PANDEMIA COVID 19 # SALUD MENTAL

Recomendaciones para equipos de Salud desde la perspectiva la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial [1]

Desde la Salud Mental, una PANDEMIA constituye una situación de INCIDENTE CRÍTICO:

- Es un evento inesperado y disruptivo.
- Genera altos niveles de estrés singular y colectivo.
- Da lugar a reacciones emocionales diversas, tales como: angustia, desconfianza, pánico, ansiedad, temor al contagio, rabia, enojo, indefensión, omnipotencia, incertidumbre, etc.
- Las reacciones agudas pueden devenir en padecimientos subjetivos duraderos y más graves.

Es importante considerar que el estigma y la discriminación son esperables frente a enfermedades transmisibles, nuevas y desconocidas.

Los servicios y los integrantes de los equipos de Salud Mental:

- Deben incluirse en el trabajo articulado e interdisciplinario de cada institución, según los protocolos oficiales para hacer frente a la pandemia.
- Es clave considerar el aporte que los especialistas en Salud Mental pueden hacer en el abordaje de la pandemia: *las representaciones y los hábitos socio-culturales inciden directamente en la propagación y en el control del brote epidémico.*

[1] Material elaborado por la Red PROSAMIC, de la Dirección de Manejo de Emergencias Sanitarias y Catástrofes, Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. Algunas de las recomendaciones de este material son adaptaciones de las directrices de organismos internacionales presentadas en los siguientes documentos: 1) *+CIFRC, Unicef y World Health Organization*. A guide to preventing and addressing social stigma. Febrero, 2020. 2) *World Healt Organization.* Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Marzo, 2020.

LA COMUNICACIÓN es el insumo estratégico-operativo crucial en las pandemias

- Los servicios de Salud Mental deben brindar orientación al resto del equipo de Salud respecto de cómo comunicar para propiciar la calma y conductas preventivas y responsables.
- Se deben establecer pautas uniformes y protocolos de comunicación para evitar rumores e información distorsionada o confusa, tanto respecto de la comunicación externa como interna de cada institución.
- Es importante considerar *QUIÉNES, QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE y CÓMO* comunicar: múltiples interlocutores y discursos generan sensación de caos y falta de coordinación.

Las PALABRAS importan

El uso de ciertos términos utilizados para comunicar con respecto al COVID-19 pueden tener efectos negativos sobre las personas afectadas, sus familiares o la comunidad en general, ya que pueden dar lugar a estereotipos y actitudes deshumanizantes hacia los enfermos. Es necesario considerar la utilización de un lenguaje inclusivo y no estigmatizante, que contribuya a propiciar el cuidado y la prevención.

Las siguientes recomendaciones sobre **lo que se debe** y **no se debe hacer** en la atención de afectados y familiares, pueden servir como guía para una comunicación que propicie el cuidado y la empatía con el otro.

Qué hacer	**Qué no hacer**
✓ Hable sobre la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19).	✓ No relacione el COVID-19 con alguna etnia, país, zona o condición social.
✓ Hable acerca de "personas que tienen COVID-19", o" personas que están siendo tratadas por COVID-19", o personas que pueden tener COVID-19".	✓ No haga referencia a las personas con la enfermedad como "casos COVID-19, "víctimas", "sospechosos de COVID-19" o "casos sospechosos".
✓ Hable de personas que	✓ No hable sobre personas

"adquieren" COVID-19.	que "transmiten COVID-19", "que infectan a otros" o "propagan virus", ya que implica la transmisión intencional y asigna la culpa.
✓ Hable con precisión sobre el riesgo de COVID-19, basado en datos científicos y de organismos oficiales.	✓ No repita o comparta rumores no confirmados, y evite usar lenguaje que pueda generar miedo como "peste", "apocalipsis", "catástrofe", etc.
✓ Enfatice positivamente la efectividad de las medidas de prevención y tratamiento para evitar la adquisición del nuevo coronavirus, posibilitar la detección temprana, pruebas y tratamiento.	✓ No haga hincapié ni se detenga en lo negativo o en los mensajes de amenaza. Necesitamos trabajar juntos para ayudar a mantener a salvo a los más vulnerables.

Red Provincial de Salud Mental en Incidente Crítico

Marzo de 2020

Red PROSAMIC: prosamic@ms.gba.gov.ar