CORONAVIRUS (COVID-19)

Recomendaciones a equipos de salud mental en el marco de los equipos de salud ante el COVID-19

RESO-2020-1038-GDEBA-MSALGP

Cuidado de la salud mental

Subsecretaría de Salud Mental,
Consumos Problemáticos y Violencia de Género

MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

RECOMENDACIONES PARA EQUIPOS DE SALUD MENTAL

EN EL MARCO DE LOS EQUIPOS DE SALUD

ANTE EL COVID- 19

SUBSECRETARÍA DE SALUD MENTAL, CONSUMOS PROBLEMÁTICOS y VIOLENCIAS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA -MINISTERIO DE SALUD PROVINCIA DE BUENOS AIRES.

Ante la emergencia sanitaria generada por el Covid-19 la desde la subsecretaría de Salud Mental, consumos problemáticos y violencias en el ámbito de la salud pública queremos resaltar y agradecer el enorme esfuerzo que los equipos de salud vienen demostrando en estos días difíciles. Es nuestra intención transmitirles el reconocimiento que la comunidad y las autoridades del ministerio de salud nos hacen llegar a diario. A su vez, hacerles saber que todos/as quienes hoy tenemos la responsabilidad de dirigir esta subsecretaria estamos trabajando con el mismo compromiso y que, en cada circunstancia, nos encontrarán acompañándolos en sus tareas.

En tal sentido, y atentos a la importancia de mantener una comunicación abierta y constante entre los distintos equipos de salud y las autoridades de la subsecretaría, consideramos de

importancia hacerles llegar las siguientes recomendaciones elaboradas en el marco de esta emergencia sanitaria.

I. RECOMENDACIONES PARA LOS EQUIPOS DE SALUD MENTAL

- Entendamos al cuidado preventivo y la asistencia en su **dimensión social.** Son las salidas colectivas las productoras de potencia de vida y, consecuentemente, de salud mental.
- Es indispensable **asumir la responsabilidad de acompañar y asistir** a las personas para que puedan transitar de la mejor manera posible este contexto de emergencia sanitaria.
- Las intervenciones deben estar **siempre orientadas a contener y disminuir el miedo,** evitando el pánico de la población asistida, ya que este complejiza aún más la tarea de los equipos de salud.
- Se impone inscribir nuestras prácticas y las indicaciones particulares que tenga cada efector; en la **planificación y ejecución sanitaria de contención y asistencia** de la pandemia, elaborada y coordinada por el Ministerio de Salud de la Provincia.
- Los equipos de salud nos encontramos ante una situación excepcional y, en tal sentido, es fundamental que **compartamos y articulemos nuestras experiencias** de

trabajo de modo de poder ayudarnos y potenciar nuestra capacidades de manera colectiva.

- Trabajar de manera **integrada con los equipos de salud** en el abordaje de las múltiples situaciones que pudieran requerirlo o que identifiquemos como necesarias, incluidas las que se suscitan al interior de los equipos por el stress, angustia, temor y/o impotencia del trabajo en estas situaciones.
- Comprender que las intervenciones y dispositivos que se creen deben tener la **flexibilidad y dinamismo suficiente** (espacios, tiempos y formas) . Nuestra formaciòn profesional suele darle demasiada trascendencia a encuadres formales. Hoy la emergencia sanitaria nos obliga a trabajar con las contingencias y estar disponibles para la participación y planificación de las tareas que nos sean requeridas, propongamos o surjan espontáneamente. Sean estas presenciales o remotas.
- Es importante que, de constituirse un **comité de crisis o equivalente,** en los hospitales, los/as trabajadores/as de los equipos de salud mental sean parte de los mismos, como modo de participar integradamente en la planificación y el desarrollo de las acciones que se propongan.
- Que dichos Comités estén conectados con referentes del nivel Central para desde allí coordinar las articulaciones con los equipos regionales de salud mental en caso de requerirse.

II. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL TRABAJO CON LA POBLACIÓN

Cómo se comunica: las palabras importan.

- En fundamental **transmitir tranquilidad** y acentuar que las medidas de prevención y tratamiento están destinadas a garantizar el cuidado de la salud de la población.
- Recordar que Estado provincial y nacional han adoptado **una serie de medidas en todas las áreas de gobierno** destinadas a paliar la emergencia sociosanitaria.
- Remarcar el **carácter temporal y transitorio de la situación** y de las medidas tomadas. Enfatizar que volveremos a desarrollar nuestras actividades habituales cuanto la situación de emergencia haya finalizado
- Informar de **manera simple y clara** sobre lo que está sucediendo utilizando información oficial y ofreciendo el acceso directo a la misma. Si es necesario repetirlo de manera respetuosa y paciente intentando evitar el caos o manejo de información errónea o confusa.
- Para reducir la incertidumbre hay que utilizar **fuentes de información precisa y confiable** como los canales o guías oficiales de los Ministerios de Salud nacional y provincial. La

sobreinformación no garantiza estar más informado sino que puede incrementar la angustia innecesariamente y una identificación con situaciones catastróficas. No repitamos o compartamos rumores o información no confirmada. **Elijamos uno o dos momentos del día para informarnos** por fuentes oficiales

- Dimensionar el **valor y la importancia de las palabras** usadas por los equipos de salud al momento de transmitir diagnósticos, brindar orientación e información, hacer seguimiento y/o intervenciones.
- Enfatizar en la comunicación el **aspecto vinculado al cuidado de la salud** más que el peligro de la enfermedad.
- El **estigma y la discriminación** son respuestas posibles ante las enfermedades transmisibles, y más aún cuando son nuevas y poco conocidas. Es importante que la comunicación favorezca el cuidado y la empatía con el otro utilizando un lenguaje no estigmatizante que contribuya a fortalecer las estrategias de prevención. Hablemos de personas que "adquieren" el virus y no de personas que "transmiten, infectan o propagan", ya que esto podría situar la idea de una intencionalidad.

La distancia social no quiere decir romper lazos

- Seamos concientes de **la potencia de lo vincular y de lo colectivo** y de la fuerza de cuidado que los sistemas de solidaridad pueden desplegar .
- **Acompañar y asistir a las personas y/o grupo**s para hacer más tolerables las situaciones de distanciamiento social o aislamiento.
- Evaluar los **niveles de apoyo necesarios** que requieran las personas para cumplir con las recomendaciones sanitarias. De ser necesario, trabajar con el grupo familiar/afectivo referente y en caso de que este no exista o no resulte adecuado, se recomienda extremar las medidas para el acompañamiento del equipo de salud.
- Tener un **rol activo en identificar y/o potenciar los lazos afectivos** para cada persona y/o grupo en pos de construir redes de solidaridad y apoyo como parte de una práctica/estrategia indispensable en salud mental.
- Enfatizar en **la importancia de la presencia (aún a distancia) del otro y los otros** como una herramienta para disminuir los sentimientos de ansiedad, miedo y angustia. Transmitir la idea de una “comunidad de cuidados” también en la virtualidad.
- Recomendar el **uso de las tecnologías para la comunicación**. Sabiendo que hay personas mayores que no son afines a las nuevas tecnología, podemos proponer comunicación telefónica. Tratemos de fortalecer el contacto con ellos por esta vía.

- Es importante durante el aislamiento promover el establecimiento de **rutinas** que organicen la cotidianeidad. Se recomienda: organizar los horarios de actividades y de descanso, no permanecer con la misma ropa o descuidar el cuidado personal.
- Identificar a las personas que requieran **tratamiento farmacológico psiquiàtrico y que tengan dificultades** para acceder o continuar con el mismo por razones vinculadas con la emergencia y procurar los canales para su restablecimiento.
- Tener presente la importancia de acompañar (de manera presencial y/o remota) a los **familiares de personas internadas** por motivos vinculadas a la pandemia.
- Prestar especial atenciòn al acompañamiento a mujeres, adolescentes y niñxs que se encuentran en **hogares o vìnculos donde haya violencias**. La necesidad de dar conocimiento y/o denuncia no está exceptuada por la emergencia socio-sanitaria
- Ofrecer en los casos necesarios la atenciòn y/o acompañamiento por medio de la **línea telefónica 0-800-222-5462 (línea de acompañamiento y contención en salud mental dependiente de la subsecretaría de Salud Mental)**.

Reacciones, afectivas, emocionales y signos de alarma

Transmitir a todos/as los/as trabajadores/as del campo de la salud algunas reacciones esperables que pueden presentar las personas asistidas y el propio equipo de salud. A saber:

- La angustia y el miedo son afectos básicos de nuestro psiquismo, reacciones **normales y esperables** ante eventos desconocidos, disruptivos, traumáticos que se presentan como amenazantes y potencialmente peligrosos. Estas emociones, son respuestas adaptativas que nos ayudan a mantenernos alerta y a tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos. Deben ser comprendidas, contenidas y abordadas en esa clave.
- Sin embargo, el aislamiento o distanciamiento social puede **despertar además otras sensaciones** que van desde la soledad a la incertidumbre, la perplejidad pasando por la ira, tristeza, angustia prolongada, indefensión, ansiedad, omnipotencia,y/o trastornos más severos nuevos para la persona (o que hayan pre-existido) y cuyos efectos debemos atender, contener y reducir.
- Otras conductas como el **incremento de los consumos de sustancias, la agresividad y la violencia de gènero** deben ser especialmente tenidas en cuenta por los riesgos que signifiquen.
- Asimismo, **alteraciones profundas del sueño, la alimentaciòn, ideaciones de muerte o daño a otros/as**

deben ser evaluadas y ponderadas contextualmente y en relaciòn a la historia del sujeto y el momento actual.

III. RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO AL INTERIOR DE LOS EQUIPOS DE SALUD

- Es muy importante tener presente que todo el **equipo de salud está atravesado por todas las reacciones afectivas y emocionales anteriormente señaladas, sumado a la sobreexigencia de trabajo inherente a la situación de emergencia sanitaria**. Esto puede producir tensiones y malestar que es necesario acompañar habilitando espacios de escucha y reflexión que faciliten expresar la angustia, el miedo, la angustia, el enojo, los temores, las vivencias de impotencia y también omnipotencia que surjan en este proceso.

Recomendamos a los/ las trabajadores/as de la salud mental en especial, **estar disponibles para coordinar, contener y acompañar a los profesionales de la salud en lo que** les sucede en este proceso. Hablar de lo que pasa o expresar el malestar no es en detrimento de la tarea sino que es parte esencial de la misma y permite continuar trabajando en mejores condiciones

- Es importante también que los/as trabajadores/as puedan **tener un tiempo para comer, dormir, conectarse con sus vìnculos y hablar de otras cosas que no sea el trabajo de asistencia**. No es claro el tiempo que durará la emergencia sanitaria y es necesario atender a la propia salud para poder continuar. Cuidarse para seguir cuidando.
- Esta es una situaciòn sin precedentes para muchos trabajadores y trabajadoras de la salud, promovamos que hagan uso de t**odas las estrategias** que sean útiles para cuidarse.
- Es importante que el profesional de la salud esté atento a cambios en su estado de ánimo y establecer tiempos y espacios para su propio cuidado. Por eso sugerimos fortalecer los vínculos cercanos para su propia contención.

Línea telefónica 0-800-222-5462 (línea de acompañamiento y contención en salud mental dependiente de la subsecretaría de Salud Mental).

Correo electrónico de la Subsecretaría:

Saludmentalconsumosyviolencias@gmail.com

Material elaborado por el equipo de la Subsecretaría de Salud Mental Consumos Problemáticos y Violencias en el sector salud. Algunas de las recomendaciones de este material han sido tomadas de las siguientes fuentes; RED PROSAMIC, OMS, DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL, Colectivo de docentes de la Cátedra Salud Pública-Salud Mental II, Facultad de Psicología (UBA), y otras

MINISTERIO DE
SALUD

GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

gba.gov.ar