

## **Cómo cuidar su salud mental ante la epidemia de COVID-19**

### **Recomendaciones Fundación Juan José López-Ibor**

Ante una situación de epidemia es normal que cualquiera de nosotros nos encontremos **preocupados y angustiados** por muchas razones enumeramos algunas:

- Por la posibilidad de infectarnos, por la posibilidad de que esa infección se complique, o por la posibilidad de que la tenga un ser querido y no podamos atenderle.
- Nos de miedo acudir a nuestras revisiones médicas por otras enfermedades por la posibilidad de infectarnos y eso deteriore nuestra salud.
- Por no poder ir a trabajar o realizar con normalidad sus actividades de la vida diaria.
- Podemos sentirnos muy aislados por tener que estar en cuarentena y este hecho puede estigmatizarnos frente a nuestros vecinos, amigos o compañeros.
- Por la posibilidad de ser separados de nuestros seres queridos durante el periodo de cuarentena.
- Podemos sentirnos desesperanzados, aburridos, solos por el aislamiento.

Pero además la situación del COVID-19 añade otros factores como el desconocimiento del virus, sus vías de transmisión y sobre todo porque la sintomatología es similar a muchas enfermedades comunes (fiebre, tos y dificultad respiratoria).

#### **Recomendaciones:**

Durante el periodo de aislamiento es importante cuidarse y para ello debemos tener en cuenta una serie de consejos:

- Respetar siempre las medidas de higiene personal y de su casa. Cumplir con las recomendaciones de los servicios sanitarios.
- Mantener los ritmos de sueño vigilia normales, un horario normalizado.
- Practicar ejercicio físico (estiramientos, yoga, ...).
- Mantener la mente activa (leer libros, revistas, escuchar música...).
- Reducir al mínimo el tiempo que dedicamos a ver noticias sobre la epidemia o escuchar rumores, no deberíamos hacerlo mas de dos o tres veces al día y buscar siempre la información en fuentes documentadas.
- Si además usted padece algún problema de salud mental es importante que lo comunique a su médico para que esta situación estresante no se vea agravado.
- Realizar técnicas de relajación (ejercicios respiratorios...).
- Hacer una dieta equilibrada.
- Aprovechar el tiempo de cuarentena para realizar otras actividades para las que no ha tenido tiempo antes (ejemplo ordenar armarios, fotos...).

#### **Bibliografía**

*Briefing note addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak Version1.0 (Feb 2020) Inter-Agency Standing Committee IASC reference group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*

## Recursos

Organización Mundial de la Salud (OMS)

<http://www.emro.who.int/mnh/publications/mental-health-support-during-covid-19.html?format=html>

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_8&ua=1](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8&ua=1)

Foro Económico Mundial (WEF)

Gestión de la salud mental durante el coronavirus: personas de todo el mundo comparten ideas del Foro Económico Mundial

<https://www.weforum.org/agenda/2020/03/covid19-coronavirus-mental-health-expert-insights/>

Desde Canadá

Guía completa de salud mental durante la pandemia de Covid-19

<https://peak-resilience.com/blog/2020/3/15/covid-19-amp-your-mental-health-a-comprehensive-resource-guide>

Desde Australia

Una selección de información y recursos de apoyo de salud mental COVID-19

<https://www.lifeinmindaustralia.com.au/support-for-those-impacted-by-adverse-events/mental-health-support-for-covid-19>