

14.

EL BIENESTAR MENTAL DE LOS PACIENTES

1. Es probable que los médicos y los profesionales de la salud mental se encuentren con pacientes que están experimentando diversos niveles de angustia emocional por el brote y su impacto en ellos, sus familias y sus comunidades. Debemos tener en cuenta que los pacientes de COVID-19 tienen largas estancias en el hospital y en las primeras etapas experimentarán la angustia de tener un agravamiento de la enfermedad con la posibilidad de ser intubados. Además, el limitado personal disponible no puede garantizarles una asistencia continua y a sus familiares tampoco.

2. Los proveedores deben reconocer la incertidumbre sobre las enfermedades emergentes y ayudar a los pacientes a entender que a menudo hay un componente emocional en posibles problemas de salud.

3. Los proveedores deben ser conscientes de que los síntomas pueden extenderse más allá de los síntomas clásicos de salud mental para incluir luchas relacionales, asuntos somáticos, académicos o vocacionales.

4. Toda persona, incluidos los proveedores de salud mental, puede reaccionar con miedo, ira o desesperación y retroceder, o puede elegir la resistencia y jugar como parte activa de la solución.

Además, los proveedores deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones para promover el bienestar mental de los pacientes durante los brotes de enfermedades infecciosas emergentes. **Estar informado:** Obtener la información más reciente sobre el brote a través de recursos de salud pública confiables, a fin de proporcionar información precisa a sus pacientes.

Educación: Los proveedores de atención médica están en la primera línea de la intervención médica y en posición de influir en los comportamientos de los pacientes para proteger la salud individual, familiar y pública.

La psico-educación es de suma importancia en las secuelas de los desastres. La educación del paciente juega un papel crítico tanto en la contención de la enfermedad como en la mitigación de la angustia emocional durante los brotes.

Según la naturaleza del brote, esto puede abarcar desde la educación sobre la higiene básica, como el lavado de manos y el protocolo para el manejo de la tos, hasta recomendaciones médicas más complejas para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento.

5. Hágale saber a los pacientes lo que usted, su oficina o su organización está haciendo para reducir el riesgo de exposición.

6. Corregir la información errónea: En esta era de los medios de comunicación social, la desinformación puede difundirse rápida y fácilmente, causando una alarma innecesaria. Si los pacientes le presentan información inexacta relacionada con el brote, corrija sus ideas erróneas y diríjalos a los recursos de salud pública examinados.

7. Limitar la exposición de los medios de comunicación: el exceso de exposición de los medios de comunicación a la cobertura de eventos estresantes puede resultar en resultados negativos para la salud mental. Use los medios de comunicación de confianza para reunir la información que necesita, luego apáguelos y aconseje a sus pacientes que hagan lo mismo.

8. Anticipar y aconsejar sobre las reacciones de estrés: la angustia emocional es una condición mental común en el contexto de situaciones inciertas y potencialmente peligrosas para la vida, como la epidemia de COVID-19. Un buen primer paso para mitigar el estrés de sus pacientes es reconocer que existe y ayudar a normalizarlo ("Veo que está estresado, y eso es comprensible. Mucha gente se siente así ahora mismo").

9. Enseñe a los pacientes a reconocer los signos de angustia, incluyendo la preocupación, el miedo, el insomnio, la dificultad para concentrarse, los problemas interpersonales, el evitar ciertas situaciones en el trabajo o en la vida diaria, los síntomas físicos inexplicables, y el aumento del consumo de alcohol o el tabaco. Esto les ayudará a ser más conscientes del estado de su salud mental y a evitar la angustia antes de que se vuelva más difícil de manejar.

10. Discuta las estrategias para reducir la angustia, que pueden incluir:

- estar preparados (desarrollar un plan de preparación personal y familiar para el brote);
- tomar medidas preventivas cotidianas (por ejemplo, lavarse las manos con frecuencia);
- mantener una dieta saludable y un régimen de ejercicio;
- hablar con los seres queridos acerca de sus preocupaciones e inquietudes;
- practicar pasatiempos y actividades que le gusten para mejorar su estado de ánimo;
- si un paciente está experimentando un sentimiento de estrés emocional severo o tiene una enfermedad mental diagnosticable, referirlo a una atención en salud mental especializada.

