

CORONAVIRUS



**Propuesta de abordaje
y recomendaciones en salud mental
durante la contingencia del coronavirus.**

**PROVINCIA
DE SANTA FE**



Dirección Provincial de Salud Mental
Ministerio de Salud - Provincia de Santa Fe

DIRECCION PROVINCIAL DE SALUD MENTAL

PROVINCIA DE SANTA FE

PROPUESTA DE ABORDAJE Y RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL DURANTE LA CONTINGENCIA DEL CORONAVIRUS.

La Pandemia de Coronavirus instala en principio dos escenarios nuevos que nos obliga a **establecer pautas para reorganizar nuestra red de atención en Salud Mental**. Uno es que a partir del Decreto Nacional 297/2020, se rige una Cuarentena Preventiva y Obligatoria, y por lo tanto un distanciamiento social que modifica el tipo de Accesibilidad a los servicios de salud. El otro corresponde a las nuevas demandas asociadas a Salud Mental que aparecerán debido a esta contingencia sanitaria.

Si bien esta situación es novedosa y atípica, no debe significar la suspensión de los abordajes asistenciales ni de vínculos con los usuarios, y población general, sino que nos demanda repensar nuestras prácticas para **garantizar el derecho a la Salud Mental (SM) de la comunidad**.

Es importante aclarar que los servicios de salud mental en la provincia difieren mucho de acuerdo a cada localidad, a cada región de acuerdo a su particularidad y entonces se hace imposible considerar un protocolo específico de abordaje que posibilite una acción efectiva y segura para todos los ciudadanos con padecimientos subjetivo.

Es por esto que desde la Dirección Provincial de Salud Mental se está trabajando bajo los lineamientos generales de la **Dirección Nacional de Salud Mental**, en conjunto con el resto de las provincias. A partir de esta estrategia proponemos a modo general el siguiente Programa, el que podrá actualizarse y modificarse de acuerdo a las contingencias de esta Pandemia.

CONTENIDOS

1. OBJETIVOS	3
2. ORGANIZACION DE LA ATENCIÓN EN SALUD MENTAL	3
1er Nivel de Atención	
2do Nivel de Atención	
3er Nivel de Atención	
3. PLAN DE SOPORTE DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA	5
A) Red de Asistencia Telefónica en Salud Mental	
B) Soporte presencial en situación en crisis	
C) Seguimiento y asesoramiento diario por Telefonía y TeleSalud	
4. Infancias y Adolescencias	8
5. Adultos Mayores	8
6. Problemáticas de Consumo	8
7. Problemáticas de Género	8
8. Población privada de la libertad	9
9. Acompañamiento a la Comunidad	9
10. Anexo: Recomendaciones de la Dirección Nacional de Salud Mental.	9
Recomendaciones a Teleoperadores	
Recomendaciones a los equipos de Salud	
Recomendaciones para la atención de personas internadas por motivo de salud mental, en establecimientos públicos y privados	
Recomendaciones continuidad atención ambulatoria salud mental	
Recomendaciones de salud mental población general	
Recomendaciones equipo de sm para apoyo a los equipos de salud	

1. OBJETIVOS

1. Garantizar la continuidad de la atención en salud mental en todos los efectores de la provincia.
2. Evitar la saturación del sistema de salud durante la fase de mitigación y supresión de la Pandemia.
3. Abordar padecimientos subjetivos de afectados por Coronavirus y familiares.
4. Acompañar a la Comunidad a través de campañas de Comunicación en temáticas de Salud Mental a la población durante el aislamiento social.

2. ORGANIZACION DE LA ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Se continuará respetando la organización de los tres niveles de atención del subsector público del Sistema de Salud actual de la provincia.

1er Nivel de Atención

- Es el Nivel de contención y de **mayor importancia** de la Red de atención.
- Cada trabajador o equipo de salud mental **es parte de la organización estratégica** que se hará en cada Centro de Salud para garantizar la atención de la población tradicional y los nuevos casos de padecimiento subjetivo a causa de Coronavirus.
- Se utilizará y priorizará el **recurso telefónico y de comunicación virtual** para abordar los casos en que no sea posible una intervención presencial. Se recomienda **establecer un horario fijo diario** de atención remota.
- La **Promoción de Salud y Prevención primaria** seguirán siendo las estrategias de abordaje más importantes.
- La **provisión de medicamentos** continuará organizada atendiendo a la contingencia de Cuarentena Obligatoria, extremando las estrategias de accesibilidad en las situaciones de usuarios de Salud Mental.
- Será fundamental sumar a las **instituciones de la sociedad civil**. En contexto de Cuarentena Obligatoria, la estrategia desde una clínica ampliada permite que estas instituciones colaboren desde el aporte de los recursos materiales y físicos con los que cuentan.
- Cada **modificación en la estrategia sanitaria** será informada a la Coordinación de cada Región.

2do Nivel de Atención

- Es el Nivel que puede abordar la mayoría de las situaciones de padecimiento subjetivo, trabajando interdisciplinariamente y desde la clínica ampliada.
- Cada trabajador o equipo de salud mental **es parte de la organización estratégica que se hará en cada Efector** para planificar la atención de la población tradicional y los nuevos casos de padecimiento subjetivo a causa de Coronavirus.
- En casos de crisis subjetivas serán los efectores indicados para las **internaciones breves** y/o la estrategia de internación domiciliaria, en vinculación con el 1er Nivel.
- Se derivará solo al 3er Nivel si después de una primera internación no se ha logrado un abordaje terapéutico sostenido en el tiempo y/o se precisa de recursos de mayor complejidad.
- Cada **modificación en la estrategia sanitaria** será informada a la Coordinación de cada Región.

3er Nivel de Atención

- Se ha redefinido cuáles van a ser los Hospitales que aceptarán los casos de urgencia en Salud Mental.
- Se reciben solo casos de salud mental que no han tenido resolución en los dos primeros Niveles previamente, a excepción de las emergencias.
- Los **Equipos de Salud Mental de los Hospitales Generales**:
 - continuarán abordando los casos de Salud Mental que ameriten una mayor complejidad promoviendo la externación, una vez logrado el alta institucional, de una manera criteriosa y contextualizada a esta emergencia.
 - En “Hospitales COVID” realizarán soporte terapéutico a:
 - usuarios afectados de Coronavirus y sus familiares.
 - equipos de Salud del resto de Hospital.
 - Recibirán capacitación constante y espacios de supervisión por parte de la Dirección Provincial y la Dirección Nacional de Salud Mental.
- En **Instituciones Monovalentes** se deberá garantizar las medidas de prevención exigidas por el Ministerio de Salud de la Nación. Se suman a la estrategia de acción del resto de las instituciones de 3er Nivel.
- Cada **modificación en la estrategia sanitaria** será informada a la Coordinación de cada Región.

Subsector Privado y de Atención por Obras Sociales:

Se recomienda se extremen las medidas de acción a fin de garantizar el derecho a la atención de los usuarios de salud mental conforme a la Ley 26657.

Se sugiere garantizar la atención remota y la accesibilidad a medicamentos teniendo en cuenta las contingencias posibles a partir de la Cuarentena Obligatoria.

3. PLAN DE SOPORTE DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

A) Red de Asistencia Telefónica en Salud Mental

Ante la obligatoriedad de la Cuarentena, se ha conformado una red de asistencia telefónica que **incluye a todos los profesionales de Salud Mental** disponibles de los efectores públicos del territorio de la provincia. Organizando una Primera Respuesta de asistencia inmediata y una respuesta de segundo tiempo, de seguimiento posterior e inclusión a los efectores del 1er Nivel de Atención.

1ra Respuesta: Asistencia Inmediata desde el Área de Emergencias (0800 y 107)

Se han dispuesto **dos equipos de Salud Mental(SM) para la contención inmediata** en las Áreas de Atención Telefónica activadas por Gobierno vía 0800-555-6549 y 107.

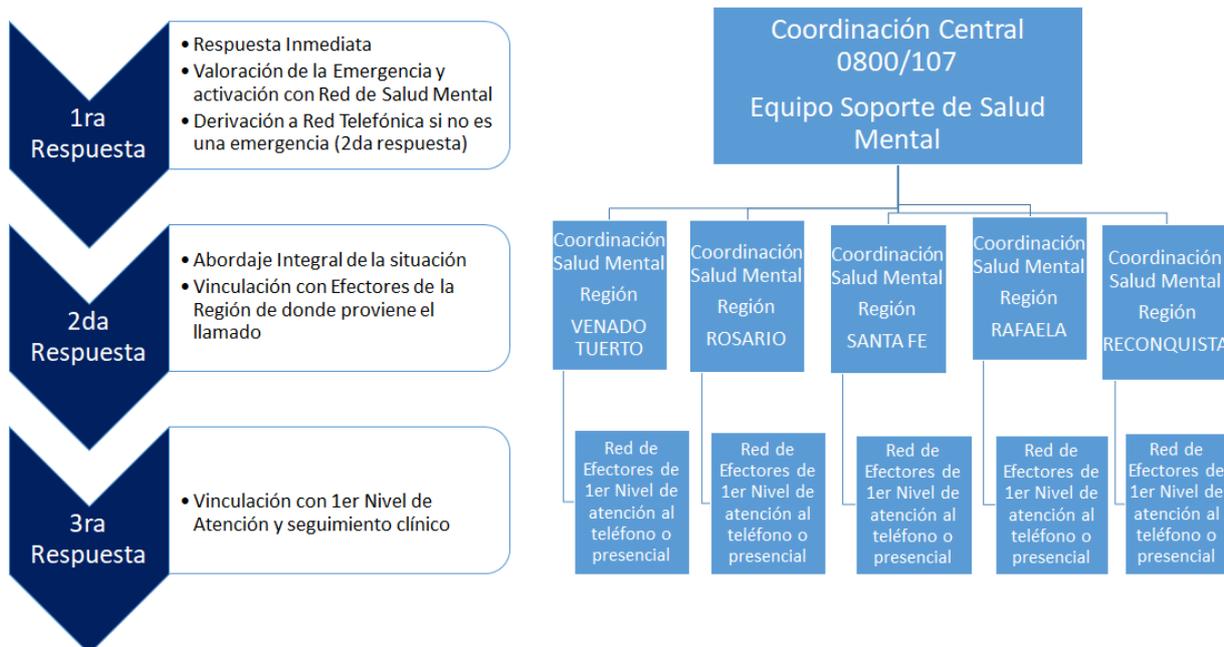
- **107:** Profesionales de SM hacen abordaje de soporte a teleoperadores y reciben demandas de SM de asistencia inmediata o luego derivan a la Red de Atención Telefónica en SM organizada para esta contingencia.

- **0800:** Profesionales de SM realizan asistencia inmediata en SM y derivan a la Red de Asistencia Telefónica en SM organizada para esta contingencia.

2da y 3ra Respuesta: Asistencia con un equipo de SM cercano y Seguimiento.

Se ha constituido una Red de Asistencia y Seguimiento, con **un coordinador en cada Región** que deriva las demandas a los trabajadores de salud mental de cada efector de la provincia, según un orden

georreferencial, para posibilitar un seguimiento en la asistencia con el profesional de SM más cercano al domicilio.



- Cada coordinador de Región recibe la demanda desde la Coordinación Central.
- Presenta una **grilla con el plantel de profesionales del subsector público** y se contacta con el trabajador/equipo de SM de 1er Nivel acorde a la **localización georreferencial**.
- Se evalúa conjuntamente el tipo de atención a abordar, priorizando la **modalidad telefónica** y si la situación lo amerita indica la **presencial**.
- Se propone el intercambio interinstitucional constante.
- Las disciplinas disponibles al teléfono son: Psicología, Psiquiatría, Trabajo Social y Operadores terapéuticos.

B) Soporte presencial en situación en crisis

Cuando la situación amerite una intervención en un lugar por fuera de un efector de salud, se propone un **refuerzo de equipos de soporte**.



Para esto se ha puesto en función un **sistema de guardia diaria de equipos territoriales** de carácter interdisciplinario durante la semana.

Estos equipos realizarán abordaje en el lugar, realizarán la derivación a un efector de salud si es necesario y articulará con la Red de Atención Telefónica o con el 1er Nivel para el seguimiento posterior.

107	Dirección de Salud Mental	0800
▼	▼	▼
Demanda Espontánea		
▼		
Equipo Territorial - Atención de la crisis		
▼		
Equipo de salud mental georeferenciado de 1er Nivel - Seguimiento		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Refuerzo
Equipos Interdisciplinarios	Equipo 1	Equipo de Fin de Semana		Refuerzo 1				
	Equipo 2	Equipo de Fin de Semana		Refuerzo 2				
Psiquiatras	Psiquiatra 1	Psiquiatra 2	Psiquiatra 1	Psiquiatra 2	Psiquiatra 1			

C) Seguimiento y asesoramiento diario por Telefonía y TeleSalud

Los equipos técnicos de la Dirección de Salud Mental proveerán de asesoramiento y supervisiones constante con los diferentes efectores a través de los canales telefónicos y virtuales habituales.

Se propone reuniones de Estado de Situación por Teleconferencia.

4. Infancias y Adolescencias

Se ha reforzado al Equipo de Niñez de la Dirección de Salud Mental para posibilitar una atención más cercana con les niños y su grupo afectivo.

Para esto se ha organizado una **guardia telefónica** en horario de 8 a 20 hs y la articulación directa con la red Telefónica de SM y los equipos de la Secretaría de Niñez del Ministerio de Desarrollo Social.

También se continuará proveyendo de Documentos con recomendaciones a los equipos de SM para facilitar abordajes posibles durante esta contingencia tan particular.

5. Adultos Mayores

Esta población que es considerada de alto riesgo, es la más pasible de padecer malestares subjetivos asociados a la **soledad y el distanciamiento** de los vínculos afectivos. Por ello se ha acordado con la Dirección Provincial de Adultez Mayor, fortalecer los recursos y el trabajo en Red para sostener un acompañamiento específico y un cuidado mayor.

6. Problemáticas de Consumo

La Dirección de Salud Mental dispone de un **equipo interdisciplinario** que cumple funciones en la Agencia de Prevención de Consumo de Drogas y Tratamiento Integral de las Adicciones (APRECOD).

Se ha acordado con dicha Agencia el fortalecimiento de nuestra Red durante esta contingencia para minimizar los riesgos que conllevan las problemáticas de consumo.

7. Problemáticas de Género

La Dirección de Salud Mental ha acordado con la Subsecretaría de Mujeres, Género y Diversidad de la provincia, el fortalecimiento del trabajo conjunto durante esta contingencia, vinculando las Redes de Atención interinstitucionales en los diferentes tipos de violencia que se puedan suscitar en contexto de Cuarentena Obligatoria.

8. Población privada de la libertad

Los equipos interdisciplinarios de la Dirección de Salud Mental que trabajan en el Servicio Penitenciario asistirán conforme a la organización general de dicho Servicio garantizando la atención de manera remota y la particularidad de cada caso.

9. Acompañamiento a la Comunidad

La **promoción de la salud mental en la Comunidad** incluye el acompañamiento constante y sostenido durante esta etapa disruptiva en el cotidiano de los ciudadanos. Es por eso que desde la Dirección de Salud Mental se está implementando dispositivos de acompañamiento, mediante diferentes estrategias comunicacionales. Se están constituyendo espacios radiales, audiovisuales y de imagen. Y se ha compartido a la Comunidad documentos de Recomendaciones para prevenir afecciones de salud mental posibles durante esta contingencia.

10. Anexo: Recomendaciones de la Dirección Nacional de Salud Mental.

Esta Dirección Provincial programa sus políticas bajo los lineamientos de la **Dirección Nacional de Salud Mental** acordadas en el reciente Consejo Federal de Salud Mental y Adicciones (COFESAMA)

Es por eso que adhiere y propone seguir las siguientes Recomendaciones.



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Informe

Número:

Referencia: Recomendaciones para operadores de atención telefónica: Salud Mental y COVID-19

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

<p>RECOMENDACIONES PARA OPERADORES DE ATENCIÓN TELEFÓNICA:</p> <p>SALUD MENTAL Y COVID-19</p>

Características del incidente crítico pandemia de COVID-19:

- Se trata de un suceso potencialmente traumático para las personas que altera las condiciones de vida y las rutinas generando un importante estrés en la población.
- Es posible que esta situación de estrés sobrepase la capacidad de algunas personas para sobrellevar la situación de manera saludable, equilibrada, como lo haríamos en situaciones normales.
- Al tratarse de un suceso mundial, se torna difícil manejar el flujo de información que los habitantes reciben. Esto puede generar miedo, angustia y reacciones inadecuadas.
- Tenga en cuenta que, ante la incertidumbre del suceso, las personas podrían no conformarse con las respuestas que reciben telefónicamente por más completas y claras que estas sean.

Recomendaciones ante llamados telefónicos de la población general:

- Escuchar con calma. Darle tiempo al otro.
- Identificar si la persona que consulta pertenece a alguno de los grupos vulnerables o de riesgo y seguir los protocolos para esos casos.
- Permitir el desahogo emocional en los primeros segundos de la comunicación, luego comenzar a brindar respuestas.
- Evitar confrontar con una persona en crisis o angustiada ya que el enojo u hostilidad forma parte de las reacciones esperables ante una emergencia.
- Transmitir seguridad y dar mensajes claros y con un lenguaje sencillo.
- Resaltar el carácter transitorio de esta situación.
- No considerar como conductas enfermas, ya que muchas veces se trata de reacciones esperables ante la situación que colectivamente se está atravesando.
- El estrés y la angustia son reacciones esperables.
- Responder solamente lo que se pregunta.
- Brindar únicamente información oficial, no hacer suposiciones ni avalar información no chequeada.
- Si la persona lo solicita o usted lo considera oportuno puede brindar información sobre las acciones que se están realizando para contener la pandemia.
- Recomendar la búsqueda de información en momentos específicos durante el día (una o dos veces en horarios fijos).
- Estar al tanto de las constantes actualizaciones de las indicaciones sanitarias de la autoridad nacional y/o jurisdiccional.
- No estigmatizar a las personas afectadas por el virus a través de la forma de denominarlas. Es recomendable utilizar las siguientes expresiones: “Personas en tratamiento”; “personas en recuperación”, “persona en aislamiento temporario”; etc.
- En caso de que la persona mencione ideas o pensamientos suicidas, siga el protocolo de la jurisdicción en la que se encuentre y/o solicite ayuda a su supervisor.

Recomendaciones para llamados telefónicos en relación a niños, niñas y adolescentes:

- Recomendar la participación en actividades creativas, como jugar y dibujar para facilitar el proceso de encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y el enojo.
- Recomendar la continuidad de rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible.

- Animar a que los niños jueguen y socialicen con otros dentro de su grupo familiar o por medio de las redes sociales virtuales.

Recomendaciones en relación a adultos mayores:

- Repita la información tantas veces como sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, sencilla, respetuosa y paciente. Hable despacio para dar tiempo al procesamiento de la información.
- Tenga en cuenta que puede haber personas mayores que presenten algún deterioro cognitivo que afecte la comprensión, la forma de expresarse o la memoria.
- Recomiende la búsqueda de información oficial sólo una o dos veces por día y en horarios fijos, ya que la excesiva exposición a la información puede ser particularmente estresante para este grupo de riesgo.
- Promueva la comunicación desde el hogar, por ejemplo a través del teléfono, con familiares y seres queridos.
- Pregunte si se encuentra solo o acompañado y evalúe la posibilidad de pedirle hablar con el acompañante (si lo hubiere) a fin de consolidar la transmisión de información.

Recomendaciones para brindar a personas en cuarentena o situación de autoaislamiento:

- Intente sostener los lazos sociales a través de comunicaciones telefónicas y redes sociales.
- Recomiende que las rutinas diarias personales se sostengan tanto como sea posible (descanso, alimentación, algún tipo de actividad física de ser posible).
- Estimular las rutinas de sueño regulares.
- Recomiende la búsqueda de información oficial sólo una o dos veces por día y en horarios fijos, ya que la excesiva exposición a la información puede ser particularmente estresante para este grupo de riesgo.

Indicadores de respuestas no saludables que requieren indicación de consulta a un especialista en salud mental:

- Persona que refiere estar paralizada por el miedo al punto de no poder realizar actividades básicas para la subsistencia o el acatamiento de las recomendaciones sanitarias.
- Persona que manifiesta estar consumiendo alcohol y/o otras sustancias en forma excesiva.
- Persona que habla de forma desordenada o incoherente.
- Ideación suicida.
- Persona que expresen su voluntad de dañar a otros.

- Persona perteneciente a grupo de riesgo que no tenga ningún tipo de contención familiar, afectiva o institucional.



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Informe

Número:

Referencia: Recomendaciones de salud mental para los Equipos de Salud por la pandemia COVID-19

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

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.

El brote de COVID-19 es un evento disruptivo, un cambio en el ambiente que lo transforma en amenazante.

La amenaza del entorno se caracteriza por ser difusa y constante, por lo que resulta difícil permanecer indiferente.

A esto se suma la sobreinformación proveniente de los medios masivos de comunicación, que pueden provocar un incremento de la ansiedad afectando a la mayoría de la población.

Además, pueden provocar en las personas sensaciones de desamparo, desvalimiento, desesperanza e impotencia.

La soledad e incertidumbre personal se potencia con la incertidumbre colectiva.

Apoyos para trabajadores de salud en situación de pandemia

La tarea de acompañamiento y sostén que exige el distanciamiento social como medida preventiva al contagio de coronavirus, requiere dos aptitudes del personal de salud: para poder responder a las demandas de las personas:

Disposición a escuchar y calma

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

Estamos 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 2/3 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 aisle usted mismo ante esta situación, procure continuar con sus vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.

Ministerio de Salud de la Nación

Salud Responde: 0800-222-1002

Para consultar información actualizada:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>

Digitally signed by GESTION DOCUMENTAL ELECTRONICA - GDE
Date: 2020.03.19 16:27:26 -03:00

Digitally signed by GESTION DOCUMENTAL
ELECTRONICA - GDE
Date: 2020.03.19 16:27:26 -03:00



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Informe

Número:

Referencia: Recomendaciones para la atención de personas internadas por motivo de salud mental, en establecimientos públicos y privados, en el marco de la pandemia por Coronavirus (COVID-19) - EX-2020-17609698- -APN-DD#MSYDS

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Recomendaciones para la atención de personas internadas por motivo de salud mental, en establecimientos públicos y privados, en el marco de la pandemia por Coronavirus (COVID-19)

En el marco de la pandemia declarada por la OMS de COVID-19, el presente documento tiene por fin comunicar lineamientos y generar criterios tendientes a la prevención de la expansión de la infección por Coronavirus atendiendo a la garantía de continuidad en el cuidado y respeto de los derechos de las personas con padecimiento mental.

Se señala especialmente que los criterios para el abordaje y prevención de la COVID-19 no deben implicar un retroceso en el trato respetuoso y digno de las personas internadas. A la vez las pautas de prevención y detección temprana tienen por finalidad proteger la salud de los usuarios/as como también del personal y equipos de salud en su conjunto.

La realidad sanitaria de cada institución debe ser considerada en su conjunto comprendiendo estrategias articuladas para la protección y cuidado tanto de las personas internadas como de los equipos de salud y personas vinculadas a la asistencia en su conjunto.

En el mismo sentido se insta a las autoridades de las instituciones y los equipos de salud a disponer los mecanismos

de derivación para el abordaje oportuno y de calidad de las personas que eventualmente se presentaran como casos COVID-19.

Es importante recordar que el 31 de diciembre de 2019, China notificó la detección de casos confirmados por laboratorio de una nueva infección por coronavirus (COVID-19). Los coronavirus son una familia de virus conocida por causar enfermedades respiratorias. Hoy sabemos que la transmisión es entre personas, principalmente a través de las microgotas en secreciones que genera una persona infectada al toser, hablar o estornudar; y también por el contacto a través de la manos o superficies contaminadas.

Criterios para la definición de casos

Caso sospechoso	Caso probable	Caso confirmado(*)
<p>Toda persona que presente fiebre y uno o más síntomas respiratorios (tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta) sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica. Y que en los últimos 14 días:</p> <ul style="list-style-type: none"> • haya estado en contacto con casos confirmados o probables de COVID-19 • tenga un historial de viaje o haya estado en zonas con transmisión local de SARS CoV-2* <p>*Las zonas de circulación viral tienen su epicentro en Europa y Estados Unidos y se irán ampliando con la evolución de la pandemia.</p> <p>También debe considerarse caso sospechoso de COVID-19 a todo paciente con enfermedad respiratoria aguda grave que requiera asistencia</p>	<p>Caso sospechoso en el que se haya descartado Influenza A y B por PCR y que presente una prueba positiva para pancoronavirus y negativa para los coronavirus MERS-CoV, 229E, OC43, HKU1 y NL63.</p>	<p>Caso confirmado COVID-19</p> <p>Todo caso probable que presenta rtPCR para SARS CoV-2.</p>

respiratoria mecánica debido a su cuadro respiratorio y sin otra etiología que explique el cuadro clínico.		
--	--	--

(*) **Caso confirmado: se recomienda actualizar la información en el siguiente link**

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001798cnt-ficha-coronavirus.pdf>

IMPORTANTE: La definición de caso es dinámica y puede variar según situación epidemiológica. Ver actualizaciones en el siguiente link

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001795cnt-recomendaciones-covid19-para-equipos-de-salud.pdf>

I. Instituciones de internación en salud mental: recomendaciones para equipos de salud

1. ¿Cuáles son los síntomas del coronavirus COVID-19 y cuándo estar alertas?

Los síntomas más comunes son fiebre, tos y dolor de garganta. En algunos casos puede provocar dificultad respiratoria más severa y neumonía, requiriendo hospitalización. Puede afectar a cualquier persona, siendo de evolución más graves en mayores de 60 años y personas con afecciones preexistentes (como hipertensión arterial, diabetes, etc.).

Las personas que están más expuestas son quienes viajaron recientemente a zonas con transmisión sostenida, o quienes hayan estado en contacto estrecho con casos confirmados de COVID-19. Si este es el caso se recomienda:

- Permanecer aislado por 14 días y no concurrir a lugares públicos o actividades con otras personas.
- En caso de presentar algún síntoma, aunque sea leve, comunicarse de inmediato con la autoridad sanitaria de su jurisdicción (ver teléfono en la última página).

Se recuerdan algunas recomendaciones generales para toda la población:

- Lavarse frecuentemente bien las manos con agua y abundante jabón. O utilizar alcohol en gel.
- Toser o estornudar sobre el pliegue del codo.
- No llevarse las manos a la cara.
- Ventilar bien los ambientes.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.

2. Trato respetuoso y digno en el marco de la Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657

Las personas con padecimientos mentales deben ser tratadas con respeto, dignidad y de una manera culturalmente apropiada. Como integrante de un equipo que brinda asistencia y atención de salud mental, haga todo lo posible por respetar y promover la voluntad y la preferencia de las personas con padecimientos mentales, apoyando y haciendo participar a las mismas y a sus cuidadores de la manera más inclusiva posible.

- Proteja la confidencialidad de las personas.
- Garantice la privacidad en el entorno clínico.
- Brinde siempre acceso a la información oficial y explique las recomendaciones para la población general brindada por el Ministerio de Salud de la Nación y los organismos jurisdiccionales correspondientes.

Tenga presente en todo momento la información sobre el Coronavirus que se brinda a través del Ministerio de Salud de la Nación, así también como las medidas de prevención y abordaje frente a las distintas situaciones (caso sospechoso, probable, confirmado).

Es fundamental reforzar las recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias tanto para las personas internadas, las personas que realizan tratamiento en sus distintas modalidades y aquellas que concurren a hospitales de día, centros de día, hogares terapéuticos, hogares convivenciales y demás servicios de salud mental. Esto incluye a cuidadores, referentes, acompañantes y personal de salud.

Trabajar teniendo en cuenta el grado de apoyo y autonomía de cada persona reforzando:

- Lavarse frecuentemente bien las manos con agua y jabón o utilizar alcohol en gel.
- Toser o estornudar sobre el pliegue del codo.
- No llevarse las manos a la cara.
- Ventilar bien los ambientes de la institución, de la casa, del lugar de trabajo y todo espacio físico donde la persona realiza el tratamiento y/o las actividades terapéuticas en todas sus modalidades.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia utilizando solución de lavandina 1 en 10 en agua, poniendo especial cuidado en los objetos de contacto frecuente como canillas, picaportes, barandas, interruptores de luz, etc.
- Promover el autocuidado y/o asistir a la persona de acuerdo con el grado de apoyo que necesita. Trabajar en los hábitos y rutinas que no cumplan con las medidas de cuidados. Ejemplo: el mate debe ser individual y así cada utensilio que utilizan las personas.
- Informar la importancia de no automedicarse.
- Reforzar en todo momento el carácter transitorio de esta situación y de las medidas de cuidado que se ponen en práctica.

Estas recomendaciones sanitarias deberán reforzarse también cuando la persona deja la institución por cualquier motivo.

Además:

- Limitar al mínimo necesario la realización de actividades sociales presenciales y limitar el contacto social innecesario y de riesgo. Recordar que estas medidas son transitorias.
- Ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria), no automedicarse, no subestimar ninguna manifestación clínica. Seguir las recomendaciones de la jurisdicción. Esta recomendación se debe reforzar cuando la persona sale del establecimiento por cualquier motivo.
- Recibir la vacuna antigripal y el esquema secuencial contra el neumococo según recomendaciones nacionales. Personas mayores de 60 años y con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades respiratorias crónicas, renales etc.
- En el caso de residentes en instituciones para personas adultas mayores, se recomienda evitar las visitas de personas con síntomas respiratorios y quienes hayan estado en lugares de transmisión viral en los últimos 14 días o en contacto con casos sospechosos, probables o confirmados.
- Reduzca el estrés y fortalezca los apoyos de referentes afectivos.
- Incremente actividades de psicoeducación para reforzar las recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias, tanto para las personas internadas, como para cuidadores referentes y personal de salud.
- En las actividades de psicoeducación y apoyo promueva una distancia física no menor a 1 ½ metro entre las personas durante cualquier diálogo, conversación o actividad compartida (almuerzo, grupo terapéutico, deporte, etc.).
- Fomente conductas de cuidado mutuo en los espacios comunes (dormitorios compartidos, comedores, baños, cocinas, etc.).
- Incluya al cuidador en las recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias, tanto para las personas internadas, como para cuidadores referentes y personal de salud.
- Facilite que la persona haga preguntas acerca de la información suministrada.
- Promueva la autovigilancia de los síntomas y explique cuándo se debe solicitar atención médica.
- No use un lenguaje técnico al explicar recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias tanto para las personas internadas, como para cuidadores y referentes. La información debe ser adecuada y accesible.
- Refuerce la posibilidad de que las personas internadas se comuniquen con sus familiares y/o allegados a través de distintos medios de comunicación.
- Se recomienda privilegiar en la medida de lo posible las internaciones domiciliarias, siempre y cuando estén dadas las condiciones para hacerlo.
- Se sugiere evaluar en cada situación y en lo posible, evitar las salidas recreativas realizadas con acompañamiento terapéutico hasta el 31/3/2020.
- Se sugiere evaluar la posibilidad de extender las salidas terapéuticas en curso, en la medida de las posibilidades de cada persona internada asegurando la continuidad del cuidado a través de todos aquellos medios tecnológicos que permitan seguimiento a distancias. También deberán arbitrar los medios para garantizar el acceso a la medicación en caso de estar indicada (pudiendo ser retirada por medio de un referente o familiar)

Incluya carteles y afiches explicativos en los distintos espacios de la institución para facilitar la comprensión de las principales medidas de prevención y cuidado.

Extremar especialmente los cuidados para los grupos de riesgo:

- Mujeres durante el embarazo o la lactancia.
- Niños, niñas y adolescentes.
- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con alta necesidad de apoyos para seguir las recomendaciones sanitarias.
- Personas con comorbilidades (HIV, Neumonía, problemáticas en la alimentación, etc.)

Es esperable que, en el contexto de la pandemia declarada, tenga lugar una afectación emocional que sobrepase la capacidad de afrontamiento de cada persona. Por lo tanto, tenga en cuenta la singular situación y el contexto para acompañar a la persona de acuerdo al apoyo que necesite.

Recuerde comunicar enfáticamente que esta situación es transitoria, y volveremos a desarrollar nuestras actividades habituales como lo hacíamos antes de la declaración de la pandemia.

II. Visitas en la institución

Es fundamental realizar el control sanitario de las visitas (familiares, allegados, referentes y funcionarios de organismos externos) que deberá estar a cargo de un/una enfermero/a para detectar:

- Si la persona que intenta visitar la institución estuvo de viaje en un país de riesgo en los últimos 14 días.
- Si la persona que intenta visitar la institución estuvo en contacto con una persona que haya viajado a un país de riesgo.
- Si la persona que intenta visitar la institución tiene fiebre y/o síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta, etc.) tomando obligatoriamente la temperatura al ingreso.

Además, organizar las visitas de modo de no generar concentración numerosa de personas en el contacto interpersonal, así como también incrementar la distancia física entre las mismas ante cualquier diálogo o actividad compartida. Aquellos familiares o referentes que accedan a los diferentes servicios (luego de haber sido evaluados), deberán permanecer fuera de las salas durante el menor tiempo posible evitando aglomeraciones y el contacto físico cercano.

Las personas internadas, sus familiares y/o referentes deben ser informados por los equipos interdisciplinarios

tratantes respecto de la situación epidemiológica y la vigencia de medidas excepcionales de carácter público.

Incluya carteles, banners y afiches explicativos en el ingreso de la institución para facilitar la comprensión de las principales medidas de prevención y cuidado.

III. Recomendaciones para el abordaje de usuarios del sistema de salud mental que NO se encuentran internados

Todos los usuarios del sistema de salud mental que NO se encuentren internados en instituciones también deben ser acompañados según el apoyo que requieran en las medidas de prevención y cuidados:

- Evaluar el nivel de autonomía alcanzado y el nivel de apoyo necesario para cumplir con las recomendaciones sanitarias.
- De ser necesario, trabajar con el grupo familiar, afectivo y referente.
- En caso de no existir apoyo familiar o afectivo, el usuario con dificultades para adoptar las medidas sanitarias forma parte de un grupo de riesgo por lo que se recomienda extremar las medidas para su acompañamiento.
- Disminuir los traslados y concurrencias a lugares con una alta concentración de personas relacionados al sistema de salud por parte del usuario. Revisar mecanismos para la entrega de medicación, de trámites administrativos y otras concurrencias a las instituciones que puedan ser evitadas en forma transitoria.
- Comparta datos simples sobre lo que está sucediendo y brinde información clara sobre cómo reducir el riesgo de contagio en palabras que las personas con o sin deterioro cognitivo puedan comprender.
- Repita la información cuanto sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente.
- Entregue folletos explicativos para mejorar la comprensión de la información.
- Refuerce el seguimiento telefónico todo lo que sea necesario en los casos que considere.
- Para todos los usuarios/as que concurren a hospitales o centros de salud en forma ambulatoria proveer de alcohol en gel al ingresar y durante la permanencia en la institución o dispositivos.
- Para los trabajadores de la salud y demás personal vinculado a la provisión de servicios proveer de alcohol en gel al ingresar y durante la permanencia en la institución.

Se solicita a los efectores de salud mental en la atención de urgencias y de turnos programados, evitar las aglomeraciones en salas de espera. De la misma manera se recomienda a los equipos de salud instar a la población a no concurrir presencialmente para solicitar turnos, sino realizarlo en lo posible de forma telefónica.

Se recomienda que aquellos usuarios/as y familiares que no requieran la realización de consultas, permanezcan en sus domicilios, tal como lo pautan los requerimientos de Presidencia de la Nación.

Recuerde comunicar enfáticamente que esta situación es transitoria, y volveremos a desarrollar nuestras actividades habituales como lo hacíamos antes de la declaración de la pandemia.

IV. Medidas de cuidado de la salud mental de los trabajadores y las trabajadoras de salud.

Se recomienda a las autoridades de los servicios de salud prestar especial atención a situaciones y/o manifestaciones de estrés que pudiera presentar algún efector de la institución a su cargo. Cuidar la salud mental de los y las trabajadoras redundarán en respuestas más apropiadas a esta situación de pandemia. En este sentido es fundamental socializar información oficial y actualizaciones a todo el personal.

Es recomendable, dentro de lo posible, generar condiciones de rotación de los efectores de salud de las funciones de alto estrés a las de menor estrés. Armar equipos entre trabajadores con menor experiencia de trabajo en situaciones de emergencia sanitaria con efectores con más experiencias. Es conveniente iniciar, alentar y monitorear los descansos de trabajo. Se sugiere implementar facilitar flexibilidad en los horarios para evitar situaciones de estrés.

Coronavirus: para más información

Ministerio de Salud de la Nación

0800 Salud Responde: **0800-222-1002**

Para consultar información actualizada: <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>

Coronavirus: para reportar síntomas y pedir ayuda en cada jurisdicción

CABA: 107

Catamarca: 383-4238872

Buenos Aires: 148 y 0221-4255437

Chaco: 03725 44-3896

Chubut: 0800-222-2676

Córdoba: 107

Corrientes: 0379-497-4811

Entre Ríos: 107

Formosa: 107

Jujuy: 0800-888-4767

La Rioja: 107 o 911

La Pampa: 2954-619130 y 2954-604986

Mendoza: 107

Misiones: 0800-444-3400

Neuquén: 0800-3331002

Río Negro: 911

Salta: 136

San Juan: 107

San Luis: 107

Santa Cruz: 107

Santa Fe: 0800-555-6549

Santiago del Estero: 107 (SEASE) (Min. Salud: 385 4213006, 385 5237077)

Tierra del Fuego: 0800-333-1841

Tucumán: 0800-555-8478 y 3813899025 (WhatsApp)

El presente documento ha sido elaborado con los aportes y la revisión de:

- **Organización Panamericana de la Salud (OPS)**
- **Autoridades de Salud Mental y Adicciones de las distintas jurisdicciones del país**
- **Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (Sedronar)**
- **Órgano de Revisión Nacional de la Ley N° 26.657 (ORN)**
- **Consejo Consultivo Honorario en Salud Mental y Adicciones (CCHSMYA)**

- **Asociación Argentina de Salud Mental (AASM)**
- **Asociación de Psiquiatras Argentinos (APSA)**
- **Federación de Psicólogos de la República Argentina (FEPPRA)**

Digitally signed by GESTION DOCUMENTAL ELECTRONICA - GDE
Date: 2020.03.17 18:42:22 -03:00

Digitally signed by GESTION DOCUMENTAL
ELECTRONICA - GDE
Date: 2020.03.17 18:42:23 -03:00



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Informe

Número:

Referencia: Recomendaciones para la asistencia y continuidad de la atención ambulatoria en salud mental durante la pandemia

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

<p>RECOMENDACIONES PARA LA ASISTENCIA Y CONTINUIDAD DE LA ATENCIÓN AMBULATORIA EN SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA</p>

Teniendo en cuenta la necesidad de distanciamiento social que incluye la restricción de la circulación en espacios públicos y la salida del hogar por motivos no esenciales, la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones perteneciente al Ministerio de Salud de la Nación, recomienda promover todos aquellos mecanismos que posibiliten la no interrupción de los tratamientos ambulatorios por motivos de salud mental, adecuándolos a las medidas señaladas.

En función de lo antedicho consideramos necesario recomendar que, en el caso de los tratamientos por problemas de salud mental que se realizan en forma ambulatoria, puedan arbitrarse los medios para que los mismos puedan ser llevados adelante de manera remota.

Dada la emergencia sanitaria y la necesidad de una rápida respuesta de todo el sector salud, se recomienda utilizar aquellos medios de comunicación que hagan posible la continuidad de tratamientos de salud mental, lo cual a su vez contribuirá a evitar recaídas y permitirá contener a las personas en este contexto de emergencia.

Merece destacarse que no sólo se trata de quienes están recibiendo tratamiento, sino también para la contención de todas aquellas personas que se encuentran en distintas formas de aislamiento y que requieran alguna forma de apoyo por parte de profesionales de la salud mental.

Si bien es posible que no sean estos los mecanismos administrativamente previstos para realizar estas prestaciones sanitarias, es necesario destacar que nos encontramos en el marco de una emergencia sanitaria, producto de una pandemia global, en un escenario sanitario altamente dinámico, y que por lo tanto deberán encontrarse métodos flexibles para sostener actividades básicas como los tratamientos de salud/salud mental.

La estrategia sanitaria indicada por el Estado Nacional requiere de altos grados de cooperación y articulación social entre las personas, por lo que el cuidado de la salud mental se vuelve un factor fundamental en función de fortalecer conductas adecuadas de auto-cuidado y cuidado de los demás.



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Informe

Número:

Referencia: Recomendaciones sobre salud Mental para la población general por la pandemia COVID-19

DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

<p>RECOMENDACIONES SOBRE SALUD MENTAL PARA LA POBLACIÓN GENERAL POR LA PANDEMIA COVID-19</p>

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.

Ante un evento tan disruptivo socialmente como la pandemia actual, es importante tener en cuenta que nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera.

Algunas de las respuestas esperables ante la crisis pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Algunas recomendaciones para atravesar esta situación

1. Tenga en cuenta que esta situación es TRANSITORIA.

A pesar de la incertidumbre es importante recordar que se todos podremos retomar nuestra vida habitual.

2.No asocie el virus con un grupo social determinado, etnia o nacionalidad específica.

El COVID-19 es una pandemia global que puede afectar a todas las personas. Digámosle NO a la discriminación, digámosle Sí a la información.

3.No tenga miedo de reconocer y expresar los sentimientos que le genera esta situación.

En momentos como los que estamos viviendo es natural sentirse abrumado, estresado, ansioso o molesto, entre otras reacciones emocionales. Dese tiempo para detectar y expresar lo que siente. Cada uno puede encontrar la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en su casa o espacio de aislamiento.

4.Tome esta situación como una oportunidad para descubrir sus sentimientos de solidaridad y empatía con los demás.

Ocuparse de otras personas también puede ayudarlo a usted, ya sea con personas que están físicamente cerca suyo o con amigos/vecino/comunidad a distancia.

Si usted tiene niños, es importante que pueda ayudarlos a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos a realizar algunas actividades y animarlos a que sigan jugando.

Si en la familia hay adultos mayores es muy importante mantener el contacto telefónico para brindar apoyo emocional, ayudarlos a comprender la información que reciben en forma clara. Acompañarlos aunque no podamos estar físicamente cerca.

En la medida de las posibilidades, de acuerdo a la situación particular de cada persona, recuerde que el humor y la conexión social pueden ser una forma de mitigar el estrés y aliviar la angustia.

5. Cuídese y cuide a los demás.

El cuidado personal incluye centrarse en cosas que pueden controlarse (como tener una buena higiene y seguir las indicaciones sanitarias, por ejemplo). Trate de crear una rutina diaria que fortalezca su bienestar, su estado de ánimo y su salud mental. Hacer ejercicio y actividad física –aunque sea en espacios reducidos- puede ayudarlo a relajarse y tendrá un impacto positivo en sus pensamientos y sentimientos.

6. No estigmatizar ni con hechos ni con palabras.

Es fundamental no discriminar a las personas afectadas a través de la forma de denominarlas. Refiérase a ellos con

las siguientes expresiones: “Personas en tratamiento”; “personas en recuperación”, “persona en aislamiento temporario”; etc..

7. Mantenga el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social.

Trate de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, esto puede aliviar el estrés. Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos puede ayudarlo a encontrar formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros puede brindar una sensación de alivio. Ayudar a otras personas en su momento que pueda sentirse solo o preocupado puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como a usted.

En caso de necesitarlo no dude en llamar a los números telefónicos gratuitos de las distintas jurisdicciones a los que puede acudir para recibir apoyo y orientación.

Tenga en cuenta que esta situación es solo temporal y que hay muchas maneras de seguir conectados regularmente con otros.

8. Tómese un tiempo para hablar con los niños sobre la situación.

Es importante ayudar a los niños y niñas a sobrellevar esta situación. Responda sus preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que ellos puedan entender. Responda a las reacciones del niño/a de manera paciente, escuche sus inquietudes y bríndele atención y apoyo. Trasmítale seguridad y recuérdale que esta situación es transitoria. Hágale saber que es natural que se sienta molesto o enojado.

9. Evite la exposición excesiva a las noticias.

Al tratarse de un suceso mundial, se torna difícil manejar el flujo de información que las personas reciben. Esto puede intensificar los sentimientos de preocupación y angustia.

Actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas, cuidarse y cuidar a los demás. Trate de actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario. El flujo repentino y casi constante de noticias puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Es importante manejarse siempre en base a información oficial y chequeada.

10. Busque información precisa de fuentes confiables.

Priorice leer información de fuentes oficiales, como el Ministerio de Salud de la Nación. Las fuentes de información creíbles son clave para evitar el miedo y el pánico que puede causar la información errónea o falsa.

11. Pida apoyo profesional en caso de ser necesario.

Siga las recomendaciones de protección y prevención proporcionadas por profesionales de la salud. Si todo esto no ayuda, considere buscar el apoyo de un profesional de la salud mental o de una organización vinculada a la salud mental.

12. Colabore con el personal de salud y reconozca la importancia de su tarea.

Los trabajadores de la salud están cumpliendo un rol fundamental en el abordaje de la pandemia y muchas veces se encuentran sometidos a situaciones altamente estresantes. Es importante que también ellos se sientan contenidos por la comunidad.

“Los hechos, no el miedo, frenarán la propagación del virus”

Ministerio de Salud de la Nación

Salud Responde: 0800-222-1002

Para consultar información actualizada:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Informe

Número:

Referencia: Recomendaciones para Equipos de Salud Mental en el Cuidado de la Salud Mental de Trabajadores, Profesionales y No Profesionales

<p>RECOMENDACIONES PARA EQUIPOS DE SALUD MENTAL EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES, PROFESIONALES Y NO PROFESIONALES, EN HOSPITALES GENERALES</p>

El actual contexto de pandemia que estamos transitando exige adaptar las lógicas y dinámicas de funcionamiento instituidas en los Servicios de Salud Mental para dar respuesta a una nueva realidad marcada por el dinamismo, la incertidumbre y una cantidad de medidas preventivas entre las cuales se incluye el distanciamiento social. En esta coyuntura de gran exigencia para el sistema de salud en general, resulta clave contar con un marco de referencia que habilite flexibilidad para generar las modificaciones que se consideren necesarias, acordes con las demandas que se van presentando, desde distintos niveles de intervención y también hacia adentro del sistema.

Los Servicios de Salud Mental, que habitualmente dirigen su capacidad de respuesta hacia los usuarios/as del sistema, son llamados también a funcionar como apoyo para los equipos de salud que están asistiendo a las personas afectadas con distintos niveles de complejidad.

Sabemos que, a medida que pase el tiempo, las características de las demandas y las formas de respuesta irán cambiando, y la participación y capacidad de adaptación de los distintos actores y sectores que componen el funcionamiento del hospital general cobrarán más protagonismo.

El propósito de este documento es brindar pautas y lineamientos generales a los equipos de salud mental de los hospitales generales para que puedan brindar apoyo al equipo de salud. Además, las mismas pueden servir de guía para sostener y acompañar al resto de los actores del establecimiento cuyo rol hoy es de suma relevancia: personal de administración, limpieza, ambulancias, cocina, camillas y seguridad, entre otros.

El dinamismo de la situación requiere y requerirá modificaciones en la organización del Servicio de Salud Mental y las formas de abordaje:

- Modificar la lógica instituida de funcionamiento de los Servicios de Salud Mental previo acuerdo con las autoridades de cada efector. Se sugiere evitar que la población se acerque en forma presencial a solicitar turnos; evitar tiempos de espera innecesarios en las salas, pasillos y demás espacios comunes; mantener las entrevistas presenciales solo en los casos indispensables; garantizar la prescripción y entrega de medicación de modo tal que las personas no deban acudir con frecuencia al establecimiento, entre otras. Se sugiere, además, mantener contacto vía telefónica con los usuarios/as en tratamiento previo a la pandemia.
- Reforzar la implementación de las medidas de higiene y prevención en el propio servicio, con las personas que acuden y con el resto de los trabajadores del hospital.
- Brindar apoyo de salud mental a los equipos de salud de acuerdo al grado de estrés que están vivenciando por la evolución misma de la pandemia. Incluir al resto de los trabajadores que también están experimentando una situación extraordinaria.
- Trabajar internamente en el Servicio de Salud Mental el propio cuidado de la misma a través de encuentros y otras modalidades de acuerdo a las posibilidades de cada situación y realidad local.

Recuerde que a medida que aumenta la demanda de asistencia, la angustia de las familias y del personal de salud puede ser más difícil de abordar, aún para equipos con experiencia. La sobrecarga, el paso del tiempo y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo. Esto puede impactar en el estado emocional generando sensaciones de ansiedad, impotencia, frustración, miedo, irritabilidad, tristeza y anestesia emocional, entre otros.

También puede afectar las funciones cognitivas generando confusión o pensamientos contradictorios, dificultades de concentración para pensar de forma clara o para tomar decisiones, dificultades de memoria, pensamientos obsesivos, dudas y pesadillas.

Aunque cada uno reacciona de modo distinto en situaciones estresantes, en una epidemia como la que estamos atravesando (que implica distanciamiento social, cuarentena y aislamiento) es esperable que en algún momento se experimente ansiedad y/o preocupación en relación a:

- Su propio estado de salud.
- El estado de la salud de otros que se hayan podido contagiar.
- La preocupación de ser posible vector y contagiar a otros.
- La experiencia de estar en auto-observación u observado por otros por síntomas y signos de haber contraído la infección.
- La incertidumbre o frustración en relación a cuánto tiempo durará esta situación.
- La preocupación de que familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con usted.
- El impacto por no estar conectado/a a la rutina habitual de su vida.

- La aparición de síntomas irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño, entre otros.

Si usted identifica que alguno de los integrantes del equipo de salud –o de otros sectores- está experimentando alguna de las reacciones enunciadas durante más de quince días, no dude sugerir una consulta con un profesional de salud mental para valorar si precisa una atención especializada. Acerque los recursos necesarios disponibles para cuidar a quien hoy están cuidando en la primera línea de atención.

Algunos de los aspectos que hacen al cuidado de la salud mental del personal sanitario, y demás trabajadores, que pueden abordarse desde los equipos de salud mental, son los siguientes:

1. Reconozca al equipo asistencial: reconozca a sus colegas, tanto formal como informalmente, en la medida de lo posible. Todos los trabajadores sanitarios del establecimiento, cualquiera sea el lugar que ocupen en el sistema asistencial, están realizando una tarea fundamental para recomponer la salud de la población.

2. Promueva el cuidado de sus necesidades básicas: el personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias. Visibilice la importancia de que el personal mantenga las rutinas de alimentación, hidratación y descanso para cuidar su salud mental y física.

3. Sugiera planificar una rutina fuera del trabajo: es importante que el personal sanitario pueda permitirse hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante: escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo.

4. Recomiende mantener contacto con familiares, amigos y seres queridos: es recomendable que los equipos de salud puedan recibir apoyo mutuo, y evitar el aislamiento en la tarea, que puede producir miedo y ansiedad. El contacto con seres queridos es un sostén clave por fuera del sistema de salud.

5. Comparta información de manera constructiva: la forma de comunicación en contextos de emergencia resulta fundamental para cuidar a los trabajadores. Es recomendable que la comunicación sea propositiva y alentadora y que los errores o deficiencias se identifiquen de manera constructiva para corregirlos. Los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.

6. Sugiera un límite a la exposición a los medios de comunicación: el exceso de información y los mensajes preocupantes aumentan el estrés y pueden reducir la efectividad en el trabajo, así como el bienestar general. Se sugiere colaborar con la implementación de mecanismos que permitan poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de whatsapp y otros medios digitales, tratando de preservar el tiempo de descanso.

7. Recuérdeles la importancia de ser conscientes de sus emociones, compartirlas con otros y permitirse pedir ayuda: los equipos de salud y trabajadores en general deben saber que sentir emociones desagradables es una reacción normal en este contexto. Transmitir que es saludable poder pedir y recibir ayuda frente a emociones desagradables. Y que esto favorecerá la estabilidad frente a las situaciones de estrés.

Además, recomiende a los trabajadores de los equipos de salud y demás trabajadores del hospital:

- En la medida de lo posible, intentar hacer cosas que habitualmente le resulten placenteras.
- Hablar con personas de confianza como una forma de reducir la ansiedad, la soledad y el cansancio del trabajo diario.

- Mantener operativa la capacidad de enviar correos electrónicos, utilizar telefonía móvil y otras tecnologías para seguir comunicados con sus familiares y amigos aunque no se puedan ver.

Cuidar a los que cuidan: el estrés que conlleva la asistencia sanitaria durante un brote epidémico como el de coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional de los equipos de salud y el resto del personal del establecimiento.

Ministerio de Salud de la Nación

Salud Responde: 0800-222-1002

Para consultar información actualizada:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>