza, el ejercicio, la alimentación, las compras (recordando que si fuera necesario salir a realizarlas se recomienda que salga una sola persona), y la atención, si es el caso, de niñas y niños, personas con discapacidad y personas adultas mayores.
19. No recargue tareas en las mismas personas, esto puede generar mucho agotamiento.

Personal de Respuesta ante la emergencia (CCSS, Fuerza Pública, Policía Municipal, Líneas telefónicas 9-1-1 y 1322, Comisión Nacional de Prevención de Riesgo y Atención de Emergencias, Ministerio de Salud)

20. En la situación de emergencia actual, la sobrecarga de trabajo y la emocional pueden aparecer en su espacio de trabajo. Considerar el estrés y el bienestar psicosocial general durante este tiempo es tan importante como revisar su salud física.
21. Estrategias que pueden ser consideradas para lidiar con el estrés son: asegurar el descanso y el respiro durante el trabajo o entre turnos, comer alimentos suficientes y saludables, realizar actividad física (por ejemplo, estiramientos), y mantenerse en contacto mediante llamadas telefónicas o video llamadas con familiares y amigos, mantenerse bien hidratado.
22. El uso de tabaco, el alcohol u otras drogas afectan al rendimiento a corto plazo y empeoran el bienestar mental y físico a largo plazo.
23. Revise estrategias que haya utilizado en el pasado para gestionar situaciones de estrés. Aunque el escenario es diferente, las estrategias utilizadas anteriormente pueden ser beneficiosas para el momento actual.

24. En su trabajo puede encontrarse durante esta emergencia en la necesidad de comunicarse con personas con discapacidad, para quienes es preciso considerar las necesidades especiales que tienen a la hora de comunicar los mensajes de la forma adecuada.
25. Las personas en situación de distanciamiento físico en sus hogares o sitios específicos para este fin, pueden experimentar situaciones de rechazo por parte de miembros de la comunidad, debido al miedo o el desconocimiento que genera una emergencia de salud pública como la actual. Se recomienda mantenerse en contacto con sus seres queridos, personas de confianza o colegas que pueden estar viviendo situaciones similares, directamente o por medios digitales, para compartir las experiencias, resolver dudas sobre el manejo de esta situación, y fortalecer los vínculos sociales.

Líderes de equipo o gerentes en centros de salud

1. Como responsables de los equipos de salud y atención directa de la emergencia, es imprescindible considerar las posibles situaciones de sobrecarga de trabajo, emocionales y psicosociales para asegurar mantener la mejor capacidad para el desempeño de sus funciones.
 - a. Considerar las siguientes acciones pueden mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales: actualizaciones precisas de información accesibles a todo el personal; rotación en la asignación de funciones con alto estrés; facilitar espacios de apoyo entre personas; fomentar y asegurar pausas de trabajo.
2. Facilitar el acceso a apoyo psicológico y psicosocial, para todo el personal, incluidas las personas en posiciones de coordinación o autoridad, quienes también se enfrentan a situaciones de presión y estrés.
3. Proporcionar recursos básicos (para ofrecer primeros auxilios psicológicos por las personas que realizan atención y asistencia a pacientes o atención al público general.

Personas cuidadoras de personas menores de edad

26. En tiempos de crisis, es común que niñas, niños y personas adolescentes busquen más apego y sean más exigentes con los padres, madres y/o personas encargadas. Pueden conversar sobre el COVID-19 con estas personas, ofreciendo información apropiada para su edad. Abordar conjuntamente las preocupaciones puede aliviar su ansiedad o molestias.
27. Cada niña, niño y persona adolescente tiene su propia manera de expresar emociones. Ayude a niñas y niños a encontrar maneras de expresar sus sentimientos. Utilizar actividades creativas, como jugar o dibujar puede facilitar la expresión y comunicación de sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo.
28. Mantener las rutinas familiares saludables en la vida diaria tanto como sea posible, especialmente si niñas, niños y personas adolescentes están confinados en casa. Proporcionar actividades apropiadas para su edad, mediante juego, favoreciendo socializar, con la familia o amistades mediante los medios comentados en el punto anterior.
29. Incluya en su rutina diaria actividades que le relajen y aporten a su bienestar emocional y físico, tales como técnicas de relajación a través de la respiración consciente y otros. Para poder dar un cuidado apropiado usted debe cuidar también de sí mismo/a y su bienestar personal también es importante.

Personas cuidadoras de personas adultos mayores

1. Las personas adultas mayores y aquellas con deterioro cognitivo/demencia, pueden mostrar ansiedad, enojo o agitación en situaciones de distanciamiento físico. Proporcionar apoyo práctico y emocional a través de redes informales (familias), y tener a disposición de profesionales de la salud.
2. Compartir información sobre lo que está pasando de una manera clara, concisa, respetuosa, paciente y ajustada a las capacidades de la persona, centrada en cómo reducir el riesgo y poder identificar necesidades de salud surgidas de esta situación.

3. Se recomienda involucrar a sus redes familiares y de apoyo en proporcionar información y ayudar a practicar las principales medidas de prevención (pe. lavado de manos, aplicación de protocolos de tos y estornudo).
4. Alentar a las personas adultas mayores, en condiciones de salud para hacerlo, a compartir sus experiencias y fortalezas para apoyar en los esfuerzos comunitarios.
5. Incluya en su rutina diaria actividades que le relajen y aporten a su bienestar emocional y físico, tales como técnicas de relajación a través de la respiración consciente y otros. Para poder dar un cuidado apropiado usted debe cuidar también de sí mismo/a y su bienestar personal también es importante.

Personas en situación de distanciamiento físico y solidaridad social

1. Durante las situaciones de emergencia, es preciso prestar atención a sus propias necesidades y sentimientos. Mantener rutinas diarias personales de alimentación, sueño, ejercicio, organización del espacio, tanto como sea posible, ayuda al bienestar emocional.
2. Si las autoridades sanitarias han recomendado limitar su contacto social físico para contener el contagio, continúe manteniendo el contacto a través del medio que considere más apropiado (pe. llamadas o videollamadas o redes sociales).
3. Incluya en su rutina diaria actividades que le relajen y aporten a su bienestar emocional y físico, tales como técnicas de relajación a través de la respiración consciente, leer lecturas agradables, ver videos relajantes, escuchar música, realizar alguna actividad artística como dibujar, pintar, escribir, siempre cumpliendo con las medidas de prevención adecuadas. Asegúrese que pueda realizar dichas actividades de manera armoniosa para la convivencia con las demás personas.

Personas en condición de calle

1. Las personas en condición de calle mantienen una situación de vulnerabilidad que en situaciones de emergencia aumentan de forma crítica. Se recomienda a las

autoridades competentes que incluyan dentro de sus estrategias la consideración de esta población.

2. En el ámbito comunitario, incluir acciones de apoyo a las personas en condición de calle, recordando que la comunidad la conforman todas las personas que residen en ella.

Personas migrantes, en condición de refugio y solicitantes de refugio

1. Las personas en esta condición mantienen una situación de vulnerabilidad que en situaciones de emergencia aumentan de forma crítica (por ejemplo: trata de personas). Se recomienda a las autoridades competentes que incluyan dentro de sus estrategias la consideración de esta población.
2. En el ámbito comunitario, incluir acciones de apoyo a las personas en condición de calle, recordando que la comunidad la conforman todas las personas que residen en ella.