

Salud Mental- tiempo de pandemia*

Material y diseño de elaboración propia, con base en charla del Dr. Julio Torales, primera sesión del Ciclo Webinars en Tiempos de COVID-19-OLACEFS. El autor incluyó referencias y material complementario. **Charla completa [AQUÍ](#)

Según experiencias anteriores con virus de potencial pandémico (de la misma familia del SARS-2-CoV), como el SARS y el MERS, entre la población en general se puede esperar un aumento de los siguientes problemas de salud:

- Estrés y Ansiedad
- Síntomas depresivos
- Insomnio
- Negación
- Ira y Miedo



Ahora bien, algunos estresores durante periodos de confinamiento y cuarentena son:

- Duración extensa
- Miedo a la infección
- Frustración
- Aburrimiento
- Información inadecuada
- Pérdida económica



Consejos para sobrellevar la cuarentena**:



- Mantenerse activo/a
- Hablar y compartir
- Trabajar juntos
- Expresar las emociones
- Educar los enojos.
- Establecer una rutina
- Cuidar la alimentación
- Planificar los días
- Ser creativo/a
- Limitar el tiempo frente al televisor o celular

Algunas recomendaciones generales para cuidar la salud mental en tiempo de pandemia

Utilizar un lenguaje adecuado (no referirse a las personas con el virus como “casos de COVID”, “víctimas”, “familias con COVID” o “los enfermos”)

No sobresaturarse de información** (informarse en medios oficiales y preferiblemente en las primeras horas del día, para evitar acostarse con noticias o información negativa)

Estar en contacto con familiares y amigos (teléfono, redes sociales)

Pedir ayuda si se siente sobrepasado

Protegerse y apoyar a lo demás (cuidado mutuo)*

Evitar la discriminación (hacia extranjeros, con síntomas de COVID-19 o resultado positivo; personal médico, de seguridad u otras labores en la primera línea de defensa).

Reconocer el trabajo del personal de salud (tanto agradeciendo como no rechazar o discriminar por miedo al contagio)



*Algunas personas sienten impotencia ante la situación, por lo que ayudar a otros que están en alguna situación de vulnerabilidad (factores de riesgo, desempleo o crisis económica a raíz de la pandemia...) puede generar efectos positivos en la salud mental propia.

**Las redes sociales pueden ser de soporte, pero a su vez pueden ser una fuente de noticias falsas que pueden ser disruptivas o dañinas en cuanto a la salud mental.

TELETRABAJO Y SALUD MENTAL*

*Material y diseño de elaboración propia, con base en charla Dr. Guillermo Gabler, primera sesión del Ciclo Webinars en Tiempos de COVID-19-OLACEFS. Autor incluyó referencias.

Teletrabajo: “Forma de organización y/o de realización del trabajo utilizando las tecnologías de la información (...)”.

Si bien los síntomas o enfermedades mentales dependen de genética, personalidad y antecedentes, es de gran importancia, sobre todo en periodos de crisis como la originada por el COVID-19 procurar un **entorno de trabajo saludable**.

“Trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar; así como la sustentabilidad del ambiente de trabajo”.

Ingrese a la presentación completa [AQUÍ](#)

A), LA SALUD Y LA SEGURIDAD EN ESPACIO FÍSICO DE TRABAJO.

“Los factores del espacio laboral pueden incrementar la posibilidad de ocurrencia de un desorden mental, empeorar un desorden mental.....puede contribuir directamente al distrés mental (desmoralización, humor depresivo, ansiedad, burnout, etc.)

Esto puede no llegar a niveles diagnosticables como desorden mental y aun así ser una fuente de sufrimiento considerable para el empleado...”

Algunas recomendaciones para tener un espacio físico adecuado son:



Dedicar un espacio aparte de la casa, lejos de movimiento propio de esta.



Procurar que dicho espacio sea lo suficientemente amplio como para permitir instalar el equipo necesario.



Crear un ambiente de oficina cómodo y adecuado (Iluminación, distante de la congestión y ruidos de la casa, cercano a fuentes de poder, mobiliario ergonómico...)



No se aconseja trabajar en la cama o en espacios con distractores; además recomiendan seguir una rutina u horario, tender la cama y no levantarse de la cama e iniciar el trabajo inmediatamente, ni con la ropa de dormir.

B) LA SALUD, LA SEGURIDAD Y EL BIENESTAR SOBRE EL MEDIO PSICOSOCIAL DEL TRABAJO

Aspectos importantes a considerar, por su afectación a la salud o bienestar en teletrabajo:

La sensación de estar ajeno/a a las decisiones de la empresa

Dificultad para evitar la interferencia entre la casa y el trabajo.



Presión autoimpuesta para trabajar indefinidamente a pesar de no estar en condiciones tanto por fatiga como por enfermedad (Presentismo).

El aislamiento del teletrabajo y el mal acceso a la información son predictores significativos de sobrecarga laboral, conflictos trabajo/familia y poca claridad con respecto del rol ocupado en el equipo de trabajo.

C) LOS RECURSOS DE SALUD PERSONALES EN EL ESPACIO DE TRABAJO.

También es fundamental cuidar personalmente los hábitos comunes, para cuidar la salud:



Practicar actividad física



Llevar una dieta balanceada



Evitar el uso de alcohol y drogas



Respetar horarios de sueño.

Estudios revelan que hay síntomas de trastornos mentales comunes (como depresión, ansiedad y burnout) relacionados con el trabajo:

Depresión → problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones; descompensación en el desempeño, problemas para dormir, pérdida de interés en el trabajo; pesimismo, desesperanza y fatiga.

Ansiedad → sentirse aprehensivo y tenso, dificultad para realizar las tareas diarias y dificultad para concentrarse.

Burnout → volverse cínico, sarcástico y crítico en el trabajo; dificultades para asistir al trabajo e iniciar, estar más irritable con compañeros o clientes; tendencia a automedicación con alcohol o drogas.