

CUIDANDO MI SALUD MENTAL DURANTE EL COVID-19

Presentado por la Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria



Elaborado por:
Psic. Xaviera Gómez Pimienta

INTRODUCCIÓN

Somos un grupo de profesionales de la salud enfocados en promover la salud mental en el ámbito médico-hospitalario. Estamos comprometidos con hacer un cambio en México y en el mundo, es por eso que hicimos esta **propuesta teórica** para ayudar a personas que quieran cuidar de su salud mental. En este documento ofrecemos información, herramientas y actividades que pueden funcionar durante estos tiempos.

Actualmente estamos viviendo una situación sanitaria complicada, el virus *COVID-19* es un virus de rápido crecimiento, en pocos meses los casos aumentaron significativamente. Diferentes países como España e Italia han implementado medidas de precaución como aislamiento y distanciamiento social para evitar que se siga propagando. En México, se ha solicitado a los habitantes que no salgan de casa a menos de que sea necesario. El aislamiento social, la información excesiva, la ansiedad e histeria colectiva tienen consecuencias en nuestra salud mental.

En este manual intentamos integrar la mayor información posible para que sea útil y funcional para toda la población en general.



¿CÓMO PODRÁS ENCONTRAR LA INFORMACIÓN?

El manual está dividido en dos principales volúmenes. El primero se enfoca en la población en general que no tiene como tal el *COVID-19*. El segundo manual, que después estaremos difundiendo se enfoca en familiares y pacientes con *COVID-19*.

En este primer manual podrás encontrar:

1. Medidas Generales
2. Familias
3. Personas Vulnerables

MEDIDAS GENERALES

Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, el aparato psíquico entra en un **desequilibrio emocional**. Utilizamos nuestros recursos y herramientas para afrontar lo que estamos viviendo en ese momento. Frente a esta situación sanitaria de *COVID-19*, hemos tenido que hacer un cambio drástico en nuestra rutina con el aislamiento social. Incluso si todavía tu país no ha declarado un estado obligatorio de aislamiento social, puede ser que haya cambios en tu rutina cómo lavarte las manos de manera regular, tener medidas higiénicas especiales, hacer unos días de “home-office”, etc. Debido a esto, nuestra mente y cuerpo tienen que **adaptarse al cambio de rutina**.



Te dejamos estas recomendaciones que nos van a ayudar a llevar el cambio de rutina de manera más tranquila:

Recomendación 1.0 Cambio de Rutina

- **Establece una agenda de tu día a día.** En estos momentos sirve hacer un recuento de tu día hora tras hora. Esta actividad ayuda a nuestra mente a hacer planes, darnos seguridad y calma en estos momentos. Además, te recomendamos seguir tu rutina cotidiana adaptada a lo que estás viviendo. Por ejemplo, si estás acostumbrado a ir al gimnasio todos los días a las 6:00 am, no suspender la actividad sino adaptarla para hacer ejercicio en casa. Recomendamos que no se suspendan los hábitos de sueño ni alimentación.
- **Continúa con tu higiene personal.** En estos momentos, que tenemos que estar en casa en aislamiento muchos se descuidan. Es importante continuar con tu rutina lo más parecida, bañarte a las 9:00 am, cepillarte los dientes, peinarte. Además de que mejora tu estado de ánimo, una buena higiene es un factor protector en estos momentos de incertidumbre.

Ejercicio 2.0 "Plan de Contingencia"

Reconociendo nuestros sentimientos, podemos entonces hacer un plan de contingencia para aumentar nuestro sentido de control y sentirnos cómodos con la situación. El plan de contingencia es un guía con todos los escenarios posibles. Esta guía te puede ayudar además a calmar la ansiedad y angustia, ya que nos preparamos para lo que pueda suceder. Puedes hacer el plan como te haga sentir más cómodo, de manera escrita, en un diagrama, o sólo pensarlo. Te recomiendo que te tomes unos 30 minutos para hacerlo de la siguiente manera. Después de que termines, no vuelvas a hacer el ejercicio ya que se puede prestar a que tengas pensamientos repetitivos respecto al plan. El chiste es prepararnos pero no obsesionarnos.

Finanzas y Temas Económicos:

- ¿Cuánto dinero tengo? Plan de finanzas personales
- ¿Actualmente estoy recibiendo sustento económico?
- ¿Qué plan tengo si dejo de recibir dinero? ¿Puedo recurrir a mis redes de apoyo para pedirles dinero prestado?

- Si sucede una urgencia médica, ¿Tengo dinero ahorrado para afrontarla? Seguro de gastos médicos.
- ¿Cuánto dinero necesito para sobrevivir de aquí a 3 meses? Recuerda que debemos prepararnos para cualquier escenario
- ¿Qué gastos que no son necesarios, puedo recortar?
- ¿Qué gastos son necesarios para sobrevivir?
- ¿Qué podría hacer en caso de que ya no tenga sustento económico?
- ¿Cómo podría modernizar mi negocio, convertirlo en algo virtual? Por ejemplo, si eres nutrióloga, dar consultas en línea.

Medicina y Salud:

- ¿Qué medicamentos necesito en mi kit de emergencia? Desde los básicos como paracetamol, omeprazol hasta los más específicos como pastillas anticonceptivas
- ¿Tengo lo necesario en caso de emergencia o urgencia médica? Gasas, alcohol, curitas (Sobre todo si vivimos con niños)
- ¿Qué vitaminas tengo que tomar? Vitamina C por ejemplo





- ¿Conozco los síntomas del COVID-19?
- ¿Tengo los contactos de mis doctores de confianza?
- Realiza un auto-registro (En la sección de **recursos** tenemos un ejemplo) para que puedas identificar los síntomas que tienes y cómo van evolucionando conforme pasan los días.

AutoCuidado:

- Haz una lista de actividades que te hagan sentir bien- como bailar, escuchar música, cocinar, hacer ejercicio.
 - ¿Tienes todos los productos de higiene que necesitas?
 - ¿Qué recursos y herramientas tienes que puedes aplicar en momentos de ansiedad, crisis y miedo? Hacer una lista
 - Pon una alarma en tu celular que te recuerde las cosas esenciales del autocuidado: tomar agua, levantarte a caminar 2 minutos, descansar, comer.
- Este tiempo puede ser útil para comenzar a cambiar hábitos de alimentación, habla con tu nutriólogo de confianza y pregúntale sobre un plan de alimentación saludable.

Esenciales:

- Haz una lista de productos esenciales del supermercado que necesites.
- Comienza a medir cuánto tiempo te duran los productos por ejemplo: shampoo de 250 ml me dura 7 días. Con esto, realiza un plan de compras, planea por adelantado qué productos vas a comprar cuando salgas de casa.
- No es necesario comprar 8 rollos de papel de baño. Sin embargo, hay estudios de mercado que dicen que tener papel de baño da un sentido de “seguridad y calma” a las personas que lo compran. Recuerda que estamos en un momento de crisis, y debemos cuidarnos entre todos. Cuando vayas a comprar en exceso, pregúntate: ¿Realmente necesito los 8 rollos de papel de baño o puedo llevarme 4?

Miedo

El miedo nos protege y es adaptativo ya que nos prepara para situaciones peligrosas que pondrían en riesgo nuestra vida. Sin embargo, hay situaciones en las que el miedo no es útil en nuestra vida y se convierte una emoción disfuncional. Cuando tenemos un miedo irracional nuestra visión del futuro se acorta. Por ejemplo: **tengo miedo a infectarme de COVID-19, no puedo imaginar mi vida en más de 2 semanas.**



Ejercicio 3.0 “Miedos Irracionales”

Como fue mencionado, el miedo irracional nos paraliza la temporalidad de tiempo-espacio. Esto provoca que no podamos imaginar más allá de lo que está sucediendo actualmente. Fuera de que tengas un miedo irracional, te recomendamos hacer este ejercicio para disminuir tu ansiedad.

Responde la siguiente pregunta: **¿Qué estarás haciendo en Noviembre 2020?**

Cuando respondas la pregunta, te sugerimos que la escribas. Tiene que cumplir 3 características principales: tiene que ser realista, tiene que depender de ti y tiene que ser en positivo. Por ejemplo: **En noviembre de 2020 voy a tomar el curso de primeros auxilios.**

Red de Apoyo

Uno de los principales temores cuando estamos en aislamiento es el sentimiento de soledad. Pensar en estar en tu casa 24/7 puede generar ansiedad por el temor de “quedarse solo” o “no ver a tus amigos, familiares”. Gracias a la tecnología de hoy en día no es necesario tener que aislarnos totalmente. Tener una buena comunicación con las personas que quieres, con tus amigos, tus compañeros de trabajo o escuela, tu familia es esencial para promover una buena salud mental y el equilibrio emocional.

Recomendación 2.0 Redes de Apoyo

- **Haz una lista de las personas que son importantes para ti.** Te recomendamos que empieces a hacer consciencia de quienes son esas personas que significan algo en tu vida. No importa la longitud de la lista, sólo haz una lista en general de esas personas que significan algo para ti.
- **Mantén contacto con esas personas.** Con todas las herramientas que tenemos hoy en día: whatsapp, zoom, skype, facetime, mensajería, correo, facebook messenger, etc. Es (casi) imposible no encontrar una forma de mantener contacto con aquellas personas que son importantes para ti. Un mensaje





puede cambiar tu estado de ánimo, puede mejorar tus relaciones interpersonales, promover una buena comunicación y sobre todo disminuir la ansiedad de “estoy en esto solo o sola”. Habla con tus seres queridos, que te cuenten sobre cómo ellos están llevando su proceso y cuéntales sobre tu experiencia.

Cuando escuchamos “Home Office” o aislamiento social, inmediatamente nos imaginamos a la persona en su cama, en pijama trabajando a distancia. Si 24/7 estamos en la misma posición, en el mismo cuarto, con la misma ropa, haciendo lo mismo nuestra mente eventualmente llegará a un estado de “agotamiento emocional” o “burnout”. Claro, además de que puede indicarnos una sintomatología depresiva. Es importante que aún estando en tu casa, tengas diferentes espacios para diferentes actividades. Esto ayudará a engañar a tu cerebro, para que el aislamiento no sea abrumador ni “lo mismo todos los días”.

Recomendación 3.0 Estando en Casa

- **Cambia de lugar.** Define en tu casa diferentes lugares para hacer diferentes actividades. Por ejemplo; la sala para trabajar, la cocina para comer, el cuarto para descansar, el patio para hacer ejercicio. Esto ayudará a quitarle la presión de estar 24/7 en un mismo lugar, además de promover el movimiento.
- **Actividades en tiempo libre.** Siempre nos quejamos que nunca tenemos tiempo libre con nuestra cotidianidad tan ocupada, por eso mismo te recomendamos aprovechar estos tiempos libres. Haz una lista de actividades que siempre haz querido hacer como aprender a cocinar, aprender a tejer, hacer meditaciones, hacer yoga. Recomendamos que escojas una actividad al día. En lugar de ver Netflix o series todo el día, haz una hora una actividad. No tiene que ser tan elaborado, puede incluso empezar a leer. Durante este tiempo, desconéctate de las noticias y redes sociales. ¿Por qué funciona esto? Nuestro cerebro cuando hace una actividad que requiere nuestra atención, entonces dejamos de tener pensamientos intrusivos, preocupación, ansiedad y angustia. Utilizamos la atención focalizada para distraer al cerebro.

- **No consumas alcohol ni drogas.** Las sustancias pueden agravar las situaciones emocionales que estamos viviendo. Nosotros sabemos que el alcohol es depresor, imagínate si consumimos en exceso estando en un estado de aislamiento social, va a aumentar este sentimiento o bien, agravarlo.

Ansiedad y Angustia

El COVID-19 puede desencadenar un sentimiento de pánico o de ansiedad. En este estado, no podemos tomar decisiones racionales, por eso mismo vemos personas que toman decisiones impulsivas. Recibimos en nuestras redes sociales muchas preguntas respecto a la ansiedad y una de ellas era: **¿Cómo evitar caer en un estado de ansiedad?** Siempre nos gusta usar la siguiente analogía cuando te dicen: *no pienses en un elefante rosa* ¿Qué es lo primero que viene a tu mente? El primer paso es aceptar las emociones y sentimientos que estás teniendo, no tratar de ocultarlas ni negarlas. Una vez que vemos el estado de ansiedad, entonces si podemos aplicar diferentes estrategias para disminuirla.



Te vamos a pedir, que identifiques qué síntomas estás teniendo:

- Insomnio, dificultad para dormir o despertarse varias veces durante la noche.
- Irritabilidad
- Sensación de intranquilidad
- Sensación de presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dificultad para relacionarse con las demás personas
- Cambios de humor drásticos
- Cambios en los hábitos (de alimentación, sueño, rutina)

Si tienes más de 2 síntomas es importante acudir a un especialista ya que puede significar que estás viviendo un momento de ansiedad intenso. Recuerda que el primer paso siempre es aceptar e identificar tus emociones. Después de aceptar lo que estás viviendo, es importante que puedas solicitar ayuda. Muchas psicólogas y psiquiatras están dando **consultas en línea**. Si te interesa, te pedimos que nos mandes un mensaje para **referirte con un profesional**.

Para calmar el pánico y la ansiedad, te dejamos unos ejercicios de que te pueden funcionar. Recuerda que cada persona es diferente, debes encontrar algo que te sirva a ti para afrontar la ansiedad.

Ejercicio 4.0 "Disminuir la Ansiedad"

La respiración es una herramienta que nos ayuda en la regulación fisiológica y metabólica del organismo. Hay algunas formas de respiración que pueden agravar la ansiedad y angustia. Es el caso de la hiperventilación, un tipo de respiración rápida, agitada, suspirosa, que da lugar a un exceso de oxigenación y provoca la reducción drástica de los niveles de dióxido de carbono, situación frente a la que el organismo reacciona aumentando las sensaciones de ahogo, opresión en el pecho, calor, mareo, hormigueo, visión borrosa, irrealidad, etc. Justamente con la respiración lo que queremos prevenir es la sobreactivación del sistema. Te dejamos dos ejercicios sencillos que puedes realizar en cualquier momento:

Ejercicio de respiración para la ansiedad

6,3,9



Inhala en 6 tiempos
Sostén el aire por 3 tiempos
Exhala en 9 tiempos

Enfoca tu atención en tu respiración

Respiración 4-7-8 para la Ansiedad



- Cierra tu boca e inhala el aire a través de la nariz. Cuenta hasta cuatro.
- Aguanta la respiración durante siete segundos
- Exhala completamente el aire de tus pulmones durante ocho segundos

Respiración diafragmática para la ansiedad



- 1 Inhala lenta y profundamente
- 2 Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones
- 3 El abdomen se levanta
- 4 Exhala y contrae el estómago

AMPH
Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria

FAMILIAS

Cuando estamos en aislamiento con nuestra familia puede llegar a ser un reto. Desde las familias que tienen niños y adolescentes, hasta las familias con miembros adultos. Imaginen que todo lo que vimos en el capítulo anterior lo está viviendo cada miembro de la familia a su manera con su contexto, personalidad e historia personal.

Familias con niños

Nos gusta usar la analogía de que los niños son como esponjas, absorben todo lo que está sucediendo a su alrededor. Es importante que nosotros como adultos, cuidemos qué información estamos compartiendo con los niños. Dependiendo de la edad, será cómo vamos a explicarles la situación sanitaria. Recuerda siempre la analogía del avión, debemos primero estar bien nosotros (colocarse la mascarilla de oxígeno) para que después podamos tener una buena intervención con nuestros hijos (colocarles a ellos posteriormente la suya). Emociones como angustia, irritabilidad se pueden contagiar fácilmente. Por eso mismo, te recomendamos que primero cuides de tu salud mental, te tomes un momento para respirar y manejar tus emociones.

¿Cómo podemos detectar que algo está sucediendo con nuestros niños?

Observar cómo se están comportando en esta nueva rutina. Si los niños están



irritables, hacen berrinches, tienen insomnio, están intranquilos, pueden ser síntomas de lo que están viviendo.

Recomendación 4.0 Cuidar la Información

- **Tener consciencia de la situación.** Te recomendamos que no veas noticias, información, redes sociales cuando tus hijos estén presentes. Como mencionamos, los niños son esponjas y cuando menos lo esperas ya recibieron información que puede ocasionar un estado de pánico.
- **Cuento de COVID-19.** Gracias a la increíble tecnología, hoy en día tenemos acceso a diferentes recursos que nos pueden ayudar a explicarles a los niños lo que estamos viviendo. En



Asociación Mexicana de
Psicología Hospitalaria

Instagram: *mindheart.kids*, la psicóloga Manuela Molina hizo un cuento para explicarles a los niños qué es el coronavirus, cómo viaja, qué medidas debemos tomar. Lo puedes descargar en internet.

En estos momentos de aislamiento social, el mayor reto de los padres es cómo mantener a los hijos dentro de su rutina *cotidiana* sin sus actividades habituales como ir a la escuela. Por eso mismo, te ofrecemos este ejercicio que puede ayudarte a estructurar mejor sus días. Te recomendamos que lo hagas con participación de tus hijos, seguro que te van a agradecer que tomes en cuenta su opinión.

Ejercicio 5.0 “Agenda”

- **Haz una agenda de la familia del día a día.** Te recomendamos que en este ejercicio, incluyas actividades que puedan ayudarles a los niños a darles estructura y un sentido de seguridad. Recuerda que una rutina fomenta autonomía, responsabilidad, estructura, organización y límites a los niños. Los anticipa a lo que puede pasar en el día y se preparan, bajando niveles de ansiedad o angustia. Este ejercicio además fomenta la autorregulación. Puedes poner diferentes actividades que incluyan: movimiento físico y actividades de atención. Recuerda que los niños también pueden ayudar en casa, es

buen momento para hacer actividades juntos. Te recomendamos que lleves un calendario con ellos, que los niños sepan que el tiempo sigue, en estos momentos de aislamiento se puede ver **afectada su temporalidad** por lo que es importante reforzar que ellos observen que el mundo y el tiempo sigue con su ritmo.

Por ejemplo:

9:00 am Despertarse, hacer la cama y desayunar

10:30 am Ejercicio físico como baile, zumba, yoga, correr

12:00 pm Leer un libro

Expresión de Emociones

Sabemos que los niños se encuentran en desarrollo, en este mismo desarrollo ellos están aprendiendo a identificar sus emociones, expresarlas y tener un adecuado manejo emocional. Es normal que en estos momentos, no sepan qué hacer o cómo manejar sus emociones. Nosotros debemos ser ese vehículo que permite que los niños puedan expresarse o preguntarnos sobre la situación. Tener una buena comunicación con ellos puede funcionar como factor protector frente a esta situación.





Ejercicio 6.0 "Regulación Emocional"

Con tus hijos, te pedimos que hagas una lista de actividades que los hacen sentir "en calma" o "tranquilos" cuando sienten una emoción. En una cartulina, o de manera digital te pedimos que hagas una rueda dividida en 4: hablar, estar solo, contacto físico o respiraciones. Nosotros podemos ayudarles a aclarar qué es lo que podrían hacer por ejemplo: **cuando me siento enojado me gusta hacer respiraciones y hablar con alguien sobre lo que siento.** Este ejercicio puede ser una buena manera de ayudar a regular las emociones de los niños además de promover un afrontamiento activo frente a sus emociones.

Puedes hacer un lugar en casa un espacio o **rincón de la calma** donde puedan estar para volver a su paz, cuando se sientan preocupados, con miedos o confundidos. Allí pueden tener: Cuentos, botellas de la calma, bolsas

sensoriales, plastilina, burbujas (Todos estos materiales se realizan de forma casera). Cuando los niños necesiten "su espacio" o quieran estar solos, es importante que respetes sus límites.

Falta de Control

Los mismos sentimientos y emociones relacionados a la falta de control que tenemos como adultos, pueden estar experimentando los niños. Es importante enseñarles, explicarles con información fácil de digerir y solucionar sus dudas y preguntas en estos tiempos. Para que los niños se sientan seguros, te hacemos la siguiente recomendación:

Recomendación 5.0 Control

- Te recomendamos que te tomes unos momentos para explicarle a tus hijos sobre los cuidados de higiene básicos que podemos hacer para prevenir el contagio de cualquier enfermedad. Desde lavarse las manos frecuentemente, comer comida saludable, tomar sus vitaminas y dormir adecuadamente. Esta recomendación precisamente es para regresarle a los niños el sentido de control que tienen sobre la situación, incluso recomendamos que hagan una lista juntos de medidas de higiene y durante el día vayan tachando aquellas que ya se cumplieron.



Relación con Otros Familiares

Los niños pueden escuchar en noticias o pláticas que las poblaciones más vulnerables son las personas de tercera edad por ejemplo. Debemos hablar con ellos para explorar su fantasía, ¿Dónde se imagina que están sus abuelos o sus familiares? Esto puede generar angustia, ansiedad, tristeza y frustración. Incluso si alguien de la familia nuclear está enferma de algo más (por ejemplo cáncer) los niños pueden generar una fantasía entorno a ese familiar.

Recomendación 6.0 Hablar con Familiares

- Te recomendamos que promuevas una buena comunicación con sus familiares. Hablar con sus abuelos por teléfono o por video puede ayudarlo a aliviar su preocupación, su angustia o ansiedad. Hablar con ellos y explicarles la situación y contexto. Recuerda que el pensamiento abstracto todavía no está tan desarrollado en ciertas edades por lo que es importante que ellos puedan tener una imagen visual de sus familiares. Si están acostumbrados a ver a sus abuelos, podría surgir la duda de ¿Se fueron para siempre? Por más que nosotros reforcemos que están en su casa, es importante tener una imagen más clara para que puedan imaginar lo que está pasando. Mantener comunicación con los familiares además ayuda a que los niños se sientan más seguros, con mayor red de apoyo.

Familias con Adolescentes

A partir de los 12-13 años ya se considera que los niños entran en una etapa pre-adolescente. En estos momentos este grupo se puede considerar en "riesgo" (en cuestión emocional) debido a los fuertes cambios por los que están atravesando. Imaginen que la propia adolescencia se considera una etapa importante de cambios emocionales, físicos y hormonales. Si le sumamos el aislamiento social, los adolescentes podrían estar pasando por un momento difícil lleno de incertidumbre, tristeza, confusión, frustración e impotencia. Con hijos de esta etapa, es importante tener una comunicación abierta, donde ellos puedan expresar lo que están sintiendo en estos momentos.



Tecnología y Redes Sociales

Hoy en día con la tecnología, los adolescentes pueden quedarse en casa sin perderse el trabajo de la escuela, clases o lo que está sucediendo en su salón de clases. Ese proceso de socialización es importante, los ayudará a sentirse menos aislados y con una buena red de apoyo.



Sin embargo, el ocio en combinación con redes sociales, puede llegar a ser riesgoso. Por eso mismo es importante que estemos pendiente de ellos.

Recomendación 7.0 Redes Sociales

- Te recomendamos tener una comunicación abierta con tus hijos o familiares adolescentes. Que sepan que ellos pueden confiar en ti o en algún aliado en la familia si sucede cualquier cosa. Explicarles y poner un límite en el tiempo en redes sociales (poner un horario en tu casa, de 11am a 4pm). Esto ayudará a que no estén 24/7 conectados, además de disminuir la ansiedad por las noticias del COVID-19. Recomendamos que tengan monitoreado a los adolescentes, en ciertas computadoras hay programas de seguridad que no permiten que los jóvenes ingresen a ciertas páginas que pueden ser peligrosas para ellos

Vínculo Emocional.

El aislamiento social puede ser una oportunidad para conectar con sus hijos adolescentes. En estos momentos es

importante respetar los límites que tienen, por ejemplo: quieren ver una serie de 8 a 9 pm. Es aceptable que cada miembro de la familia necesite su espacio. Aunque entendemos que el proceso de socialización es vital para nuestro bienestar emocional. Por eso te dejamos el siguiente ejercicio que puedes realizar en casa:

Ejercicio 7.0 “Conociéndonos”

Vamos a pedirles a los miembros de la familia que escriban tres preguntas en diferentes papelitos que tengan que ver con el autoconocimiento. Por ejemplo: ¿Cuál es tu mejor recuerdo de la infancia?. Todos deben depositar los papelitos en una pecera y durante unos minutos, se pedirá a los miembros de la familia que uno por uno respondan las preguntas. Además de ser un ejercicio divertido, nos vincula emocionalmente. Tal vez aprendemos algo nuevo del otro familiar que no sabíamos. Pueden realizar este ejercicio 1 vez a la semana.





Familias con Integrantes Adultos

En estos tiempos, puede ser que la convivencia con la familia se vuelva complicada ya que no estamos acostumbrados a estar todo el tiempo con los otros miembros.

Recomendación 8.0. Pon tus límites

- En estos momentos es importante que definas tu agenda, si tienes que trabajar, hacer tarea, o acabar algún trabajo define el horario donde lo harás. Es importante que pongas tus límites con tus familiares y que sepan por ejemplo que de 9:00 am a 11:30 am estás trabajando. Puedes escoger un lugar en tu casa donde sea menos concurrido para hacer tus labores.
- Te recomendamos que definas un tiempo para estar tu solo o sola. Puede ser 30, 45 o 1 hora, dependiendo de cuánto necesites. En este tiempo, te recomendamos que hagas algo que te beneficie, puede ser desde meditar, escuchar música, hacer ejercicio, leer. Es importante que cada miembro de la familia pueda tener su tiempo, respetar ese límite y ponerlo en práctica.

PERSONAS VULNERABLES

Hay personas que tienen mayor riesgo debido a características personales como edad o padecimiento de enfermedades crónicas e inmunodeficientes. Una persona que se identifica dentro del foco de vulnerabilidad puede tener altos niveles de ansiedad, estrés, frustración, falta de control.

Los factores de riesgo identificados son:

- Edad avanzada
- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedades autoinmunes
- Hipertensión arterial (HTA)
- Diabetes
- Enfermedad Pulmonar, Hepática o Renal Crónica
- Problemas de coagulación
- Síntomas de septicemia
- Condiciones preexistentes de salud
- Mujeres embarazadas



Cuando hablamos de *vulnerabilidad*, tendemos a asociarla con debilidad, peligro, inseguridad, sentimientos de incapacidad, vergüenza e incomodidad. El sentimiento en general de vulnerabilidad surge nos sentimos desprotegidos. Es normal sentirse con miedo si pertenecen a un grupo vulnerable. Como mencionamos anteriormente, el primer paso siempre es identificar y aceptar eso que estamos sintiendo por eso te sugerimos hacer el **Ejercicio 1.0 en la sección Medidas Generales.**

Recomendación 9.0 Sigue los Consejos de Higiene y Seguridad

- **Investiga de fuentes confiables y fidedignas.** Te recomendamos que investigues qué medidas de higiene tienes que tomar si perteneces a un grupo vulnerable. Recuerda enfocarte en fuentes confiables, y oficiales. Puedes buscar en las páginas de Organización Mundial de la Salud o en la Secretaría de Salud de tu país.

Sabemos que el cuerpo y la mente son una totalidad y están conectadas. Por eso mismo, nuestra mente y pensamientos pueden incidir en un estado de salud y bienestar o bien agravar las enfermedades físicas. Los pensamientos pueden aumentar las sensaciones de



dolor físico y emocional, incluso debilitar nuestro sistema inmune. El autocontrol, la conciencia y el manejo de pensamientos nos van a permitir tener un mejor afrontamiento con las enfermedades que padecemos.

Ejercicio 7.0 "Control de tus Pensamientos y Miedos"

Haz una lista de los miedos que tienes actualmente con respecto a esa situación. Con cada situación, analiza la probabilidad de que esto ocurra basándote en tus condiciones personales. Con cada situación, piensa cómo podrías manipularla de forma realista para evitar la consecuencia temida. Una vez analizado si está en tu mano manipular la situación, trata de ver si ese miedo tiene alguna utilidad en tu día a día.

Ejemplo: Mi mayor miedo es tener que ir a mis tratamientos de quimioterapia porque puedo infectarme en el hospital. Tengo una posibilidad media-alta de contagiarme. Sin embargo, sé que tomando las medidas higiénicas necesarias disminuye el riesgo de contagio. Necesito ir al hospital a

ponerme el tratamiento, mi miedo tiene una utilidad porque me guía a tomar las medidas de higiene necesarias (llevo tapabocas, me lavo las manos frecuentemente, llevo gel antibacterial en la bolsa, sólo voy al tratamiento y de regreso a mi casa).

Los ejercicios de "mindfulness", estar "aquí y ahora" te permite tener un mayor control de tus pensamientos y emociones sobre la situación que estás viviendo hoy en día. En Youtube puedes encontrar diferentes meditaciones, respiraciones, ejercicios de mindfulness. Te recomendamos dos aplicaciones para tu smartphone: Meditopia y Sei. Las dos tienen material gratuito.

Control de pensamientos intrusivos

Detecta esos pensamientos que continúan apareciendo en tu mente. Te recomendamos que los apuntes en una libreta o en las notas de tu celular.

Estos pensamientos:

- ¿Se basan en una realidad objetiva?
- ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?



- Si se cumple este pensamiento ¿Qué es lo peor que podría pasarme?
- ¿Este pensamiento me trae paz mental?

Una vez racionalizado el pensamiento, descartarlo.

Recomendación 10. Contacta a tu médico

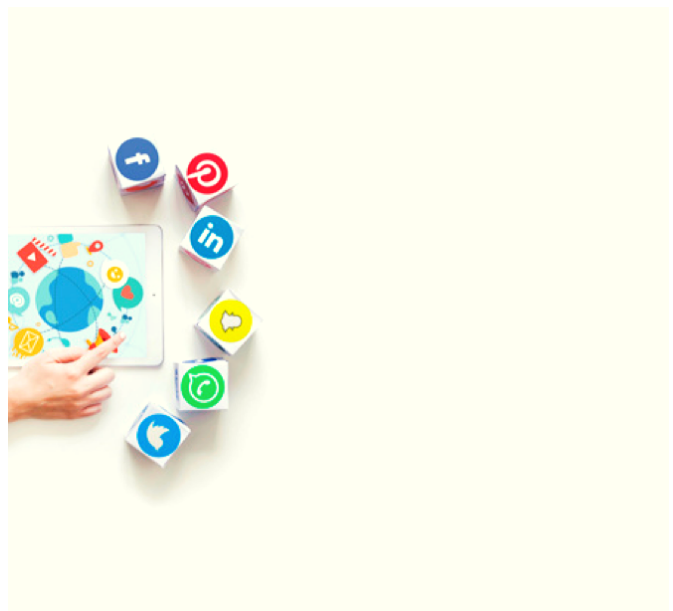
Siempre decimos en AMPH que a mayor información, más disminuye nuestra ansiedad y angustia. Recuerda que tiene que ser información VÁLIDA, FIDEDIGNA. Por eso mismo, te recomendamos que hagas una lista de preguntas para tu médico tratante. Puedes enviarle las preguntas o hacerlas durante tu consulta, recuerda que no hay “malas” preguntas. Esto ayudará a tomar las medidas necesarias, a disminuir tu ansiedad y protegerte en estos momentos. Además, te recomendamos hacer una lista de contactos de médicos en caso de emergencia.

Sentimiento de Soledad

En estos momentos de aislamiento social, puede ser que surjan sentimientos de soledad emocional. ¿Seré el único que está experimentando pertenecer a un grupo vulnerable y afrontar esta situación? Sobre todo en poblaciones que tienen que estar completamente aisladas o por razones de contextuales, se aíslan.

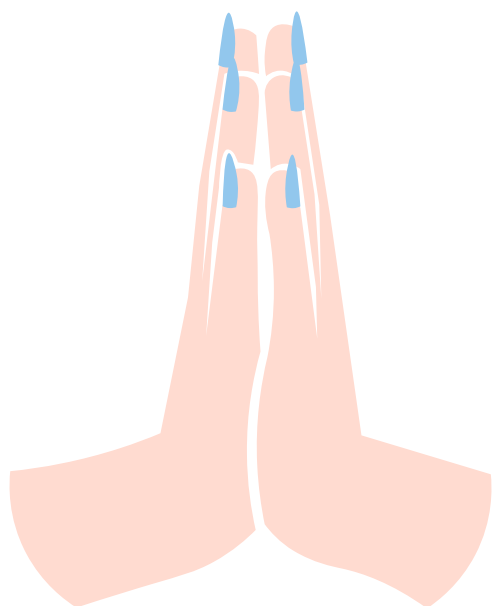
Recomendación 10.0 Contacto con Familiares y Redes Sociales

- Contacta con tus familiares y pide que te manden fotos de su día a día como las actividades que están realizando. Comparte con grupos de amigos tus ejercicios, rectas o actividades. Haz un grupo de lectura o de películas. Recuerda relacionarte aunque sea a través de la tecnología.



En AMPH reconocemos la importancia de tener un grupo de apoyo en estos momentos. Por eso mismo, decidimos crear un grupo en Facebook para todos aquellos que necesiten desahogarse, hacer ejercicios de respiración, proteger su salud mental.

Nos pueden buscar como: **Grupo de Apoyo AMPH** en Facebook.



RECURSOS ADICIONALES

Autorregistro de Síntomas

FECHA Y HORA	SÍNTOMAS	GRAVEDAD	¿QUÉ ESTOY SINTIENDO CON ESTO?
22 de Marzo 2020	Estornudos Tos Dolor de cabeza	(0 al 10) 5	Me siento triste y asustado

Ejercicios Positivos

1. Agradece 5 cosas todos los días
2. Piensa y habla en positivo
 - o Ejemplo:
 - Nunca podré tocar la guitarra--> Me sé las notas de las cuerdas de una guitarra
3. Pon en un bote todos los logros que tengas (por más pequeños que sean)
4. En "post-its" o notitas adhesivas, escribe mensajes positivos para ti y tu familia. Pégalos en lugares aleatorios como el espejo, el refrigerador, la puerta de la casa.
5. Busca nuestra playlist en Spotify "Vibra Positivas AMPH", ahí encontrarás música positiva para bailar o escuchar y disfrutar para estos tiempos.
6. En una lista, prioriza las actividades que siempre has querido hacer o aprender, y haz las más que puedas.
7. Ponte en contacto con gente que no has tenido tiempo de saludar y ponerte al tanto.

Ejercicio en Casa

YouTube

- o Gym Virtual
- o Fitness Marshall
- o Holy Dolke
- o Mad fit
- o Popsugar Fitness
- o Fitness Blender
- o Blogilates

Instagram

- o 54D
- o SerSanaMethod
- o Aarmy
- o Neemproject
- o Fitspinmx
- o Barremx

Meditaciones y Mindfulness

Podcasts en Spotify, iTunes y YouTube

- o Medita Podcast
- o Meditaciones guiadas en español
- o Mindboss

Instagram

- o Project Meditation Studio
- o Medita Podcast
- o Mar del Cerro

Aplicaciones para smartphones

- o Meditopia
- o Sei

Cuentas en Redes Sociales para cuidar de tu salud mental

- o Desansiedad
- o Myhealthymindproject
- o Quientedijoque_
- o Napapsicologia
- o Tequeremosescuchar
- o Psic.rebeccaurias
- o Mindtomindmx

Páginas de Información Oficial

<https://coronavirus.gob.mx/>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Contacto

Redes Sociales:

@amph.mx

@psic.xavigomez

Correo:

info@amph.mx

xaviera@amph.mx



BIBLIOGRAFÍA

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Wang, J. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*.

Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*.

Durruthy, I. D., & Romaguera, M. R. (2019). Admisiones hospitalarias en la Unidad de Intervención en Crisis del Hospital Psiquiátrico Provincial " Luis Ramírez López", Guantánamo. *Revista Información Científica*, 97(4).

Flynn, J. F. (2016). Mindfulness training: Worthwhile as a means to enhance first responder crisis decision making. *Naval Postgraduate School Monterey United States*.

Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*.

Ramírez, P., & Denisse, N. (2019). *Resiliencia en situaciones de desastre y aplicación de primeros auxilios psicológicos*.

Ungo, M., Brandino, P., & Cabrera, C. (2019). Mindfulness: Sanar tu ansiedad. EDICIONES B. Villegas-Chiroque, M. (2020). Pandemia de COVID-19: pelea o huye. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 6(1).

Villegas-Chiroque, M. (2020). Pandemia de COVID-19: pelea o huye. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 6(1).

Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177.

Velásquez, N. R. P., & D'aleman, L. C. P. (2018). Creencias irracionales como riesgo psicosocial de la adicción al trabajo desde la perspectiva de la Psicología de la Salud Ocupacional. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 4(2), 105-113.