



Consideraciones de Salud Mental y Psicosocial durante COVID-19

Adaptado para SISS por el Programa de Calidad de Vida Laboral

Contextualización

Estas consideraciones fueron elaboradas principalmente en base a las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud y del Comité Permanente entre Organismos (IASC), organizadas en torno al Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres.

¿Cuál es la utilidad de estas consideraciones?



Comprender las reacciones más frecuentes frente a situación de crisis por el COVID 19



Solicitar apoyo en caso de requerirlo

COVID-19 y sus Consecuencias Psicosociales

Ante una situación de epidemia/pandemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Algunas reacciones esperables en las personas son:

Miedo a enfermar y morir.

Evitar acercarse a las instalaciones de salud por temor a infectarse, aun cuando requieran de atención.

Temor a no poder trabajar durante cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o de ser despedido del trabajo



Si tienes dudas respecto a tu estado de salud, el servicio médico móvil convenio SISS - se encuentra en funcionamiento: 222358090



En la SISS, contamos con la Resolución N° 802 del 19 de Marzo de 2020. Que complementa Res. Ex N° 792-2020, que establece modalidad flexible de trabajo para toda la SISS.

COVID-19 y sus Consecuencias Psicosociales

Miedo a ser excluido socialmente o puesto en cuarentena, por ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas que han visitado o son de origen de países con virus circulando).

Sentir impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por el virus.

Temor de estar separado de sus seres queridos debido a periodo de cuarentena o aislamiento.



Concéntrate en el presente y toma las medidas de resguardo necesarias. Focalízate en lo que puedes hacer más que en lo que no está a tu alcance.

COVID-19 y sus Consecuencias Psicosociales

Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de cuarentena o aislamiento.

Miedo a vivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.



- Realiza actividades que permitan centrarte en el presente y sentirte mejor.
- Comparte tus sentimientos con otras personas (utiliza las tecnologías que estén a tu alcance).
- Establece tus prioridades y planes de acción.
- Define de qué fuentes de información te guiarás y en qué momentos las consultarás.
- Busca apoyo si te sientes muy angustiado/a.

COVID-19 y sus Consecuencias Psicosociales

Madres, padres y cuidadores pueden sentir preocupación creciente, ante la suspensión de clases y necesidad de dejar en casa a los niños, sin compañía y apoyos adecuados.

Las situaciones críticas siempre son estresantes, pero la pandemia por COVID-19 presenta algunos estresores específicos que pueden afectar a la población. Entre ellos se encuentran:

Riesgo de ser contagiado y contagiar a otros

Riesgo de empeoramiento de la salud física y mental en personas con mayor vulnerabilidad y que dependen de cuidadores, en caso de que estos sean puestos en cuarentena o aislamiento, y no cuenten con otros apoyos o cuidadores, como es el caso de personas mayores en situación de dependencia y personas con discapacidad.

Síntomas comunes de otros problemas de salud (por ejemplo, fiebre) pueden ser confundido con COVID-19 y producir temor por haber sido contagiado sin necesariamente estarlo.

Algunos Mitos sobre el COVID 19

El virus solo ataca a las personas mayores y no se contagia a jóvenes y niños.

El virus puede transmitirse a través de mascotas y las personas deben abandonarlas.

El uso de enjuagues bucales, antibióticos, cigarrillos y licor con alto contenido de alcohol puede matar a COVID-19.

La enfermedad está premeditada y COVID-19 es un arma biológica diseñada para apuntar a una población específica.

Los alimentos están contaminados y propagarán el virus.

Solo los miembros de grupos culturales o étnicos específicos pueden transmitir el virus.

Todas estas reacciones y consecuencias son parte de la respuesta esperable y comprensible de las personas y las comunidades frente a la crisis en curso, y de ninguna manera constituyen en sí mismas un problema de salud mental o sintomatología.

Si estás experimentando una o más de las reacciones descritas en este documento, recuerda que es normal a la situación de crisis que estamos viviendo y que es importante que adoptes algunas medidas para cuidarte emocionalmente.

Es prioritario realizar acciones de abogacía con otros actores sectoriales e intersectoriales para evitar la estigmatización y la psicologización del malestar, el temor y la ansiedad que genera la situación de pandemia.

ESPERAMOS ESTA INFORMACIÓN SEA DE AYUDA. SI NECESITAS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA ENFRENTAR ESTA SITUACIÓN, TOMA CONTACTO A TRAVÉS DE LAS SIGUIENTES CASILLAS ELECTRÓNICAS:

mleal@siss.gob.cl

rsilva@siss.gob.cl