

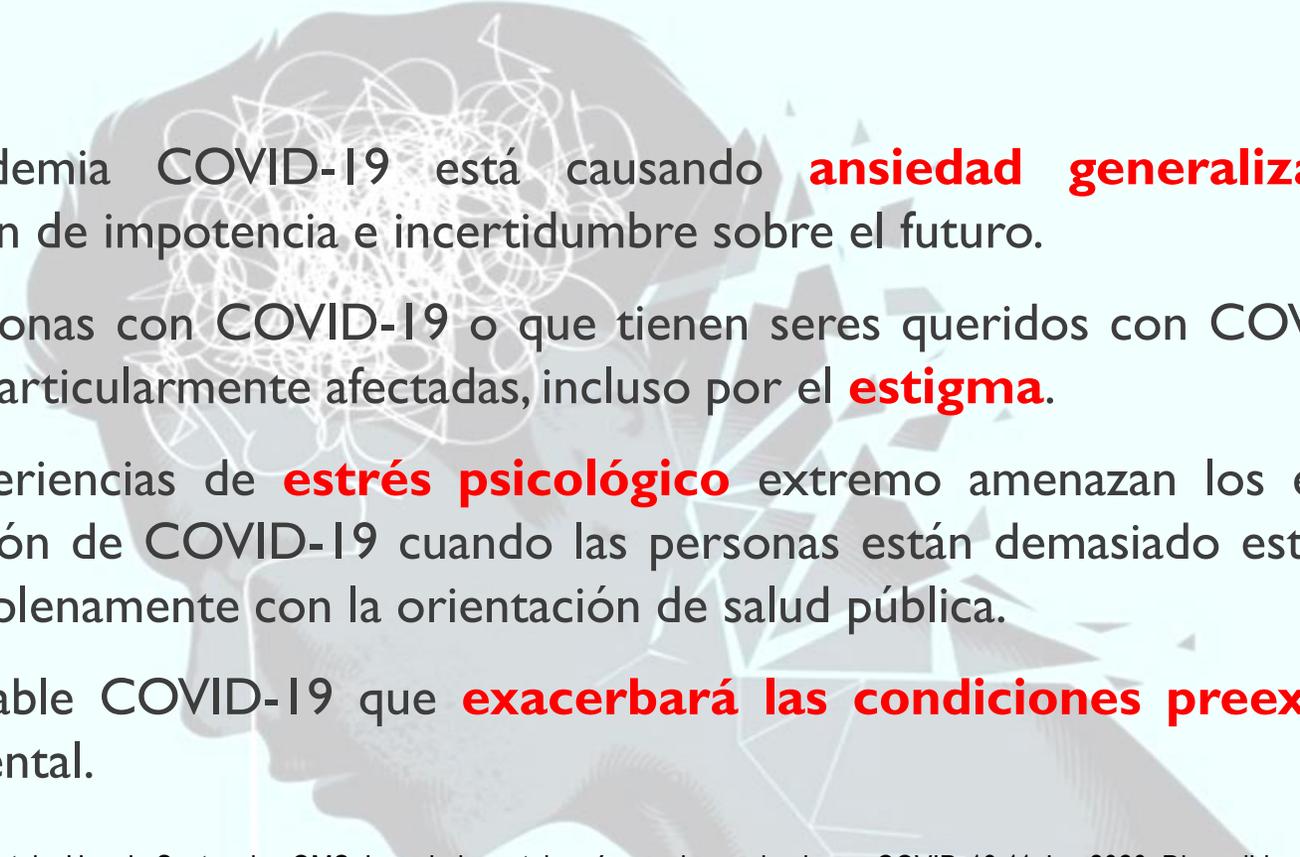


SALUD MENTAL, RIESGOS PSICOSOCIALES Y PREVENCIÓN DE ESTIGMATIZACIÓN POR COVID-19

AREA DE SALUD OCUPACIONAL

EPS GRAU - AGOSTO 2020

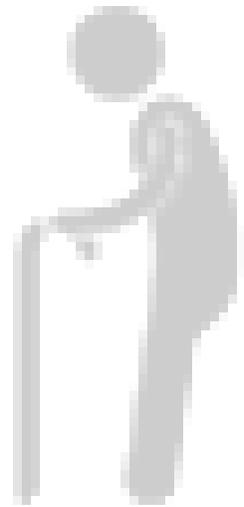
IMPACTO DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

- 
- La pandemia COVID-19 está causando **ansiedad generalizada**, pánico, sensación de impotencia e incertidumbre sobre el futuro.
 - Las personas con COVID-19 o que tienen seres queridos con COVID-19 están siendo particularmente afectadas, incluso por el **estigma**.
 - Las experiencias de **estrés psicológico** extremo amenazan los esfuerzos de prevención de COVID-19 cuando las personas están demasiado estresadas para cumplir plenamente con la orientación de salud pública.
 - Es probable COVID-19 que **exacerbará las condiciones preexistentes** de salud mental.

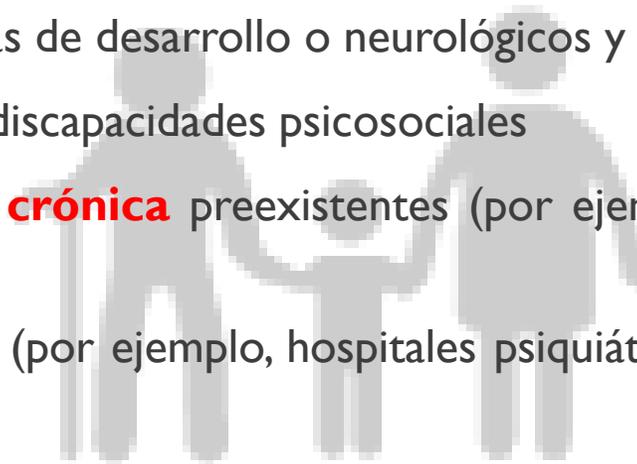
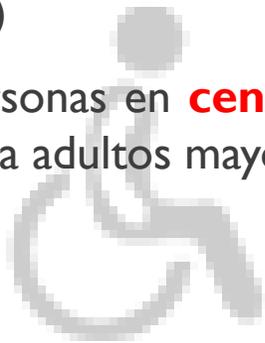
IMPACTO DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

- El **distanciamiento físico**, si bien es una medida de prevención importante, puede debilitar los sistemas de apoyo social, que probablemente afectan la salud mental de las personas y el bienestar psicosocial.
- Las personas que sufren la **muerte de miembros de la familia** debido a COVID-19 a menudo no tienen la oportunidad de estar físicamente presentes en sus últimos momentos, o de tener funerales de acuerdo con sus tradiciones familiares y culturales.
- El **impacto económico importante**, incluida la pérdida de medios de vida, exacerba las adversidades sociales subyacentes, con impactos en la salud mental, el desarrollo cerebral, el alcohol y el consumo de otras sustancias.
- Mayor preocupación por la protección, en particular las mujeres y los niños en riesgo de **violencia familiar**.

Impacto del COVID-19 en la salud mental y el bienestar psicosocial



- **Adultos mayores** o **niños** con problemas de desarrollo o neurológicos y sus cuidadores
- Personas con **discapacidad**, incluidas las discapacidades psicosociales
- Personas con problemas de **salud física crónica** preexistentes (por ejemplo, ENT, VIH; TB)
- Personas en **centros de larga estancia** (por ejemplo, hospitales psiquiátricos y hogares para adultos mayores)



CONSIDERACIONES PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19



- Este virus **no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad**. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas
- 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**.

CONSIDERACIONES PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19

- Minimice el tiempo que dedica a **mirar, leer o escuchar noticias** que le causen ansiedad o angustia.
- Protéjase a usted mismo y **brinde apoyo a otras personas**. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece.
- Busque oportunidades de amplificar las **historias e imágenes positivas y alentadoras** de personas de su localidad que tuvieron COVID-19.
- Reconozca la **importancia de las personas que cuidan a otros** y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.

¿QUÉ ES LA ESTIGMATIZACIÓN SOCIAL?

- La estigmatización social en el contexto de la salud es la **asociación negativa** entre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características y una enfermedad
- Esto puede suponer que las personas sean **etiquetadas, estereotipadas o discriminadas, reciban un tratamiento diferenciado** o experimenten una pérdida de estatus debido a la percepción de un vínculo entre ellas y una enfermedad específica.

¿QUÉ ES LA ESTIGMATIZACIÓN SOCIAL?



- Ese tratamiento puede **afectar negativamente** a quienes tienen la enfermedad, así como a sus cuidadores, familiares, amigos y comunidades. Las personas que no tienen la enfermedad pero que comparten otras características con este grupo también pueden sufrir estigmatización.

EL ACTUAL BROTE DE COVID-19 HA PROVOCADO ESTIGMATIZACIÓN SOCIAL Y COMPORTAMIENTOS DISCRIMINATORIOS CONTRA PERSONAS DE DETERMINADOS ORÍGENES ÉTNICOS, ASÍ COMO CONTRA CUALQUIER PERSONA QUE SE CONSIDERE QUE HA ESTADO EN CONTACTO CON EL VIRUS.

¿QUÉ REPERCUSIONES TIENE LA ESTIGMATIZACIÓN?

- La estigmatización puede socavar la cohesión social y provocar el aislamiento social de grupos de población, lo que podría contribuir a que las probabilidades de propagación del virus sean mayores, no menores. Esto puede dar lugar a problemas de salud más graves y a dificultades para controlar un brote de la enfermedad.



¿QUÉ REPERCUSIONES TIENE LA ESTIGMATIZACIÓN?

- La estigmatización puede:
 - Llevar a las personas a ocultar la enfermedad para evitar la discriminación.
 - Disuadirlas de buscar atención médica inmediatamente.
 - Disuadirlas de adoptar comportamientos saludables.



CÓMO ABORDAR LA ESTIGMATIZACIÓN SOCIAL

- La forma en que comunicamos información acerca de la COVID-19 es fundamental para ayudar a las personas a adoptar medidas eficaces con las que contribuir a combatir la enfermedad y para evitar alimentar el miedo y la estigmatización.
- Estos son algunos consejos sobre cómo abordar la estigmatización social y evitar que se agrave:
 - 1. La importancia de las palabras: qué se debe decir y qué no al hablar de la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19).
 - 2. Contribuir: ideas simples para acabar con la estigmatización.
 - 3. Consejos sobre comunicación y mensajes.

I. LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

QUÉ SE DEBE DECIR Y QUÉ NO

A continuación figuran algunas recomendaciones sobre **qué se debe decir y qué no** al hablar sobre la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19):

SE DEBE – hablar sobre la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19).

No se debe – vincular la enfermedad con lugares u orígenes étnicos; no se trata de un «virus de Wuhan», de un «virus chino» o de un «virus asiático».

El nombre oficial de la enfermedad se eligió deliberadamente para evitar la estigmatización: «co» viene de «corona», «vi» de «virus», «d» de «disease», que significa «enfermedad» en inglés, y 19 de 2019, que es el año en que apareció la enfermedad.

SE DEBE – decir «personas con COVID-19», «personas que tienen la COVID-19», «personas en tratamiento contra la COVID-19», «personas que se están recuperando de la COVID-19» o «personas que murieron tras contraer la COVID-19».

No se debe – referirse a las personas con la enfermedad como «casos de COVID-19» o «víctimas».

SE DEBE – decir «personas que pueden tener la COVID-19» o «personas que presuntamente tienen la COVID-19».

No se debe – decir «personas sospechosas de COVID-19» o «casos sospechosos».



2. CONTRIBUIR: IDEAS SIMPLES PARA ACABAR CON LA ESTIGMATIZACIÓN.



- **Difundir información basada en hechos:** La estigmatización puede aumentar debido a la falta de conocimientos sobre cómo se transmite y se trata la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19) y cómo se previene la infección.
- **Involucrar a personas con influencia social,** como líderes, para que inciten a reflexionar sobre las personas que son estigmatizadas y sobre el modo de apoyarlas, o a personas famosas respetadas para que amplifiquen los mensajes que reducen la estigmatización.
- **Amplificar las voces,** historias e imágenes de personas locales que han tenido la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19) y se han recuperado o que han apoyado a un ser querido hasta su recuperación para enfatizar que la mayoría de las personas se recuperan de la COVID-19.

3. CONSEJOS SOBRE COMUNICACIÓN Y MENSAJES.

Los conceptos erróneos, los rumores y la desinformación están contribuyendo a la estigmatización y a la discriminación, lo que obstaculiza los esfuerzos de respuesta.

- Corregir los conceptos erróneos.
- Promover la importancia de la prevención.

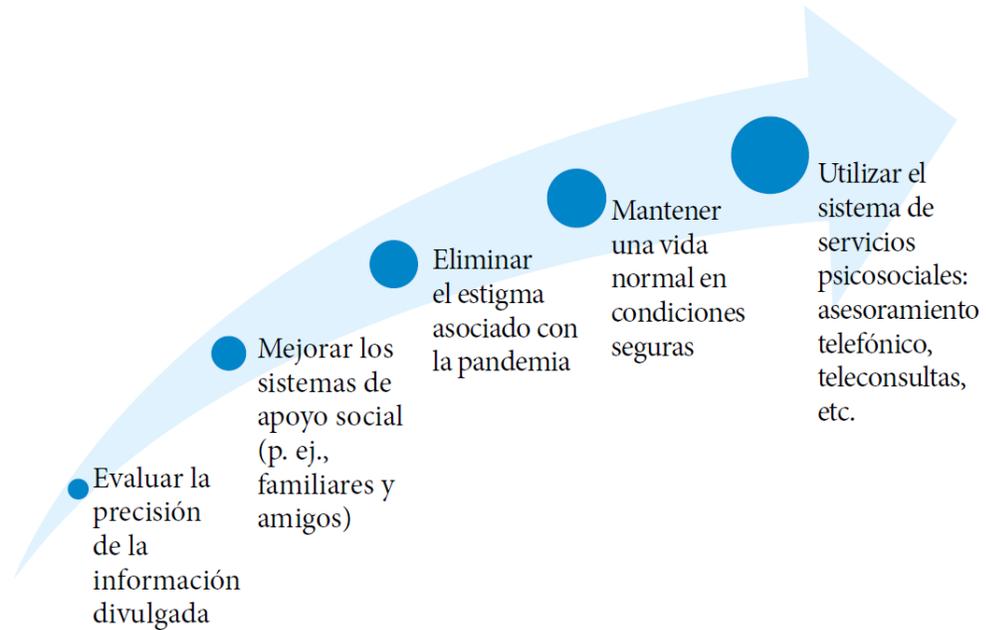
La solidaridad colectiva y la cooperación mundial son necesarias para evitar una mayor transmisión y aliviar las preocupaciones de las comunidades.

- Compartir relatos empáticos.
- Transmitir apoyo y aliento.

Los hechos, no el miedo, detendrán la propagación de la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

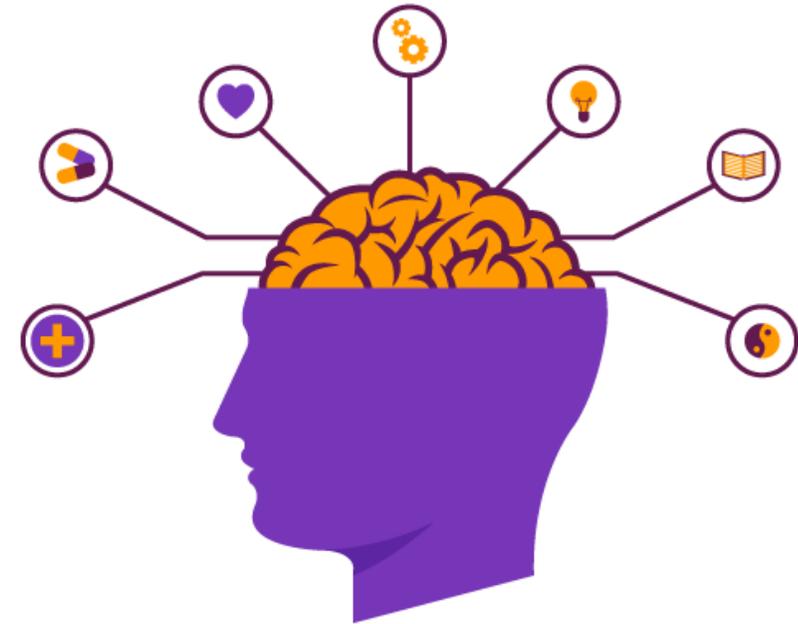


MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD MENTAL



Elaborado a partir de: Bao *et al.* ⁽²⁸⁾

Figura 3. Sugerencias de los expertos del *Peking University Sixth Hospital* para que la población afronte el estrés producido durante la pandemia de COVID-19



SALUD MENTAL

RESILENCIA

- Es “La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas”; se construye a lo largo del ciclo vital, de los aprendizajes y tipos de afrontamiento desarrollados.

RESILENCIA



RESILENCIA

Resiliencia

PORQUE ES IMPORTANTE DESARROLLARLA



Permite recuperarte



No dejarte vencer



Manejar la presión



Superar la tristeza



Creer a pesar de los problemas



Vivir con sentido del humor



Aprender de los errores



Enfrentar los problemas



Modular las emociones negativas



Activar tus habilidades en momentos difíciles

RESILENCIA

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES

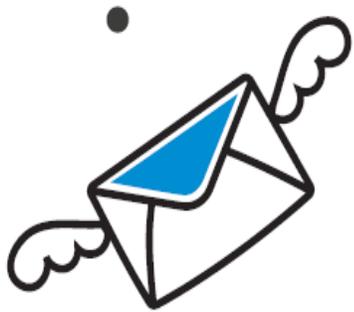


- Manifestando el afecto
- Realizando pasatiempos – hobbies
- Disfrutando la cotidianidad: los oficios – la preparación de los alimentos
- Utilizando el humor
- Realizando ejercicio físico
- Orando
- Aprendiendo nuevas tecnologías, conocimientos, disciplinas u oficios
- Pidiendo ayuda profesional
- Realizando meditación, relajación, yoga, mindfulness
- Siendo compasivos y empáticos
- Siendo pacientes
- Leyendo

RESILENCIA

ESTRATEGIAS FAMILIARES

- Escuchando, escuchando, escuchando
- Observando
- Estando presentes en el aquí y ahora
- Aprovechando este tiempo para la educación emocional de nuestros hijos, expresando y compartiendo los miedos, el aburrimiento, la adaptación al cambio, las tareas, el trabajo.
- Siendo pacientes y flexibles
- Realizando pequeños proyectos que estaban postergados



RESILENCIA

ESTRATEGIAS SOCIALES



- Generando cohesión con diferentes grupos o redes
- Participando en foros, eventos o activismo por redes sociales
- Concentrando nuestro esfuerzo en lo que podemos hacer y controlar
- Haciendo uso de recursos culturales
- Ayudando a otros en situación de vulnerabilidad





GRACIAS.