



Recomendaciones Salud Mental

Pacientes COVID-19



Introducción

Los coronavirus surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y causan Infección Respiratoria Aguda de leve a grave. Este virus es originario de una fuente animal y en este momento se está transmitiendo de persona a persona.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con las personas con las que se tiene un contacto estrecho y su entorno.

Esto hace que la principal forma de prevenirlo sea evitar el contacto con personas que han sido diagnosticadas con el virus. Por este motivo, es de nuestro interés que durante la estancia hospitalaria pueda sentirse cómodo y seguro frente a su tratamiento, y las medidas de protección y aislamiento necesarias para el cuidado de su familia y los trabajadores de la salud que lo acompañan.

Entendemos que no es un momento fácil frente a su condición de salud, puede sentirse preocupado o triste, y por lo tanto a través de esta herramienta queremos permitirle el uso de ejercicios y estrategias sencillas que puedan ayudarlo a estar más tranquilo y cómodo ante esta difícil situación para su salud lejos de los suyos; recuerde que no tiene un contacto físico con ellos para su protección, pero que a pesar de esto su vínculo es fuerte, continúan pendientes de usted y apoyando su tratamiento incluso desde casa.

El Hospital Universitario de La Samaritana hará lo posible por mantenerse en contacto con su familia, permitir su comunicación con ellos y brindarles el apoyo necesario para su tratamiento.

Es importante seguir las siguientes recomendaciones durante toda la estancia hospitalaria y de acuerdo a las indicaciones del personal de salud:

- Lave sus manos frecuentemente durante el día con agua y jabón recuerde hacerlo entre 40 y 60 segundos
- Estornude o tosa en el antebrazo o cubriéndose con pañuelos desechables, que debe desechar inmediatamente, nunca con la mano

Use tapabocas si puede tolerarlo, cúbrase la boca y la nariz y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y el tapabocas

Estamos aquí para su cuidado y protección, usted es muy importante para nosotros en la lucha por combatir esta enfermedad, sabemos que contamos con su apoyo a favor de su tratamiento y el cuidado de su familia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Pensamientos Irracionales

Pensamientos automáticos, infundados y negativos, no se basa en hechos, son una interpretación que hacemos de la realidad que nos generan emociones negativas y desagradables.
(Santaclara, 2016).

Ejemplo: "voy a morir", "soy mas débil que los demás", "me van a ingresar a UCI", "mi caso es mas grave que los demás", "los médicos no van a poder salvarme"



PARA

¡ALTO!

1. Identifica tus pensamientos negativos
2. Da un aplauso o di en voz alta ¡ALTO!
3. Busca cambiar pensamientos negativos a positivos.

Ejemplo: "debo cuidarme", "los médicos me van a ayudar".

¡ESCUCHA!

1. Cierra los ojos
2. Escucha los sonidos que hay al rededor
3. Concéntrate en cada uno de los sonidos ¡siéntelos!
4. No permitas que nada te distraiga



Ejercita tu mente

Busca las siguientes palabras:

ENFERMEDAD
ESPERANZA
VALOR
PACIENCIA
SALUD
RECUPERACIÓN
POSITIVO
EXPECTATIVA
LEVANTARSE
RESPIRAR
AMIGOS
FAMILIA
EMOCIÓN
DESCANSAR
ACTITUD
CUERPO
MENTE

E	S	P	E	M	O	C	I	O	N
P	N	A	P	A	C	I	E	D	A
V	A	F	A	M	I	G	O	S	V
R	E	A	E	V	P	S	A	R	E
E	P	M	S	R	O	E	X	L	E
C	R	M	P	E	M	S	P	L	I
U	O	I	E	R	E	E	A	E	M
P	D	L	R	N	A	X	D	V	E
E	E	I	A	E	T	P	E	A	N
R	S	O	N	M	I	E	S	N	D
A	C	T	Z	O	T	C	D	T	E
C	M	I	A	C	U	T	A	A	S
I	A	I	Z	I	D	A	N	R	P
O	M	R	G	N	G	T	S	S	I
N	E	R	H	O	F	I	O	E	R
A	P	E	S	D	S	V	J	L	D
M	O	S	O	C	I	A	O	U	N
E	N	P	F	E	R	M	T	E	D
A	D	I	S	O	A	I	L	U	E
R	E	R	L	C	T	U	O	P	S
E	R	A	C	C	I	V	O	N	C
F	V	R	A	A	I	M	I	L	A
I	A	A	C	T	T	I	T	A	N
P	A	C	I	E	N	C	I	A	S
V	A	S	L	O	O	L	R	F	A
M	O	I	L	P	I	A	F	D	R
P	O	S	R	M	S	A	U	L	U
D	V	E	A	L	O	L	R	E	M
O	U	F	C	I	A	O	N	A	C
C	T	I	T	S	U	D	R	E	S



Emociones negativas:

Durante situaciones difíciles tendemos a sentir emociones negativas como son: el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, la depresión, estas emociones pueden llegar a influir en nuestra salud mental y física.

Relajación

1. Toma de postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Respira muy lento y profundo.
4. Relaja tu cuerpo.
5. Repite mentalmente la canción que más te guste.

Meditación

1. Toma una posición en la que te sientas cómodo.
2. Concéntrate en tu respiración. (profunda y pausada).
3. Imagina un objeto con tu mente, algo llamativo, que te guste, que te recuerde tranquilidad (un árbol, un ave, el sol, el agua).
4. Concéntrate en ese objeto, mantelo en tu mente, no permitas que nada te distraiga.
5. Ahora debes poner ese objeto en una imagen placentera y tranquilizadora (una playa, donde donde hay arena y escuches el sonido del mar, o un bosque donde escuches el sonido del viento, el cantar de los pájaros).
6. Ubícate en esa imagen, trata de alejarte de quedarte allí, disfruta de ello que creaste.



Vivir esperanzados

Este momento pasará, ya que otras veces ha sucedido, las cosas pueden cambiar, mirar hacia adelante con esperanza.



Fracasos

Deberían ser vividos como "levantarse y volver a luchar de nuevo".

Respiración

1. Tome una posición cómoda (sentado, acostado).
2. Dirija su atención a la respiración ponga una mano en el abdomen.
3. Tome aire, lenta y profundamente y hágalo llevar hasta el abdomen, observe los movimientos que realiza su cuerpo al respirar.
4. Cuente lentamente de 1 hasta 10.
5. Sonría un poco y saque el aire por la boca lentamente.
6. Continúe haciendo el ejercicio por 5 a 10 minutos, hágalo 2 veces al día.

Imaginación

1. Tiéndase en la cama.
2. Coloque sus manos en el abdomen.
3. Respire profundamente.
4. Imagine que con cada bocanada de aire que entra, queda almacenada una gran cantidad de energía donde tiene sus manos.
5. Suelte el aire por la boca como esta energía almacenada se distribuye por cada una de las partes del cuerpo.

Insomnio

Dificultad para conciliar el sueño, despertarse muy temprano, sentir que el sueño no ha sido recuperador, sucede varias veces al mes, tiene efectos negativos en la persona. Nos sentimos cansados, irritables, dificultad para atender.

Relajación al momento de dormir

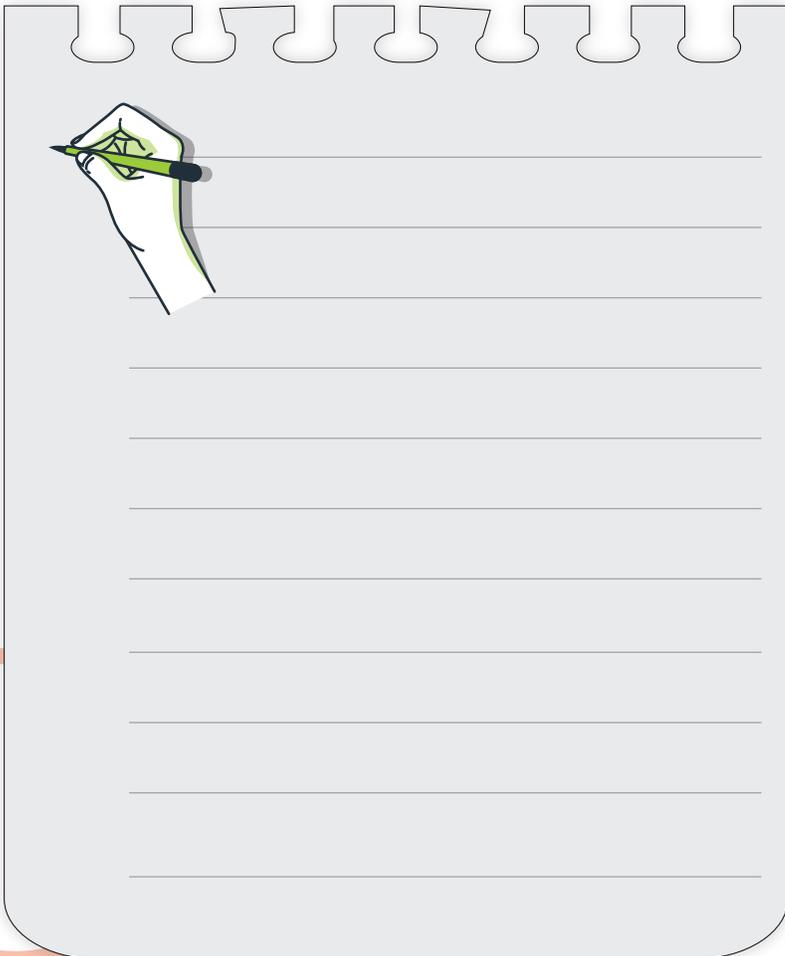
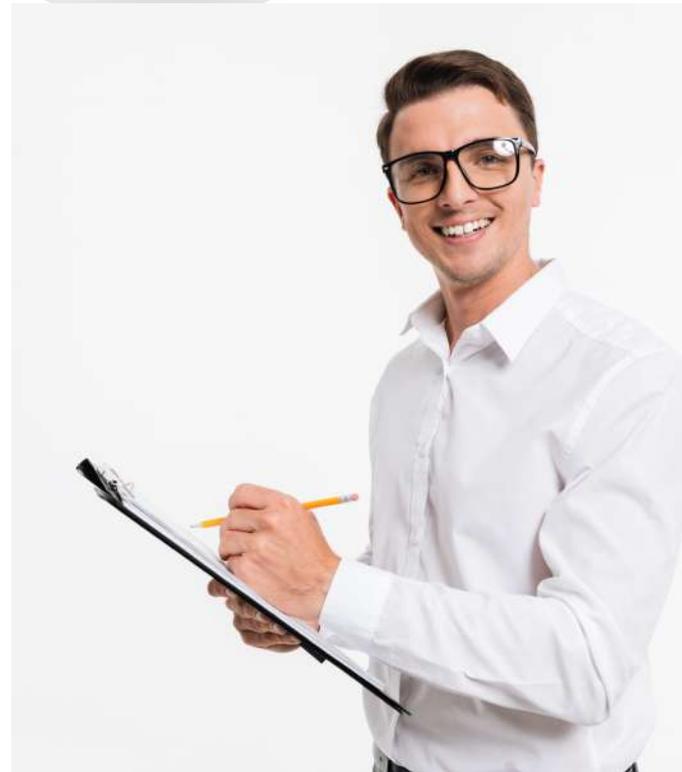
1. Al acostarse, tome una postura cómoda y cierre los ojos.
2. Concéntrese en sus brazos y repita mentalmente "mis brazos están pesados y calientes"
3. Concéntrese en sus piernas y repita mentalmente "mis piernas están pesadas y calientes"
4. Imagine su corazón, sienta sus latidos. Repita mentalmente "mi corazón late tranquilamente".
5. Concéntrese en su respiración, lenta, suave, "mi respiración es tranquila", déjese llevar por la respiración como si flotara en aguas tranquilas.
6. Respire profundo, lleve el aire a su abdomen, sienta como se llena de aire, "mi abdomen se llena de energía, esta tibio".



Descifra el mensaje

Hay un mensaje oculto,
escrito especialmente para ti.

∅ % # ∅ ÷ ¿ ∅
¿ ÷ R ¿ V # ∅ ¿ = D + @ = μ ¿ /
μ + μ # = ÷ +,
∅ % ∞ U # & ¿ μ % = ¿ = D + . / +
μ ¿ L + # S # L μ + μ # = ÷ +,
= + ÷ @



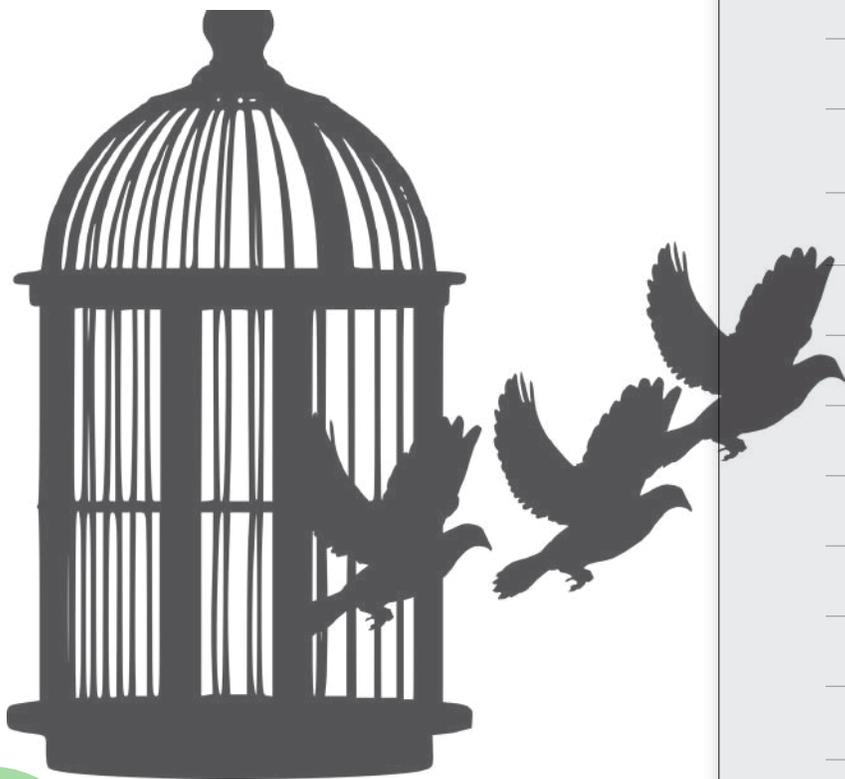
167!8698!.;7<=>!7=7!9=7<;:@=!8A!
 B8C67D8!E;8!8697!>.;A9†3

A	¿	E	#	I	%	O	+
U	@	B	Ω	C	&	D	¶
L	/	M	μ	N	=	R	Δ
G	∞	T	÷	V	¥	S	∅

Exteriorización

Tomar las experiencias personales y compartirlas con el mundo exterior puede ayudarte a sentirte mejor consigo mismo, compartir con otras personas que compartan tu misma experiencia.

1. Identifica el sentimiento, una idea, una situación que quieres expresar. (tómate tu tiempo).
2. Dale una forma, la que mas te guste (figuras, palabras).
3. Piensa en sacarla de tu mente y tu cuerpo para llevarla al papel.
4. En una hoja pon esa emoción, puedes escribir, dibujar.



Establece expectativas

1. Escribe varias expectativas que en el momento tienes, debes centrarte en lo que esta sucediendo, apégate a los hechos.
2. Evalúalas, analízalas según tu situación.

Actitud

Mantén una actitud optimista hacia la enfermedad que tus pensamientos sean mucho mas positivos.

Expectativa

Es un evento que considera probable, es una creencia centrada en el futuro. Existen expectativas subrealista, para estos casos:

“Voy a curarme en dos días”

“Nunca me curare”

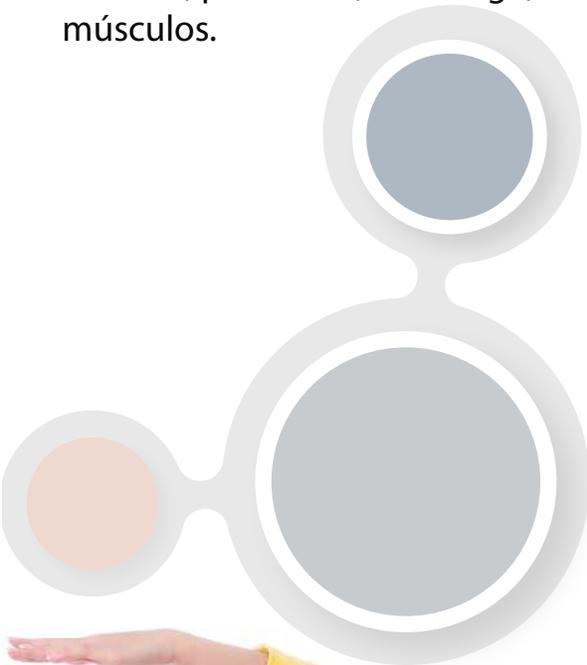
“Voy a empeorar mas rápido que los demás”



Estrés

Identificamos el estrés como una respuesta que nos permite enfrentarnos a las situaciones de la vida, lo cual en ocasiones tiene efectos nocivos para la salud.

El estrés puede afectar tus órganos: corazón, pulmones, estómago, cerebro, músculos.



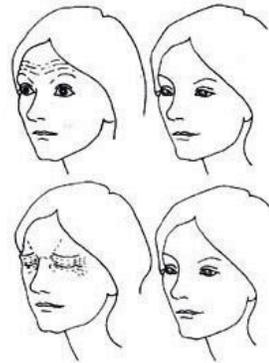
Adopte una posición cómoda, acostado o sentado.

1. Apretar el puño derecho tan fuerte como pueda sentir la tensión del puño el antebrazo, luego relaje la mano, repita una vez mas y pase a la mano izquierda.



brazos

2. Doble el codo y tense el bíceps, después relaje, repita dos veces cada brazo.



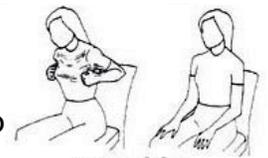
cara

3. Arrugue la frente fuerte relájese, frunza el seño y observe la tensión.

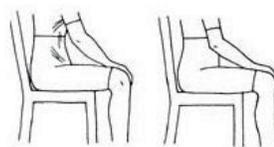
4. Apriete fuerte la mandíbula y relájela hasta que los labios queden un poco separados.

5. Levante los hombros tanto como pueda, meta los hombros entre la cabeza; déjelos caer y sienta la relajación.

6. aspire y llene completamente los pulmones, sostenga la respiración, note las tensión, libere el aire dejando su pecho suelto.



espalda



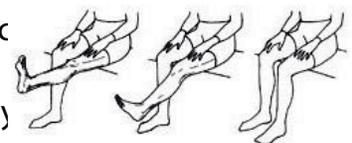
vientre

7. Apriete el estómago y manténgalo así, note la tensión, después relájese.

8. Coloque la mano sobre el estómago, tome aire lentamente, sienta la relajación.

9. Aprieta las nalgas y muslos presionando los talones hacia adentro. sostenga, relájese y note la diferencia.

10. Levante la pierna derecha hacia delante, ténsela, sostenga, relájela y repita dos veces mas, luego repita con la otra pierna.



piernas

Conocernos

Muchas veces nos sentimos tensos, estresados, estamos intranquilos, somos irritables, se nos quitan los deseos de continuar, de cuidarnos, de seguir adelante.

En ocasiones no sabemos cual es la causa, no sabemos si podemos contrarrestarla, no podemos a veces ni aliviarla.

Por ello te orientamos ante situaciones, responder estas tres preguntas.

¿qué?, ¿cómo?, ¿por qué?

¿QUÉ?

¿Qué pasa? Reflexionar sobre nuestros síntomas, nuestros cambios de conducta, nuestro estado de animo.

Escribe tu respuesta:



¿POR QUÉ?

¿Por qué me pasa? Con esta pregunta identificamos la causa de nuestro malestar, ubicar que causa nuestro desequilibrio, que nos desajusta.

Escribe tu respuesta:



¿CÓMO?

¿Cómo resuelvo esto?, ¿tiene solución?

SI

NO

Sí la respuesta es NO, no hay que luchar contra lo imposible, nos llevara al desequilibrio, debemos buscar métodos alternativos, Ejemplo: no me puedo curar rápido, pero puedo cuidarme, seguir las indicaciones médicas.

Sí la respuesta es SI, busquemos todas las variables y escojamos las mas adecuadas. Si estoy enfermo. puedo esperar, ser paciente.



Espíritu

Cultiva los valores del espíritu, expande tu espíritu, busca la armonía.

Expresa lo que has vivido, como te sientes, elimina la energía acumulada.

A spiral-bound notebook with lined pages, tilted diagonally, set against a background of a woman with arms raised and various circular graphics.

Anécdota

Cuentan que Karl Wallenda, el gran equilibrista de la cuerda floja, cuya vida peligrosaba cada vez que se ponía a trabajar, no pensaba en el fracaso. Muere en 1978 al cruzar un alambre a una altura de setenta y cinco pies de altura en el centro de San Juan, Puerto Rico. Su esposa comentó que esa proeza fue la más peligrosa de su vida, pero que Karl solo pensaba en el fracaso durante los tres meses que lo antecedieron. Fue la primera vez que se le ocurrió pensar en caerse en lugar de caminar sobre la cuerda, por lo tanto ya estaba virtualmente destinado al fracaso.

Reflexiona sobre esta anécdota:

¿por qué una actitud pesimista nos predispone?
¿cómo debe ser mi actitud ante la enfermedad?



Karl Wallenda

Positivo

Pensamiento positivo, enfrentarse a la vida con optimismo hacia la situación que actualmente estas viviendo es un factor importante en la recuperación y manejo de la enfermedad.

A large, light gray notepad with a spiral binding at the top. A hand holding a green pen is shown at the top left corner, as if about to write. The notepad has several horizontal lines for writing.

Recomendaciones

RECORDAR NUESTRA HISTORIA. Seguro en nuestra historia de vida hemos pasado por situaciones difíciles, busca un espacio de tiempo, recuerda esos momentos que han sido bastante difíciles para ti, en los que sentiste que no había salida, recuerda como saliste de allí, como lo lograste, como afrontaste esta situación. ✓



EL AUTOCUIDADO. Es un medio para reducir la incidencia de enfermedades crónicas, prevenir la discapacidad en quienes sufren la enfermedad, si estas enfermo: sigue las indicaciones medicas, hidrátate, aliméntate adecuadamente, procure cepillarse los dientes, báñese a diario, lavarse las manos, sentirnos bien consigo mismos. ✓



INFOVIRUS. Consulta solo la información necesaria, evita la sobrecarga de información, ten presente que no toda la información es útil al momento de hacer frente de la enfermedad, por lo cual al momento de tomar decisiones no se vean influidas por información falsa. ✓



COMUNICACIÓN ASERTIVA. Exprésate libremente, se transparente, permite que los demás te escuchen y escuchar a los demás, así evitas tensiones, si te sientes estresado identifica tu emoción, relájate y comunica al personal de salud, familia, amigos, lo que sientes, o lo que estas buscando. ✓



VISUALIZACIÓN. Es el ejercicio mental de recomponer y recordar, cuando comenzamos a cuidar de nosotros mismos es el primer paso para la recuperación y la mejoría, proyecte en una imagen la esperanza y el optimismo de vernos con mejor salud, cree imágenes con su recuperación. ✓



Bibliografía

- Barrio, J.A., & García, M.R., & López, M., & Bedia, M. (2006). CONTROL DEL ESTRÉS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),429-439.[fecha de Consulta 6 de Abril de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832312036>
- Barrio, J.A., & García, M.R., & Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),37-48.[fecha de Consulta 12 de Abril de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832311003>
- Moñivas, Agustín, & García-Diex, Gustavo, & García-De-Silva, Rafael (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, XII(),83-89.[fecha de Consulta 6 de Abril de 2020]. ISSN: 1578-0236. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1610/161024437009>
- Morales Soto, Nelson Raúl (2009). El sueño, trastornos y consecuencias. *Acta Médica Peruana*, 26(1),4-5.[fecha de Consulta 6 de Abril de 2020]. ISSN: 1018-8800. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=966/96611366001>
- Piqueras Rodríguez, José Antonio, & Ramos Linares, Victoriano, & Martínez González, Agustín Ernesto, & Oblitas Guadalupe, Luis Armando (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*, 16(2),85-112.[fecha de Consulta 7 de Abril de 2020]. ISSN: 0121-4381. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1342/134213131007>
- Rodríguez Rodríguez, Teresa, & García Rodríguez, Clara Marta, & Cruz Pérez, Ramón (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional.. *MediSur*, 3(3),55-70.[fecha de Consulta 6 de Abril de 2020]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1800/180019787003>
- Santaclara. (11 de abril de 2016). Gabinete Santaclara. Obtenido de Gabinete Santaclara: <https://gabinetesantaclara.com/los-pensamientos-irracionales-piensas-bien-o-mal/>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Créditos

E.S.E Hospital Universitario de La Samaritana

Dr. Javier Fernando Mancera García - Gerente
Dr. Nelson Aristizabal Aristizabal - Director Científico

Equipo Editorial

Dr. Carlos Andrés Ariza - Psicólogo

Dra. Carolina Alba Rosero - Psiquiatra

Servicio de Salud Mental y Psiquiatra de la Institución
Miguel Ángel Laverde - Diseño Gráfico, Estilo y Diagramación
Natalia Barrios Prado - Líder de Comunicaciones

Edición , Impresión y Revisión de Texto:
Área de comunicaciones HUS

Contacto:

Servicio de Salud mental y Psiquiatría

Tel: 4077075 Ext: 10283

E-mail: psicologia.clinica@hus.org.co

psiquiatria.clinica@hus.org.co