



**Nombre de alumnos: Génesis Sharon  
Álvaro bautista**

**Nombre del profesor: Rosario Cruz**

**Nombre del trabajo: Proyecto  
enfermería**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Módulo II**

**Grado: Tercer semestre**

**Grupo: Único**

Pichucalco, Chiapas a 11 de octubre del 2020

# COVID 19 Y TU SALUD MENTAL

## INTRODUCCION

Las preocupaciones y la ansiedad sobre COVID-19 y su impacto pueden ser abrumadoras. El distanciamiento social hace que todo sea aún más complejo.

## COVID 19 Y TU SALUD MENTAL

La pandemia del COVID-19 probablemente ha cambiado mucho la manera en que vivimos la vida, y con esto ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. Quizás nos preocupemos por enfermarnos, por cuánto tiempo durará la pandemia, y qué nos traerá el futuro. El exceso de información, los rumores y la información errónea pueden hacer que nos sintamos sin control y que no tengamos claro qué hacer, durante la pandemia del COVID-19 quizás tengamos estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad. Es posible que empeoren los trastornos de salud mental, incluyendo la ansiedad y la depresión.



### **Un estudio concluye que los servicios de salud mental esenciales han sufrido graves perturbaciones**

El estudio fue llevado a cabo entre junio y agosto de 2020 en 130 países de las seis regiones de la OMS con el objetivo de evaluar las alteraciones sufridas por los servicios de salud mental, neurológicos y de tratamiento de las toxicomanías como consecuencia de la COVID-19, determinar los tipos de servicios que han sufrido perturbaciones y analizar las medidas tomadas por los países para adaptarse y hacer frente a estos problemas.

Los países señalaron perturbaciones generalizadas de muchos tipos en los servicios de salud mental esenciales:

- Más del 60% de los países señaló perturbaciones de los servicios de salud mental destinados a las personas vulnerables, incluidos los niños y los adolescentes (72%), las personas mayores (70%) y las mujeres que requieren servicios prenatales o postnatales (61%).
- El 67% observaba perturbaciones en los servicios de orientación psicológica y de psicoterapia; el 65% en los servicios esenciales de reducción de riesgos; y el 45% en los tratamientos de mantenimiento con agonistas de opiáceos para los adictos a los opiáceos.

- Más de un tercio (35%) señaló perturbaciones en las intervenciones de emergencia, incluidas las destinadas a personas afectadas por convulsiones prolongadas, síndromes de abstinencia severos relacionados con el consumo de drogas y estados delirantes, que con frecuencia son la señal de graves trastornos médicos subyacentes.
- El 30% señaló perturbaciones en el acceso a los medicamentos destinados a tratar trastornos mentales, neurológicos y derivados del consumo de drogas.
- En torno a tres cuartas partes señalaron perturbaciones al menos parciales en los servicios de salud mental de las escuelas y los lugares de trabajo (78% y 75% respectivamente).

La OMS ha publicado orientaciones sobre el mantenimiento de los servicios esenciales, incluidos los servicios de salud mental, durante la COVID-19, destinada a los países, a los que recomienda asignar recursos a la atención de la salud mental en el marco de sus planes de respuesta y recuperación

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.

## **MEDIDAS DE AUTOCUIDADO**

Las medidas de autocuidado son buenas para tu salud física y mental, y pueden ayudarte a tomar control de tu vida. Cuida tu cuerpo y tu mente, y conéctate con otros para beneficio de tu salud mental.

### **Cuida tu cuerpo**

Presta atención a tu salud física:

- **Duerme lo suficiente.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Practica tú horario normal, aun si estás quedándote en casa.
- **Participa regularmente en actividad física.** La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encuentra una actividad que incluya movimiento, como danza, o aplicaciones para ejercicio. Sal al aire libre en un área en que sea fácil mantener la distancia de otras personas — como lo recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) o el gobierno — como un sendero en la naturaleza o el patio de tu casa.
- **Come de manera saludable.** Elige una dieta bien balanceada. Evita comer comida basura y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.
- **Evita el tabaco, el alcohol y las drogas.** Si fumas tabaco o si vapeas ya estás a un riesgo mayor de enfermedades pulmonares. Como la COVID-19 afecta los pulmones, tu riesgo aumenta aún más.



## Cuida tu mente

Reduce los desencadenantes de estrés:

- **Mantén tu rutina normal.** Mantener un horario regular es importante para tu salud mental. Además de mantener una rutina regular para el momento de irte a la cama, ten horarios consistentes para las comidas, bañarte y vestirse, horarios de trabajo o de estudio, y ejercicio. También toma algún tiempo para actividades que disfrutes. Este procedimiento puede hacerte sentir que tienes más control.
- **Limita tu exposición a los medios de comunicación.** Las noticias constantes sobre la COVID-19 en todos los tipos de medios de comunicación quizás contribuyan al miedo sobre esta enfermedad. También limita el uso de medios sociales que puedan exponerte a rumores e información falsa. Limita leer, escuchar, o mirar otras noticias, pero infórmate frecuentemente sobre las recomendaciones nacionales y locales. Busca fuentes de información fiables, como (CDC) y (OMS).
- **Mantente ocupado.** Una distracción puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión.

COVID-19  
en IntraMed



## Afectaciones a trabajadores de la salud

Debido a la fuerte demanda de servicios por la angustia frente a posibles contagios del nuevo coronavirus o contagiar a otros, sumado al estigma y a las agresiones que pueden sufrir por sus actividades, el personal de salud puede presentar en el corto plazo crisis emocionales, reacción aguda al estrés, desgaste profesional o burnout, abuso de alcohol, de tabaco y de sustancias psicoactivas, así como precipitación o exacerbación de trastornos de ansiedad generalizada y síntomas depresivos, según la Secretaría de Salud.

Agrega que incluso a mediano y largo plazo, se pueden sumar el trastorno por estrés postraumático, la dependencia al alcohol, tabaco y otras sustancias, la fatiga por compasión, el duelo y el riesgo suicida.



## CONCLUSION

En este tema pudimos ver que esta pandemia, no solo afecto a la población sino también al personal de salud como son enfermeros, médicos etc. Pero al igual pudimos saber algunas medidas de autocuidado.

**GRACIAS POR SU ATENCION**