



Los desafíos en salud mental desde el contexto regional y la pandemia del COVID-19

Carmen Martinez Viciano
Asesora regional de salud mental,
Centroamérica, Caribe Latino y México, OPS/OMS

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud

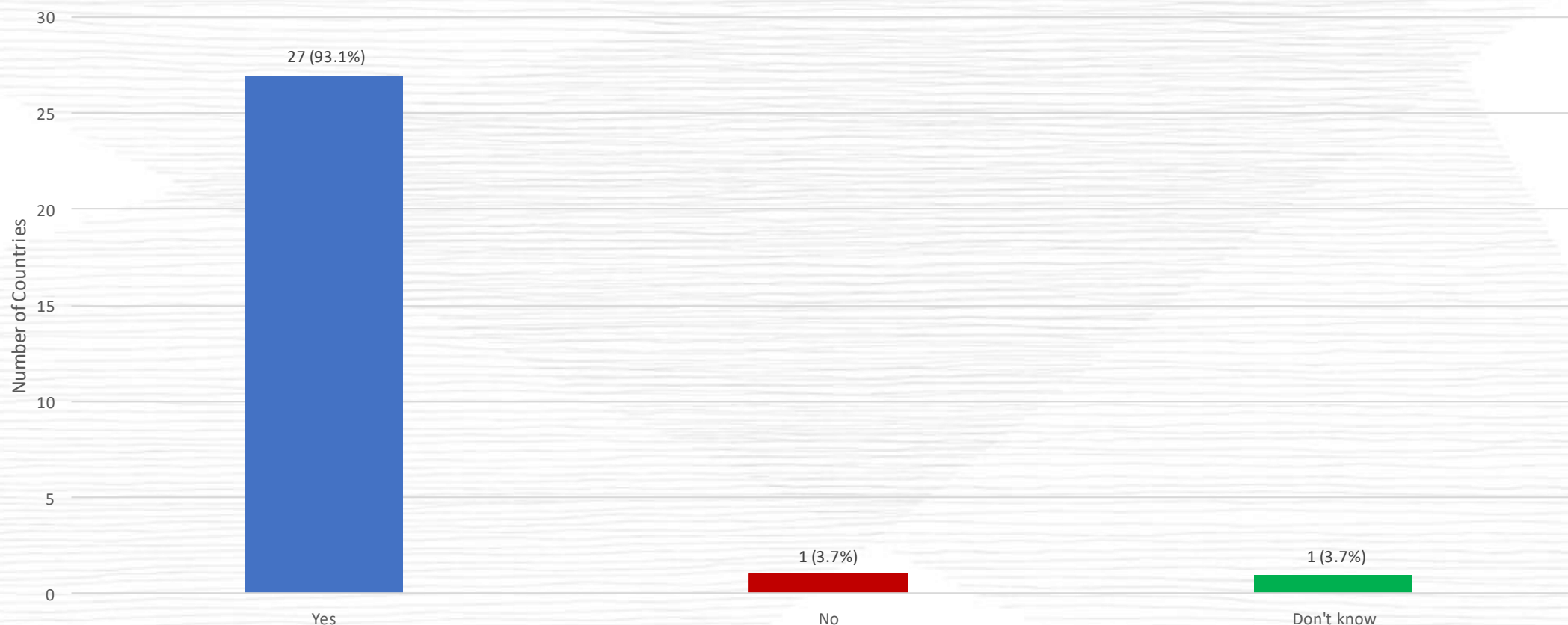


Organización
Mundial de la Salud
Américas

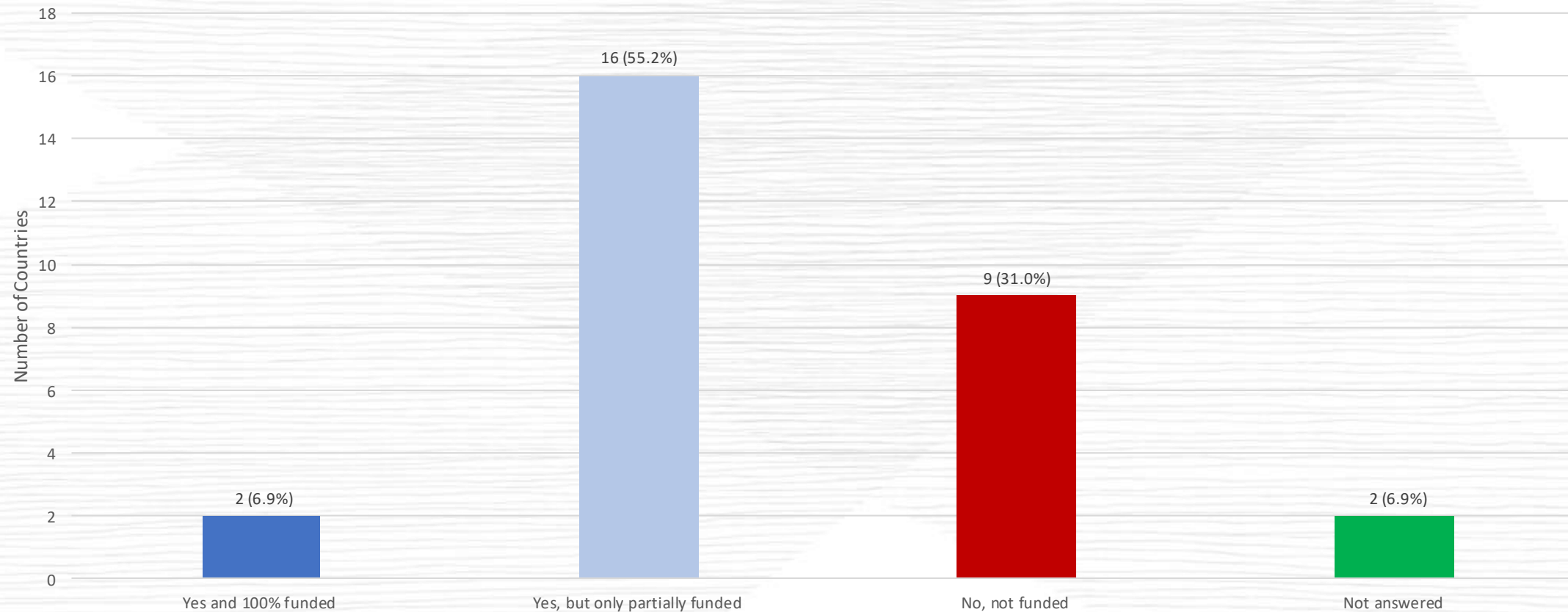
Datos regionales de salud mental y COVID-19

- **En la población general:**
 - Estudios nacionales en los Estados Unidos, Brasil y México muestran altas tasas de angustia, ansiedad y síntomas depresivos.
- **En los trabajadores de la salud:**
 - Encuestas a trabajadores de la salud en el Canadá y el Paraguay mostraron altos índices de depresión, ansiedad, insomnio, angustia y la fatiga compasiva.
 - El estudio HEROES ha inscrito a más de 16.000 participantes de 12 países latinoamericanos. Los resultados preliminares indican un aumento de la angustia mental, la ideación suicida y la necesidad de atención entre los trabajadores de la salud.
- **Sobre el consumo de sustancias:**
 - Los estudios canadienses muestran un aumento de la cantidad de alcohol que consumen debido a las medidas de distanciamiento, y también ha aumentado la venta de cannabis en el país.
 - La encuesta regional de la OPS sobre alcohol y COVID-19 indicó que: el 73% de los bebedores episódicos aumentaron la frecuencia de este patrón de consumo.

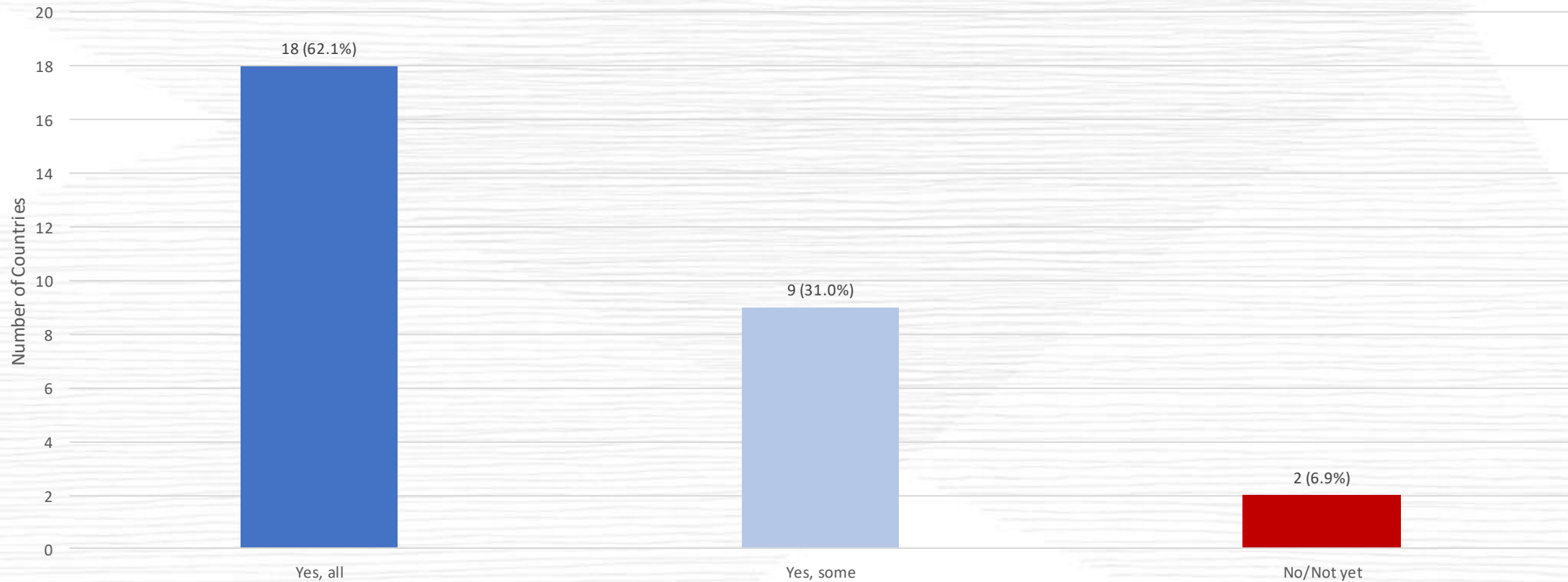
SMAPS como parte de los planes de respuesta de Covid-19 (N=29)



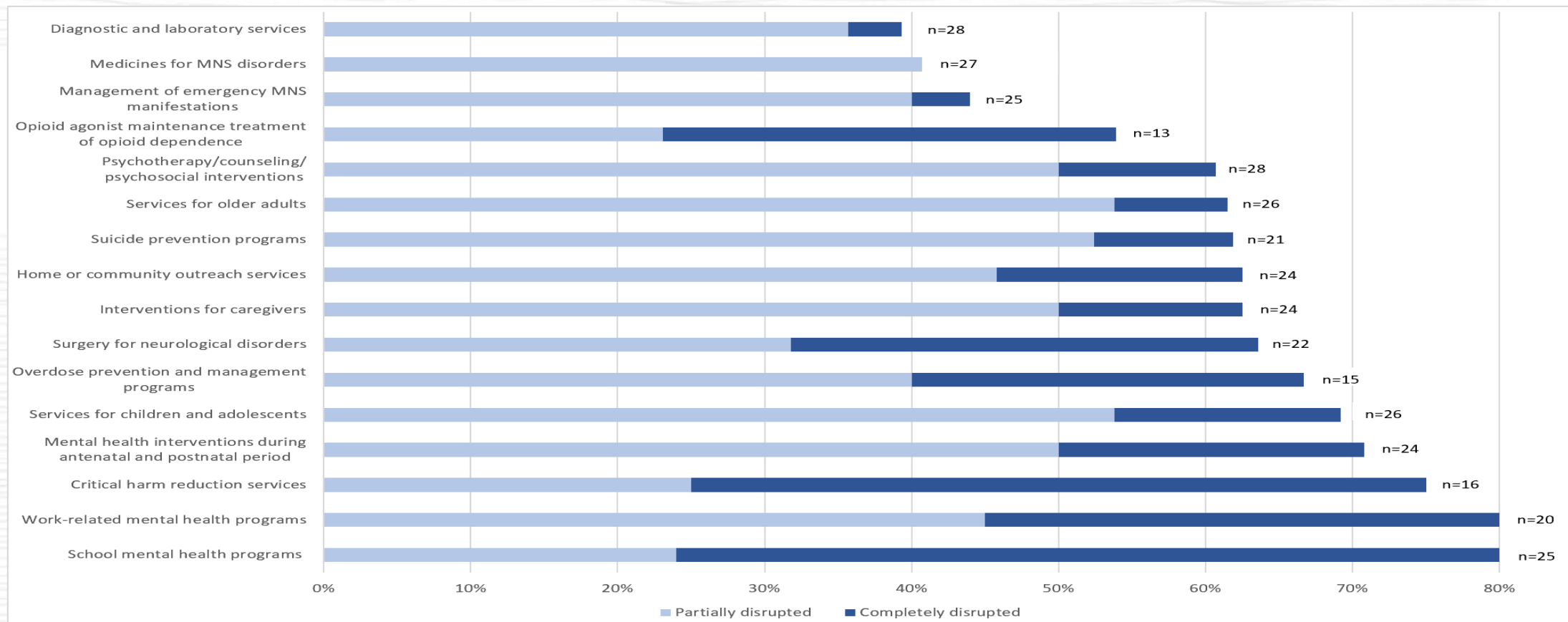
Financiación de SMAPS como parte de los planes de respuesta COVID-19 (N=29)



Países que incluyen servicios para los trastornos del MNS en la lista de servicios esenciales de salud (N= 29)



7 de 28 (25%) que respondieron, al menos el 75% de los servicios relacionados con la atención de trastornos MNS se vieron total o parcialmente interrumpidos



COVID-19 Y SALUD MENTAL: IMPACTO EN LOS TRASTORNOS MNS



**Aumento de
estresores/
factores de riesgo**



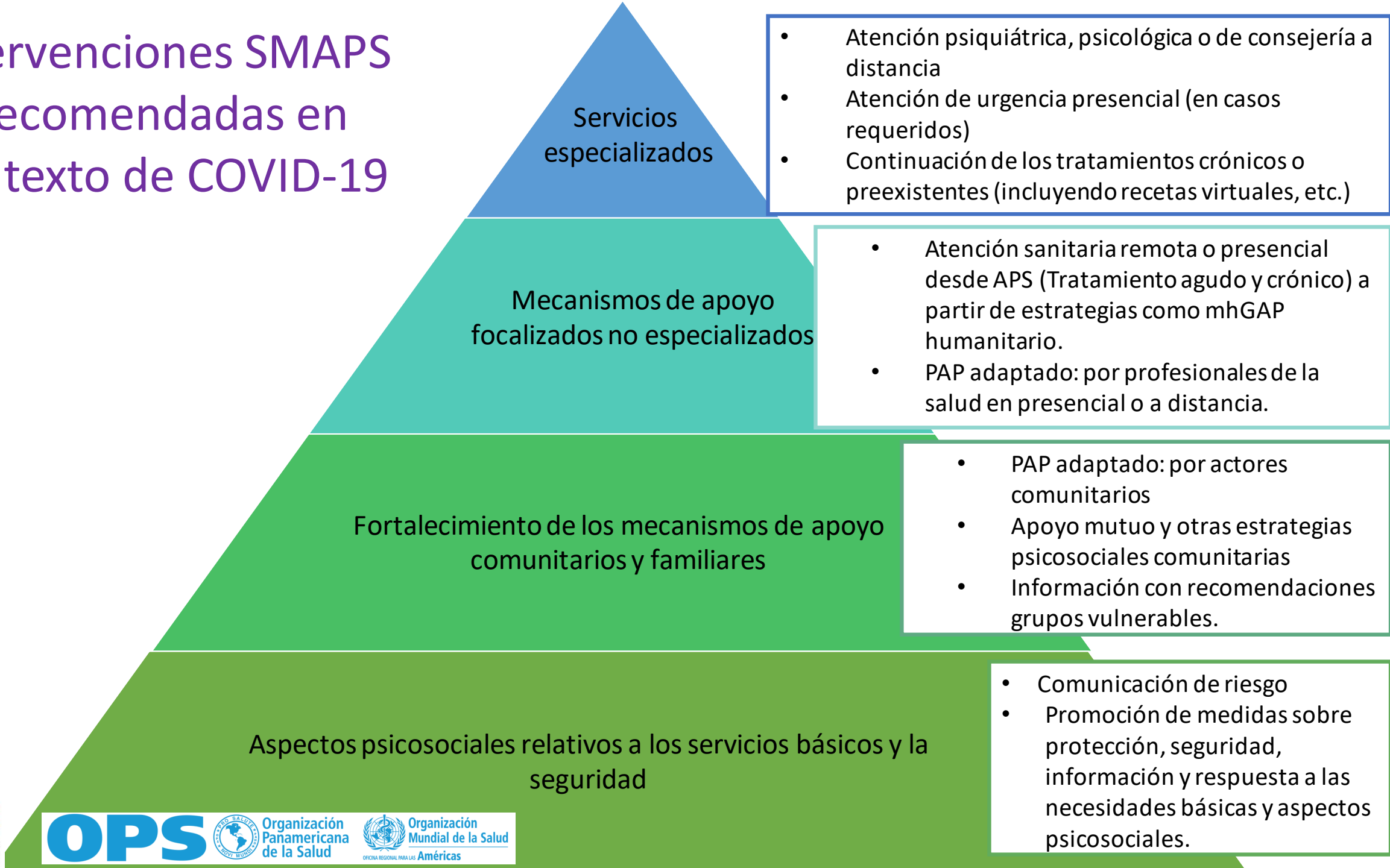
**Disminución de la
disponibilidad y
accesibilidad de los
servicios de SMAPS**



**Aumento del desarrollo, la
exacerbación y la recaída
de trastornos MNS**

Intervenciones SMAPS

Recomendadas en contexto de COVID-19



Recomendaciones generales

- SMAPS debería ser un componente integral y transversal en todas las respuestas a COVID-19.
- Garantizar la **continuidad de tratamiento**.
- Asegurar la transversalización del enfoque de **derechos humanos**.
- **Adaptar** intervenciones al contexto sociocultural.
- **Monitorear y evaluar** intervenciones y acceso a los servicios de SMAPS durante la pandemia.



COVID-19

Página web de Salud Mental
y COVID-19 de la OPS:

<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

COVID-19

INTERVENCIONES RECOMENDADAS EN SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL (SMAPS) DURANTE LA PANDEMIA



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

OPS

Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19

12 de marzo del 2020

En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional. La OMS afirmó que existe un riesgo alto de diseminación de la enfermedad por COVID-19 a otros países en todo el mundo. En marzo del 2020, tras una evaluación la OMS decidió que COVID-19 puede ser caracterizado como una pandemia.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en la población. Estas consideraciones de salud mental fueron elaboradas por el Departamento de la OMS de Salud Mental y Uso de Sustancias, como mensajes dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19.

Población general

1. La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) ya ha afectado, y es probable que siga afectando, a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.
2. No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como "casos de COVID-19", las "víctimas", las "familias de COVID-19" o los "enfermos". Se trata de "personas que tienen COVID-19", "personas que están en tratamiento para COVID-19", "personas que se están recuperando de COVID-19" y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos. Es importante separar a la persona de tener una identidad definida por COVID-19, para reducir el estigma.

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

OPS



REACCIONES EMOCIONALES ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO Y PROLONGADO

Sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente están viviendo. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que usted no puede hacer el trabajo o es débil.

Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

No está en una carrera de velocidad. Es una maratón de mucha resistencia que requiere autocuidado permanente y apoyo en algunas circunstancias.

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO



1. CUIDAR LAS NECESIDADES BÁSICAS

- Asegúrese de comer regularmente, sano y balanceado.
- Manténgase hidratado. Tome agua de manera permanente.
- Evite las bebidas azucaradas y la comida chatarra.
- Duerma al menos 8 horas para recuperarse de la jornada laboral.

No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física e igualmente pone en riesgo su capacidad de atención a los pacientes.

2. DESCANSAR

- Siempre que sea posible realice actividades que lo reconforten, diversión y relajantes, como jugar con sus hijos, leer, ver películas, juegos de mesa, conversar sobre temas cotidianos, distintos a la pandemia.
- En el trabajo haga pausas activas con la mayor frecuencia posible.
- Evite el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.



COVID-19

Provisión remota de intervenciones de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS)

La pandemia mundial de COVID-19 ha obligado a explorar opciones para proporcionar intervenciones remotas de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) (a distancia, digitales o en línea), debido a la necesidad de la salud pública de mantener el distanciamiento físico. Si bien los servicios de salud mental requieren profesionales especializados u otros proveedores de atención médica capacitados en salud mental, los actores comunitarios pueden proveer intervenciones psicosociales como la primera ayuda psicológica (PAP) y el apoyo mutuo.

Características clave

- Los servicios de telesalud mental pueden ser eficaces. La telesalud mental es una alternativa viable a la atención en persona para una variedad de trastornos de salud mental. Sin embargo, las intervenciones deben adaptarse a cada contexto, y la capacitación, el apoyo y la supervisión son cruciales.
- Las modalidades de telesalud mental y SMAPS remotas pueden incluir: llamadas telefónicas, videoconferencias y mensajería de texto o correo electrónico.
- Es clave adaptar la tecnología a los usuarios (por ejemplo, ¿disponen los usuarios de dispositivos para realizar videollamadas?, ¿es mejor el teléfono?).
- Para proporcionar apoyo remoto, las prácticas existentes de SMAPS deberán organizarse y abordarse de manera diferente. La provisión de servicios remotos puede no ser adecuada para todos los usuarios del servicio; por ejemplo, cuando las personas tienen dificultades para acceder a los servicios (por ejemplo, las personas con discapacidad pueden requerir adaptaciones específicas), o cuando las personas no pueden tener conversaciones privadas debido a las condiciones de hacinamiento en las viviendas.
- Las leyes y las consideraciones de privacidad de los datos pueden variar según la ubicación y éstas deben cumplirse.
- La telesalud mental debe integrarse en el sistema general de prestación de atención médica para garantizar la continuidad de los servicios y que los registros médicos estén completos.

Las intervenciones de telesalud mental y SMAPS Remotas pueden incluir:

- Intervenciones psicológicas (por ejemplo, individuales o grupales)
- Gestión de riesgos y apoyo a usuarios con problemas graves de salud mental
- Consulta y gestión de la medicación (según normativa de los países), y apoyo a la adherencia al tratamiento y continuación de la medicación
- Otros apoyos remotos (por ejemplo, líneas telefónicas de ayuda)

OPS



Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

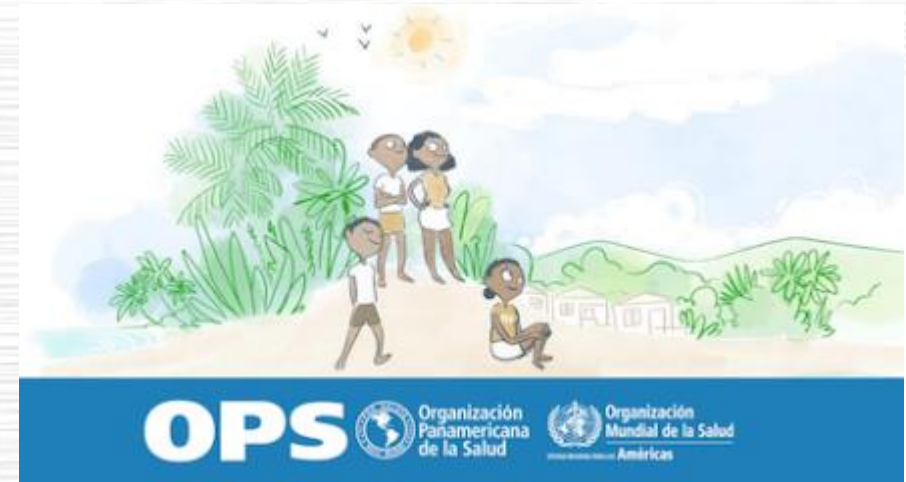
#UniversalHealth

Cursos virtuales

Curso Virtual de autoaprendizaje de Primera ayuda psicológica (PAP) en el manejo de emergencias (COVID-19):

Este curso se propone ofrecer a las personas que no tienen formación profesional, herramientas para proporcionar una primera respuesta apropiada a quienes presenten dificultades psicológicas tras situaciones de crisis.

<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/primera-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020>



Curso virtual de autoaprendizaje de mhGAP Humanitario:

dirigido a profesionales de la salud en general, con el fin de contribuir a disminuir la brecha de atención de Salud Mental (Campus Virtual de Salud Pública de OPS).

<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/curso-virtual-mhgap-humanitario-2020>



COVID-19

Material de comunicación

- Tarjetas de redes sociales, folletos e infografías
- Video: Consejos para enfrentar el estrés ante COVID: <https://youtu.be/8clhYlwNp8A>
- Video: 4 consejos para enfrentar el estrés y cuidar el bienestar mental durante el aislamiento o cuarentena: <https://www.youtube.com/watch?v=VSsK4S7PROA>
- Video: ¿Cómo proteger la salud mental de los profesionales de la salud durante la pandemia por COVID-19?: <https://youtu.be/AkakY7jhXN4>
- Video: ¿Cómo ayudar a los niños a lidiar con el estrés durante la pandemia COVID-19?: <https://youtu.be/M3WO5lrnlSU>
- Video: el bienestar emocional de los adultos mayores durante COVID-19: <https://youtu.be/CU5aVdGIkJU>



4 consejos para enfrentar el estrés y cuidar el bienestar mental durante el aislamiento o cuarentena



Desafíos por delante...

- Posicionar SMAPS como un área prioritaria para el bienestar de la población
- La realización y adaptación de intervenciones SMAPS remotas
- Garantizar, mantener y ampliar los servicios de salud mental especialmente desde atención primaria y con enfoque comunitario
- Datos regionales de salud mental y COVID-19
- Rehabilitación de pacientes con COVID-19
- Infodemia
- Refuerzo y desarrollo de capacidades
- Financiación



¡Muchas gracias!

Carmen Martínez Viciano
martinecar@paho.org

Para más información: Página web de OPS/OMS sobre salud mental y COVID-19:
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>