

COVID-19 Y SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2, un patógeno respiratorio. Descubierta en Wuham, China. (OMS, 2020).

Los síntomas más comunes son: Tos, fiebre y cansancio, dolor de cabeza y congestión nasal.

Este virus nos ha hecho permanecer en estado de contingencia e incluso en cuarentena durante muchos meses, sin duda, ha cambiado la forma en la que vivíamos.

PANDEMIA

Es importante reconocer el concepto, una pandemia es una “epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas” (OPS, 2020, p.9).

CUARENTENA

Debido a lo anterior, los gobiernos de todo el mundo optaron por permanecer en cuarentena, es decir, que todas las personas se quedasen en casa, y no salir, a menos de que fuera estrictamente necesario. lo que ocasionó, una serie de conflictos emocionales.

FACTORES DE ESTRÉS

HASTA EL DÍA 05 DE NOVIEMBRE DE 2020 EN MÉXICO SE REGISTRAN, 949,197 CASOS CONFIRMADOS Y 93,772 DEFUNCIONES. POR LO QUE NOS ENCONTRAMOS EN SEMÁFORO NARANJA, SIN EMBARGO, HAY RIESGO DE VOLVER A ROJO.

LAS PERSONAS PUEDEN PRESENTAR TEMOR, ANSIEDAD, ANGUSTIA, DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ATAQUES DE PÁNICO, EXCITACIÓN PSICOMOTORA, SÍNTOMAS PSICÓTICOS, DELIRIUM E INCLUSO TENDENCIAS SUICIDAS.

Recuerda:

- Es normal sentirse triste o agobiado, sin embargo, se pueden combatir y evitar estos sentimientos. Ojeda-Casares y Gerardo de Cosio (s/f) y la OPS mencionan que:

- Las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo.
- Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas.
 - Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea.
- Busque información únicamente de fuentes confiables (como la OMS, OPS y Ministerio de Salud).

RECOMENDACIONES:

- Realizar actividad física en casa.
- Mantener comunicación con familiares y amigos.
 - Realizar videollamadas
 - llamadas telefónicas
 - Escribir mensajes
- Pedir apoyo si lo necesitas.
- Alimentarte sanamente
- Dormir lo suficiente
- Tener un contacto directo y un directorio de líneas que puedan apoyarte en caso de una crisis.
- Pensar positivamente ante los cambios presentados.
- Realizar actividades recreativas y de ocio, como:
 - Escuchar música
 - Bailar
 - Cocinar
 - Pintar
 - Jugar con las mascota
 - Leer
 - Escribir
 - Deporte
 - Ver series o películas

Referencias: