

CUIDANDO EL BIENESTAR MENTAL DE LOS PACIENTES DURANTE LA EMERGENCIA DE CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS: GUÍA PARA MÉDICOS

Nuestro mundo, cada vez más interconectado, sufre la amenaza creciente de la propagación rápida y el gran alcance de nuevas enfermedades infecciosas. En las etapas iniciales de un brote emergente de enfermedad infecciosa, como el Coronavirus (COVID-19),

frecuentemente existe una gran incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, de su propagación, alcance e impacto. Esto puede ocasionar un gran malestar emocional, inclusive entre los que no han estado y no saben si han estado directamente expuestos a la enfermedad.

Durante la emergencia de un brote de enfermedad infecciosa, los médicos y los especialistas en salud mental atienden pacientes que están experimentando diferentes niveles de malestar emocional acerca del brote y de su impacto sobre ellos, sus familias y sus comunidades. Los médicos deben reconocer la incertidumbre que genera la emergencia de estas enfermedades y ayudar a los pacientes a entender que las preocupaciones por la salud a menudo tienen un componente emocional.

Los médicos además deben considerar las siguientes recomendaciones para promover el bienestar mental de los pacientes durante la emergencia de brotes de enfermedades infecciosas:

1. **Permanecer informado.** Obtener la información más reciente acerca del brote infeccioso de fuentes confiables de salud pública, como El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), para proporcionar información precisa a los pacientes.
2. **Educar.** Los profesionales de la salud constituyen la primera línea de intervención médica y tienen la posibilidad de influir en la conducta de los pacientes para proteger la salud individual, familiar y pública.

Frecuentemente en las etapas iniciales de un brote emergente de enfermedad infecciosa existe una gran incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, de su propagación, alcance e impacto.

La educación del paciente juega un papel crítico para contener la enfermedad y para mitigar el malestar emocional durante el brote. Dependiendo de la naturaleza del brote, puede consistir en la educación acerca de higiene básica

como el lavado de manos y el estornudo de etiqueta, hasta recomendaciones médicas más complejas para la prevención, diagnóstico y tratamiento. Hay que informar a los pacientes acerca de lo que el médico, en su consultorio o su organización, está haciendo para disminuir el riesgo de exposición.

3. **Corregir la información incorrecta.** En esta era de las redes sociales, la desinformación se puede difundir rápidamente y fácilmente, causando alarma innecesaria. Si los pacientes expresan información errónea acerca del brote, hay que corregirla y recomendarle fuentes confiables de salud pública.
4. **Limitar la exposición a los medios de comunicación.** En la actualidad es difícil desconectarse de los medios de comunicación que cubren las 24 horas a través de la televisión, la radio y los servicios de noticias. La investigación ha demostrado que la exposición excesiva a los medios de comunicación que cubren eventos estresantes puede causar efectos negativos en la salud mental. Por ello es conveniente después de recabar la información necesaria, apagar la radio o la televisión - y aconsejar al paciente hacer lo mismo.
5. **Anticipar y aconsejar acerca de las reacciones de estrés.** El malestar emocional es frecuente en el contexto de situaciones inciertas y potencialmente amenazantes para la vida, como sucede en los brotes.
 - a. El primer paso para mitigar el estrés de los pacientes

- es reconocerlo y ayudar a normalizarlo. “Veo que está estresado y eso es comprensible. Muchas personas se sienten así en este momento”
- b. Enseñar a los pacientes a reconocer señales del estrés como preocupación, miedo, insomnio, dificultad para concentrarse, problemas interpersonales, evitando ciertas situaciones en el trabajo o en la vida cotidiana, síntomas físicos inexplicables y el aumento del consumo de alcohol o tabaco. Esto los ayudará a tener mayor conciencia de su estado de salud mental, y a detener el malestar emocional antes de que sea tan grave que no lo puedan manejar.
 - c. Establecer estrategias para disminuir el estrés emocional:
 - I. Estar preparados (por ejemplo, desarrollar un plan personal / familiar para el brote).
 - II. Llevar a cabo cotidianamente las medidas preventivas (por ejemplo, lavado frecuente de manos).
 - III. Mantener una alimentación saludable y un régimen de ejercicio.
 - IV. Hablar con los seres queridos acerca de sus temores y preocupaciones.
 - V. Tener pasatiempos y participar en actividades de entretenimiento que mejoren el estado de ánimo.
 - d. Si el paciente experimenta una reacción emocional grave, o tiene ya un diagnóstico de enfermedad mental, referirlo a atención especializada de salud mental.
6. **Cuidar de uno mismo y de nuestros seres queridos.** Los profesionales de la salud, debido al efecto de cuidar a las personas que experimentan estrés y a los enfermos, son vulnerables a experimentar malestar emocional durante el brote. El médico debe asegurarse de cubrir sus necesidades: hidratarse, comer y dormir, tomar descansos, estar con sus seres queridos, practicar estrategias para reducir el estrés y observar sus propias reacciones emocionales. También debe asegurarse de que el lugar de trabajo cuenta con un plan para monitorear el curso del brote y llevar a cabo acciones rápidas y apropiadas si es necesario.

Fuente de Información Confiable de Salud Pública Durante la Emergencia de Enfermedades Infecciosas
El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
<https://www.cdc.gov/>

Traducción
Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.
www.psiquiatriaspm.org.mx