

## Covid-19

### Guía de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) para todos los países y programas

#### ¿POR QUÉ ES NECESARIA?

La pandemia mundial del Covid-19 puede causar estrés, temor y ansiedad en los individuos y las familias. Estos fuertes sentimientos pueden ser abrumadores, especialmente entre los adultos mayores, los profesionales de la salud, las personas que proveen cuidado, las que tienen una discapacidad y otros grupos vulnerables.

Las medidas de salud pública para contener la propagación del virus (como el cierre de escuelas, la cuarentena y el confinamiento) interrumpen las conexiones sociales y, para algunas personas, esto puede conducir a un aumento de la soledad, la depresión, el abuso de alcohol y drogas, y el daño autoinfligido o el comportamiento suicida. La estigmatización de ciertos grupos de personas, como los profesionales de la salud y los pacientes de Covid-19, también puede ser un problema.

El propósito de este documento es resumir los aspectos esenciales de la **salud mental y el apoyo psicosocial** (SMAPS) durante este brote, y proporcionar una guía clara y práctica para las intervenciones.

#### ¿QUÉ DEBE GARANTIZARSE?

Para que las intervenciones de SMAPS sean efectivas, es necesario adaptarlas y hacerlas accesibles para los diferentes grupos de personas. Deben tomarse en consideración las necesidades específicas de las mujeres, los hombres, las niñas y los niños. Las normas, los roles y las relaciones de género que influyen en las diferentes vulnerabilidades de las mujeres y los hombres deben ser tomadas en cuenta y abordarse apropiadamente para evitar perpetuar las desigualdades de género y salud. En tiempos de crisis, las personas se ven afectadas de distinta manera y requieren diferentes tipos de asistencia. En la medida de lo posible, las intervenciones de SMAPS deben incluir apoyo para la gama completa de necesidades de salud mental ([consulte la pirámide de intervenciones para los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en emergencias del IASC](#)), para conocer más detalles) e integrarse en los sistemas de apoyo existentes. Todas las actividades programáticas deben cumplir con los **Principios de Protección** (en inglés), a saber:

- **Priorizar la seguridad y la dignidad, y evitar causar daños** al prevenir y minimizar cualquier efecto negativo no deseado de nuestras intervenciones;
- **Garantizar el acceso significativo** a la asistencia y los servicios, de manera proporcional a las necesidades, sin barreras y con especial atención a las personas y grupos vulnerables;

- **Rendición de cuentas**, por medio del establecimiento de mecanismos apropiados a través de los cuales las poblaciones afectadas puedan brindar retroalimentación y ser atendidas sus inquietudes y quejas;
- **Participación y empoderamiento**, mediante el apoyo y desarrollo de la autoprotección y las capacidades y a través de la ayuda que se brinde a las personas para que puedan reclamar sus derechos.

Considere que...	Lo que puede hacer es...
<p>Las preocupaciones sobre el Covid-19 y sus riesgos pueden exacerbarse debido a falta de información, la incertidumbre o la desinformación. <b>El temor y la preocupación constantes y los factores estresantes pueden tener consecuencias a largo plazo</b>, como efectos perjudiciales en la salud, deterioro de las redes sociales y un impacto negativo en la dinámica local.</p>	<p>Asegúrese de que la información precisa sobre el Covid-19 y las medidas de protección que las personas pueden tomar estén disponibles de manera accesible. Todas las intervenciones deben incluir mensajes positivos de salud mental, y transmitir esperanza y una sensación de seguridad, calma, conexión social y eficacia personal y comunitaria. A menudo, las personas y las comunidades sienten que han perdido el nivel de control durante las emergencias. Las intervenciones que buscan promover la capacidad personal y comunitaria deben incluir: la promoción de estrategias positivas para afrontar situaciones difíciles, el apoyo a las habilidades para resolver problemas y actividades que promuevan el sentido de control. Desarrolle mensajes que sean apropiados para las poblaciones objetivo en términos de idioma, nivel educativo y contexto cultural. Los mensajes deben servir para calmar los temores y abordar las preocupaciones, percepciones y opiniones de los afectados, así como formas en las que las personas podrían apoyarse mutuamente. Deben basarse en estrategias positivas que la comunidad haya propuesto para afrontar esta difícil situación y desacreditar los rumores y mitos al compartir información clave y basada en hechos.</p>
<p>Las personas que trabajan con pacientes con Covid-19 y sus familias, los sobrevivientes y algunos grupos étnicos pueden sufrir <b>estigmatización</b> (por ejemplo, rechazo, discriminación, ser objeto de estereotipos o etiquetas o experimentar pérdida de su estatus) debido al vínculo percibido con el virus.</p>	<p>Los programas deberán movilizar a las personas de confianza, como las autoridades locales y líderes comunitarios y de fe, para abordar el estigma y los temores excesivos de contagio a través de campañas públicas de sensibilización que contrarresten los conceptos erróneos e informen al público. Se debe tener especial cuidado al reintegro de las personas que se recuperan del virus para no causarles daño (por ejemplo, al llamar la atención sobre el hecho de que han tenido el Covid-19). También se debe motivar al</p>

	<p>público a valorar, apoyar y mostrar empatía hacia funcionarios que se encuentran en la primera línea de respuesta.</p>
<p><b>El personal de respuesta a la pandemia</b> del Covid-19 (por ejemplo, los trabajadores de la salud, los policías, el personal de limpieza o los trabajadores sociales) pueden experimentar <b>angustia psicológica, fatiga y agotamiento ocupacional</b>.</p>	<p>Los programas que responden al Covid-19 tienen el deber de cuidar del personal de respuesta y salvaguardar su bienestar mental, al brindarles información referente al autocuidado, así como capacitación sobre seguridad y salud en el trabajo.</p> <p>Los grupos de pares de profesionales que están atravesando la misma situación, pueden proveer oportunidades de apoyo social al personal de respuesta durante la emergencia.</p>
<p>Las personas en <b>cuarentena</b> pueden sentirse <b>aisladas y solas, incluso experimentar ansiedad</b> por estar separadas de sus seres queridos y de las personas que normalmente los cuidan.</p>	<p>Los programas deben enfatizarle a la comunidad la importancia de mantenerse en contacto con las personas que están en cuarentena, especialmente aquellas separadas de sus seres queridos y de las personas que normalmente los cuidan. Es necesario motivar a las personas en cuarentena a hacer ejercicio físico (por ejemplo, caminatas, estiramientos o ejercicios estáticos), ejercicios cognitivos (como rompecabezas, lectura o juegos de cartas / juegos de mesa) y ejercicios de relajación (por ejemplo, respiración profunda, meditación o escuchar música). Deben implementarse medidas para reducir el impacto negativo del aislamiento social y promover la autonomía (por ejemplo, la elección en las actividades diarias) en los sitios de cuarentena.</p>
<p>El cierre de escuelas, la directriz de trabajar desde la casa y la restricción del movimiento <b>interrumpen las rutinas y las conexiones sociales</b> y pueden crear estrés y ansiedad.</p>	<p>Los programas deben promover estrategias de autocuidado culturalmente apropiadas, alentar a las familias a establecer nuevas rutinas y mantener rituales familiares para fomentar una sensación de normalidad, especialmente para los niños y las niñas. Es importante aconsejar a las personas que busquen formas alternativas de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares (por ejemplo, mediante mensajes de texto y redes sociales) y a actuar con precaución frente estrategias negativas para afrontar esta situación (por ejemplo, mediante el alcohol o el tabaco). Las estrategias positivas, como hacer ejercicio regularmente, meditar, escuchar música, hacer ejercicios de respiración y hablar con alguien pueden ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.</p>
<p><b>El duelo por la muerte de un ser</b></p>	<p>Los programas deben apoyar a quienes han</p>

<p><b>querido</b> es difícil, y el Covid-19 lo hace aún más difícil. Es posible que las familias que han perdido seres queridos durante este período no puedan realizar un funeral o servicio tradicional rodeado de personas que puedan apoyarlos. Posiblemente no tendrán acceso al contacto y apoyo físicos que generalmente estarían disponibles para superar los tiempos de pérdida de un ser querido.</p>	<p>perdido a un ser querido con oportunidades para lamentar su muerte de una manera que sea significativa según sus tradiciones y rituales, sin comprometer las medidas de salud pública para contener el Covid-19.</p>
<p>Los trabajadores y servicios de SMAPS pueden <b>no tener la experiencia</b> para responder adecuadamente en el contexto del Covid-19.</p>	<p>En lugar de crear sistemas paralelos, los programas deberían fortalecer las capacidades y estructuras existentes de salud mental al proporcionar capacitación y apoyo en SMAPS durante situaciones de emergencias. Esto también preparará el sistema para futuras emergencias.</p>
<p><b>Los programas existentes de SMAPS deberán adaptarse</b> para cumplir con las medidas de salud pública y evitar la propagación del Covid-19.</p>	<p>Para minimizar el riesgo de infección y continuar con el apoyo necesario a los beneficiarios, los proveedores pueden considerar la prestación de servicios a través de tecnologías electrónicas y de telecomunicaciones; por ejemplo, realizar llamadas para verificar cómo está la persona, sesiones telefónicas y el uso de aplicaciones de mensajería (como WeChat o WhatsApp) y las redes sociales (por ejemplo, Facebook o Instagram) para establecer grupos de apoyo y fomentar las conexiones sociales.</p>
<h2>Grupos vulnerables</h2>	
<p>Puede ser que las <b>personas con trastornos (en desarrollo o existentes) de salud mental y de abuso de sustancias</b> eviten ir a los centros de salud o que no tengan acceso a su proveedor de servicio, lo que conduce a una interrupción de la atención prestada, recaídas u otros resultados negativos.</p>	<p>La información sobre las vías de derivación deben estar actualizada y se debe incluir información sobre las líneas nacionales de ayuda. Los programas deben tomar precauciones para garantizar el acceso continuo a los medicamentos y a los servicios de apoyo. En un plano de igualdad con otras personas, se debe respetar el consentimiento informado de las personas con trastornos de salud mental y de abuso de sustancias durante todo el tratamiento.</p>
<p><b>Los niños y las niñas</b> son particularmente vulnerables porque tienen una menor comprensión de lo que acontece, se sienten menos</p>	<p>Se debe escuchar a los niños y niñas y permitirles que expresen los sentimientos difíciles. Los padres deben responder a las reacciones de sus hijos e hijas de manera que ellos sientan su apoyo y usar</p>

<p>capaces de controlar los eventos y tienen una experiencia limitada para lidiar con situaciones estresantes. Las escuelas son lugares seguros para muchos niños y niñas que viven en hogares abusivos. Con el cierre de las escuelas, también puede aumentar la probabilidad de abuso que los niños y niñas observan o experimentan durante este período. Esta población puede estar expuesta a peligros en línea debido al aumento en el uso de internet.</p>	<p>un lenguaje sencillo para ayudarlos a comprender lo que está sucediendo. La información debe comunicarse de una manera tranquilizadora, sincera y apropiada para la edad (los padres pueden requerir apoyo y orientación adicionales en cuanto a las habilidades de crianza). Los riesgos de protección infantil deben estar presentes en los mensajes generales de Covid-19. Asimismo, los actores de protección infantil deben continuar brindando apoyo a las familias en riesgo (por ejemplo, mediante el contacto remoto, líneas telefónicas directas de apoyo o comités comunitarios de protección infantil / puntos focales) y tener información sobre vías de derivación actualizada. Los padres deben ser alertados sobre los problemas de seguridad en línea. A menos que sea absolutamente necesario (por ejemplo, para recibir tratamiento o por motivos de prevención de infecciones), los niños y las niñas no deben ser separados de sus familias. Si la separación fuese necesaria, se debe proporcionar contacto regular con la familia, y el interés superior del niño o la niña sigue siendo primordial. Los arreglos de cuidado alternativo deben ser seguros y confiables y deben estar en línea con las medidas de protección infantil.</p>
<p>En muchos contextos, las <b>mujeres</b> son las principales proveedoras de cuidado a los enfermos, adultos mayores, niños y niñas. Es probable que esta carga aumente significativamente y afecte su bienestar mental.</p>	<p>Los programas deben incorporar las voces y los conocimientos de las mujeres en las actividades de prevención. Es necesario proporcionar apoyo que ayude a las mujeres a identificar las señales de alerta de agotamiento y estrés, así como orientación sobre cómo hacerles frente. Los programas deben alentar a otros miembros del hogar, especialmente a los hombres y los niños varones, a compartir las responsabilidades del hogar y la provisión de cuidado. Finalmente, se deben elaborar mensajes específicos de salud y seguridad para las personas que proveen cuidado a otras con el objetivo de ayudarles a aliviar la ansiedad y los temores.</p>
<p>La falta de contacto social y la soledad entre los <b>adultos mayores</b> están vinculadas a problemas de salud mental. Cuando se combina con la incertidumbre y el estrés, puede aumentar el riesgo de una aparición tardía de la depresión o la ansiedad. Durante este período de</p>	<p>Brinde apoyo emocional a través del contacto telefónico frecuente con familiares y con los profesionales de la salud mental. Cuando sea apropiado, debe considerar las intervenciones de apoyo entre pares para disminuir la soledad. Comunique los datos e información de salud pública sobre el brote de manera que las personas mayores con o sin deterioro cognitivo puedan</p>

<p>confinamiento, los adultos mayores con deterioro cognitivo pueden experimentar mayor ansiedad, enojo, estrés y volverse más retraídos.</p>	<p>entender fácilmente. La información debe repetirse siempre que sea necesario. Se les debe hacer llegar consejos sobre asistencia práctica (por ejemplo, entrega a domicilio de víveres) para disminuir la ansiedad.</p>
<p>Este brote puede causar que las <b>personas con discapacidad</b> y sus familias enfrenten estrés y ansiedad adicionales debido a las barreras para acceder a la información y los servicios.</p>	<p>Las voces de las personas con discapacidad y sus necesidades deben incluirse en la planificación y la respuesta. Los mensajes deben ser inclusivos (por ejemplo, usar braille, lenguaje de señas o subtítulos) y accesibles para las personas con discapacidad, al tomar en cuenta las discapacidades sensoriales, intelectuales, cognitivas y psicosociales. Se debe desarrollar una guía específica sobre cómo cuidar el bienestar físico y mental de las personas con discapacidad durante este periodo de confinamiento.</p>
<p><b>Otros grupos vulnerables</b> como las comunidades en situación de pobreza, las personas en condición de calle, los refugiados, los desplazados internos y los migrantes son particularmente susceptibles a las amenazas planteadas por el Covid-19. Estas poblaciones a menudo viven en condiciones de hacinamiento, con acceso deficiente a agua limpia y saneamiento, y con servicios de salud pública y mental que suelen ser limitados o estar saturados. La combinación de factores de estrés diarios (por ejemplo, pérdida de ingresos, restricción del movimiento o miedo a contraer la enfermedad) pueden afectar negativamente el bienestar mental de estos grupos.</p>	<p>Los programas deben continuar brindando apoyo a los casos individuales con niveles elevados de angustia, para ayudarles a manejar la incertidumbre y la ansiedad, incluida la provisión de necesidades básicas cuando sea apropiado. Es necesario habilitar sitios de cuarentena, donde se pueda remitir a las personas que no pueden realizarla de forma segura. Los materiales de prevención y sensibilización deben contextualizarse, estar disponibles en múltiples formatos y en los idiomas correspondientes, y tomar en cuenta los niveles de alfabetización de la audiencia. Los métodos de comunicación (por ejemplo, en línea, radio, líneas de ayuda, altavoces o a través de trabajadores de salud comunitaria) deben ser analizados cuidadosamente.</p>

## Recursos útiles:

[Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de Covid-19, OPS, 2020](#)

[Coping with Stress during the 2019-nCov outbreak, OMS, 2020](#) (en inglés)

Comité Permanente entre Organismos (IASC). [Nota informativa provisional. Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19, IASC, 2020](#)

[Parenting in the times of Covid-19](#), OMS

[Protecting children during the Covid-19 outbreak: Resources to end violence and abuse, End Violence Against Children](#) (en inglés)

[Coronavirus and kids: Resources from Save the Children](#), (en inglés)

[Help sheet for Parents: Keeping children safe online, Think U Know](#), (en inglés)

**Para obtener más información y orientación o apoyo, escriba a:  
gender-and-protection@tearfund.org**