

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL

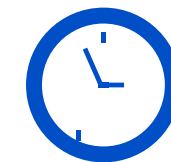
para pacientes y familias
durante el aislamiento
preventivo.



Lograr una buena relación con todas las personas en su hogar es clave para sobrellevar estos momentos de dificultad. A continuación, le recomendamos algunas acciones básicas que puede desarrollar en su hogar para tener una mayor armonía y bienestar con toda su familia.



Diseñe una rutina flexible que le permita equilibrar actividades académicas, laborales y de ocio.



Conserve patrones de sueño saludables entre 6 y 8 horas al día, teniendo en cuenta medidas de higiene de sueño: no tomar bebidas oscuras después de la mitad de la tarde, tomar una ducha de agua tibia de 2 a 3 minutos evitar la luz blanca al momento de dormir (celulares, televisor, Tablet), leer con luz cálida (amarilla).

No permanezca en cama durante el día. Privilegie el sueño nocturno



Aliméntese de forma equilibrada. Incluya todos los grupos de alimentos y diversifique las preparaciones de los alimentos. Puede ser una actividad para la familia: preparar conjuntamente los alimentos.



Realice ejercicio físico moderado e incluya ejercicios de meditación en la rutina diaria. Al menos 30 minutos de actividad regular que incluyan activación cardiovascular, estiramiento, resistencia y fuerza.



Tome la medicación prescrita en la dosis y horarios formulados. No se automedique. En caso de síntomas nuevos, contacte vía telefónica a los servicios de emergencias que se han habilitado en cada ciudad, incluso, diferentes EPS y planes complementarios en salud, disponen de líneas exclusivas para disminuir el colapso de los sistemas públicos. Identifique el número de emergencia que le sea más práctico y téngalo a la mano.

Evite desplazarse a los servicios de urgencias.



Evite ingerir sustancias que alteren el funcionamiento mental. No consuma alcohol, no consuma sustancias psicoactivas.



Considere opciones de diversas actividades para mantenerse activo durante el día (limpieza de la casa, lectura, cocina, actividades manuales y lúdicas) y si se encuentra en casa con otras personas, incluya actividades grupales. La compañía acerca, crea vínculo y disminuye la ansiedad.



Establezca espacios de comunicación efectiva con integrantes de la familia, promoviendo la expresión emocional y abordaje de conflictos que surjan durante el periodo de aislamiento. Evite perpetuar información crítica, no replique mensajes de alarma que no sean de una fuente oficial, procure transmitir confianza, esperanza y seguridad en la comunicación con sus seres queridos.



Evite las discusiones y la confrontación. No estar de acuerdo con alguien no implica molestar, lastimarse o enfascarse en discusiones. Tome distancia, aléjese por un momento y respire de forma tranquila, pausada y fluida. Una vez se sienta más cómodo, intente hablar de la situación sin utilizar juicios ni descalificar la conducta del otro.



Realice ejercicios periódicos de respiración para aquietar los pensamientos y disminuir la intensidad de las emociones. Ubíquese en un espacio cómodo, con la espalda recta, la cabeza erecta como si estuviera siendo sostenida por un hilo. Las palmas de las manos sobre los muslos y los pies en contacto el piso. Tome aire por la nariz, lentamente, llévelo adentro intentando inflar el abdomen, cuente hasta tres y luego suelte el aire, despacio por la boca, sienta como el abdomen se va desinflando. Realice este ejercicio cinco veces continuas al menos cinco veces al día. Puede realizarlo también estando acostado, colocando un libro sobre su abdomen. Al tomar el aire por la nariz, intente elevar el libro y al soltar el aire por la boca, observe como el libro baja con su abdomen.



Escuche música que ambiente sus emociones. Evite la música a alto volumen, evite las canciones con contenido agresivo o violento. Tómese unos momentos del día para apreciar los sonidos de los instrumentos musicales y descubra lo que los sonidos generan en usted, emociones, recuerdos, anhelos.



Mantenga contacto telefónico o virtual con personas significativas. Manifieste abiertamente sus emociones sin exagerar en expresiones de miedo, preocupación o angustia. Escuche a sus seres queridos y proporcione un ambiente de tranquilidad.



Recuerde que el miedo es una emoción natural en situaciones de riesgo, procure no amplificarlo mediante preocupación exagerada pero tampoco intente evitarlo o luchar contra él. Deje que la emoción esté y gestiónela a través de una comunicación efectiva y afectiva con sus seres queridos.



Identifique los pensamientos y creencias que generan malestar. Es posible que sistemáticamente aparezcan pensamientos recurrentes sobre la situación de riesgo actual, déjalos estar. No luche contra ellos, intente una actividad de distracción para cambiar el foco de atención.



Mantener un pensamiento adaptativo es una posibilidad. Es decir, no dedique todo el tiempo a pensar, discutir, leer o escuchar temas relacionados con el virus, ambiente sus conversaciones con otros temas que generen tranquilidad.



Controle el acceso a las noticias. Evite la búsqueda excesiva de información o lectura de noticias que no provengan de fuentes confiables. Hable también de cosas alternas, enriquezca la comunicación con su entorno con temas amables, de buenas noticias, de sentimientos agradables, con conversaciones de agradecimiento y reconocimiento.



Identifique previamente estrategias que puedan ayudar en momentos de crisis emocional: actividades agradables, contacto con red de apoyo o búsqueda de acompañamiento profesional. Diseñe un plan de intervención para ocuparse de las emociones que puedan agobiarle, incluya actividades de recreación, distracción, de ayuda a otros. Dedique tiempo a leer o leerle a otros, a escribir, dibujar, pintar. Vea documentales, discuta una película en familia, realice manualidades, reorganice su armario, cuide sus plantas, juegue con la mascota.



Siga las medidas de prevención sugeridas por el Ministerio de Salud y el Gobierno: lavado de manos, limpieza de superficies y distanciamiento social. Procure que lo anterior sea de forma equilibrada y no de forma excesiva.



Cuide a quienes están alrededor. El autocuidado es necesario al igual que estar atentos a los cambios de salud física y emocional de los tuyos. Cambios en el comportamiento, expresiones emocionales persistentes, cambios en el estado de ánimo, sumado a los síntomas físicos, son claves para indicar que es necesario intervenir. Tranquilice a sus seres queridos y active las rutas de atención de cada ciudad para la atención oportuna.



Evite conductas de estigmatización. A veces las emociones pueden ser poderosas e invitar a ejecutar acciones de rechazo a otros. No es buena idea. En cambio, procure una relación empática con los demás, situaciones como esta nos recuerda que somos iguales y que compartimos similares vulnerabilidades.



Hable de la situación a los niños, niñas y adolescentes. Si en casa tenemos menores, debe hablarse de forma clara sobre la situación actual. No minimice ni aumente el riesgo real. No haga hincapié en los hechos catastróficos, centralice su conversación en el autocuidado y en la responsabilidad compartida para afrontar la crisis.



Realizado por:

Carolina Torres, Psicóloga
Camilo Agudelo, Psiquiatra