

CUIDANDO A LOS PACIENTES DURANTE LA EMERGENCIA DEL CORONAVIRUS: GUÍA PARA PSIQUIATRAS

La propagación rápida de las enfermedades infecciosas es una amenaza creciente. En las etapas iniciales de un brote de enfermedades infecciosas, como es el caso del nuevo Coronavirus (COVID-19), es frecuente que exista incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, su propagación, alcance e impacto. Esto a menudo lleva a desarrollar malestar emocional, incluso entre los que no han estado expuestos directamente a la infección.

Las reacciones psicológicas y conductuales más comunes incluyen los del estrés (insomnio, ansiedad, sentimientos de inseguridad o prejuicio, enojo e incremento en las consultas médicas debido a los temores a enfermar) y conductas riesgosas para la salud (aumento del consumo de alcohol y tabaco, desbalance entre el trabajo y otras actividades de la vida, aislamiento social, aumento en los conflictos familiares y violencia).

Los niños y los adolescentes también experimentan malestar emocional que se manifiesta a través de comportamientos inadecuados, aislamiento social o disminución en el rendimiento académico. Una proporción menor de personas desarrollará trastornos mentales como depresión, ansiedad o trastorno de estrés postraumático, que requieren tratamiento.

Durante el brote de COVID-19, la mayoría de los pacientes con trastornos mentales pre-existentes se manejarán adecuadamente y algunos mejorarán su funcionamiento ante los retos y necesidades de los demás. Sin embargo, los especialistas en psiquiatría observarán pacientes que empeorarán su sintomatología, debido al impacto del brote sobre ellos, sus familias y sus comunidades.

Para atenderlos, el psiquiatra debe:

1. Reconocer las preocupaciones e incertidumbres de los pacientes acerca de las enfermedades emergentes.
2. Compartir el conocimiento médico que es veraz y oportuno.

En las etapas iniciales de un brote de enfermedades infecciosas, como es el caso del nuevo Coronavirus (COVID-19), es frecuente que exista incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, su propagación, alcance e impacto.

3. Establecer los pasos que el paciente debe seguir para disminuir el malestar y para mantener conductas sanas, particularmente la higiene de sueño.

Los psiquiatras también juegan un papel importante apoyando a los otros profesionales de la

salud, asesorando a líderes de la comunidad para fomentar conductas sanas en la población y apoyando en la solución de las necesidades de elementos críticos para la comunidad, incluyendo a la policía, bomberos, escuelas y familias.

Los siguientes puntos pueden ayudar a los profesionales de la salud en el apoyo a los pacientes durante el brote de COVID-19 y de otras enfermedades infecciosas:

Permanecer informado — Contar con la información más reciente y confiable de instituciones de salud como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), para proporcionar información precisa a los pacientes.

Corregir la información incorrecta — La información incorrecta se puede difundir fácil y rápidamente, causando falsa alarma. Si el paciente se presenta con información errónea relacionada con el brote, hay que corregirla y alentar al paciente a consultar fuentes autorizadas de salud pública.

Limitar la exposición a los medios de comunicación — Alentar al paciente a limitar la exposición a medios de comunicación. Aunque es difícil desconectarse de los noticieros actuales que cubren las 24 horas, la evidencia de los estudios demuestra que la exposición excesiva a los medios de comunicación que cubren eventos estresantes tiene efectos negativos sobre la salud mental. Debe recomendarse a los pacientes y al personal del equipo médico que después de obtener la información necesaria de medios confiables deben desconectarse.

Educar — Los psiquiatras pueden proteger al individuo y su familia y fomentar la salud pública, educando a los

pacientes, colaborando con los médicos de primer nivel y de los servicios de emergencia, y asesorando a líderes de salud y de la comunidad.

La información útil incluye el describir, las reacciones psicológicas y conductuales frente a un brote infeccioso, las intervenciones para manejar el malestar psicológico y las conductas de riesgo y la importancia de las habilidades de comunicación en el manejo de la salud mental de la población. (Mire las fuentes al final de esta hoja de datos para encontrar más información sobre estos temas).

Informar acerca de las reacciones al estrés — El malestar emocional es frecuente, debido al miedo e incertidumbre que causan los brotes infecciosos. Ayudar a los médicos no relacionados con la salud mental para anticiparse y responder a:

- a. Reconocer y normalizar las reacciones de malestar emocional. “Me doy cuenta que usted está estresado, lo que es comprensible. Muchas personas se sienten así ahora”.
- b. Enseñar a los pacientes a reconocer sus propias reacciones emocionales y las reacciones que ponen en riesgo su salud. Alentarlos, tanto al auto monitoreo como a observar a sus familiares y amigos. Manejar estas reacciones en forma temprana, puede ayudar a que no se tornen limitantes.
- c. Discutir estrategias para disminuir el malestar emocional:
 - I. Estar preparados (por ejemplo, desarrollar un plan personal / familiar para el brote).
 - II. Llevar a cabo medidas preventivas cotidianamente (por ejemplo, lavado frecuente de manos, estornudo de etiqueta).
 - III. Mantener horarios de sueño y de comidas, y hacer ejercicio.
 - IV. Limitar el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.
 - V. Hablar con los seres queridos acerca de sus temores y preocupaciones.
 - VI. Practicar estrategias para tranquilizarse incluyendo respiración diafragmática y relajación muscular.
 - VII. Tener pasatiempos y participar en actividades de entretenimiento.
- d. Referir a atención especializada de salud mental o servicios de emergencia a los pacientes con reacciones emocionales graves, a los que muestran empeoramiento o la recurrencia de trastornos mentales, que consumen sustancias regularmente para manejar sus emociones negativas o tienen pensamientos de lastimarse a sí mismos o a otros.

Identificar y apoyar a los pacientes de alto riesgo. Los pacientes con ideas delirantes, obsesiones y compulsiones, síntomas somáticos predominantes, otros síntomas activos y no controlados y aquellos previamente expuestos a

eventos traumáticos son particularmente vulnerables. El contacto clínico frecuente puede ayudar a identificar las preocupaciones que puede tener el paciente y evitar las exacerbaciones y la necesidad de hospitalización. Asegurar que el paciente tenga la cantidad suficiente de medicamentos para evitar la interrupción del tratamiento ante un posible desabasto.

Cuidar de uno mismo y sus seres queridos. El psiquiatra, debido al efecto de cuidar a las personas que experimentan estrés y a los pacientes ya enfermos, es vulnerable a experimentar malestar emocional durante el brote.

El psiquiatra 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. Asegurarse de que su lugar de trabajo privado o institucional cuenta con un plan para monitorear el curso del brote y ajustar su respuesta de acuerdo a las guías más actualizadas.

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention COVID-19 Info Page. *El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, Página de Información sobre el Coronavirus.* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/index.html>

Psychological Effects of Quarantine and Mitigation Strategies. *Efectos Psicológicos de la Cuarentena y Estrategias de Mitigación.* [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Taking Care of Your Family During Coronavirus. *Cuidando a su Familia Durante el Coronavirus.* <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Healthcare Provider Self-Care During Outbreaks. *El Autocuidado de los Proveedores de Salud Durante Brotes.* https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf

Educating Leaders about Helpful Communication Interventions During Outbreaks. *Educando a los Líderes sobre Intervenciones Útiles de Comunicación Durante Brotes.* https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Coronavirus_Leaders_Guide_to_Risk_Communication_in_the%20Face_of_Emerging_Threats_Outbreaks.pdf

Traducción

Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.
www.psiquiatriasapm.org.mx