

# La salud mental en tiempo de distanciamiento social

**COLEGIO DE SALUD PUBLICA**  
**Centro para Reducir las Disparidades en Salud**

Natalia Trinidad, MPH  
Marcela Carvajal, MPH  
Athena Ramos, PhD, MBA, MS, CPM

Marzo 27, 2020

# La salud mental en tiempo de distanciamiento social

Actualmente estamos pasando por un momento histórico que a muchos no nos ha tocado vivir. Entre las medidas para proteger nuestra salud física durante la actual crisis de salud pública, las principales recomendaciones incluyen:

- Lavarnos las manos
- Desinfectar superficies
- Practicar el “**distanciamiento social**”  
**#quédateencasa**

¿Qué pasa con nuestra salud mental?

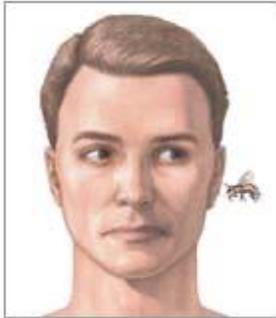


# La salud mental en tiempo de distanciamiento social

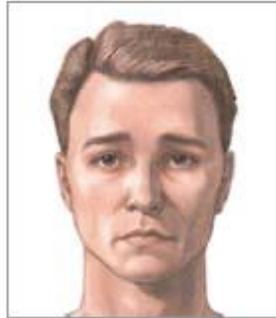
Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Coexistimos en medio de la **interacción e intercambio**. La limitación de estas actividades sociales puede producir malestar que se puede manifestar de diferentes maneras dependiendo de la situación específica de cada individuo.



# La ansiedad y el estrés en tiempo de aislamiento social



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.

Durante el aislamiento social o cuarentena también puede que haya emociones fuertes entre miembros de la familia o compañeros de cuarto.

ADAM.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Maneje la ansiedad y el estrés. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

MedlinePlus. (2020). El estrés y su salud. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>



# El estrés & la población vulnerable

Las siguientes personas pueden reaccionar mas fuertemente al estrés relacionado con la actual crisis:

- ✓ Personas mayores y personas con enfermedades crónicas como la diabetes que tienen un mayor riesgo de padecer COVID-19
- ✓ Los adolescentes y niños
- ✓ Personas que están ayudando con la respuesta al COVID-19 como médicos, enfermeras, policías, etc.
- ✓ Personas con una enfermedad mental incluyendo el abuso de sustancias



# El estrés durante una pandemia

- Miedo y angustia por su salud y la de sus seres queridos
- Cambio en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de condiciones crónicas
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas



# ¿Qué puede hacer por su propia salud mental?

- Controle la cantidad de información que recibe (noticias, videos, audios, etc)
- Conéctese con otras personas
- Cuide su cuerpo
- Haga tiempo para relajarse
- No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones



# El papel de los padres

Algunos cambios comunes en niños y adolescentes a tener en cuenta incluyen:

- ✓ Llanto o irritación excesivos en niños más pequeños
- ✓ Preocupación o tristeza excesivas
- ✓ Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- ✓ Irritabilidad y comportamientos que no son habituales en adolescentes
- ✓ Dificultad con la atención y concentración
- ✓ El uso de alcohol, tabaco y otras drogas



# ¿Cómo puede apoyar a su hijo/a?

- Dedique tiempo para hablar con su hijo/a o adolescente sobre el brote de COVID-19
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluyendo las redes sociales
- Trate de mantenerse al día con rutinas regulares
- Cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relevantes o divertidas



# ¿Cómo hablarle a su hijo/a sobre la pandemia?



1. Evalúe su situación primero
2. Use un enfoque apropiado para la edad y situación específica de su hijo
3. Prepare a su hijo con ideas y practicas que los empodere y reduzca la transmisión
4. Sea un modelo a seguir



# Cosas que puede hacer dentro de la casa

- Hacer ejercicios en casa
- Dibujar, pintar, leer, escribir
- Bailar o escuchar musica
- Meditar
- Cocinar
- Jugar juegos de mesa



# ¿Está trabajando desde casa?

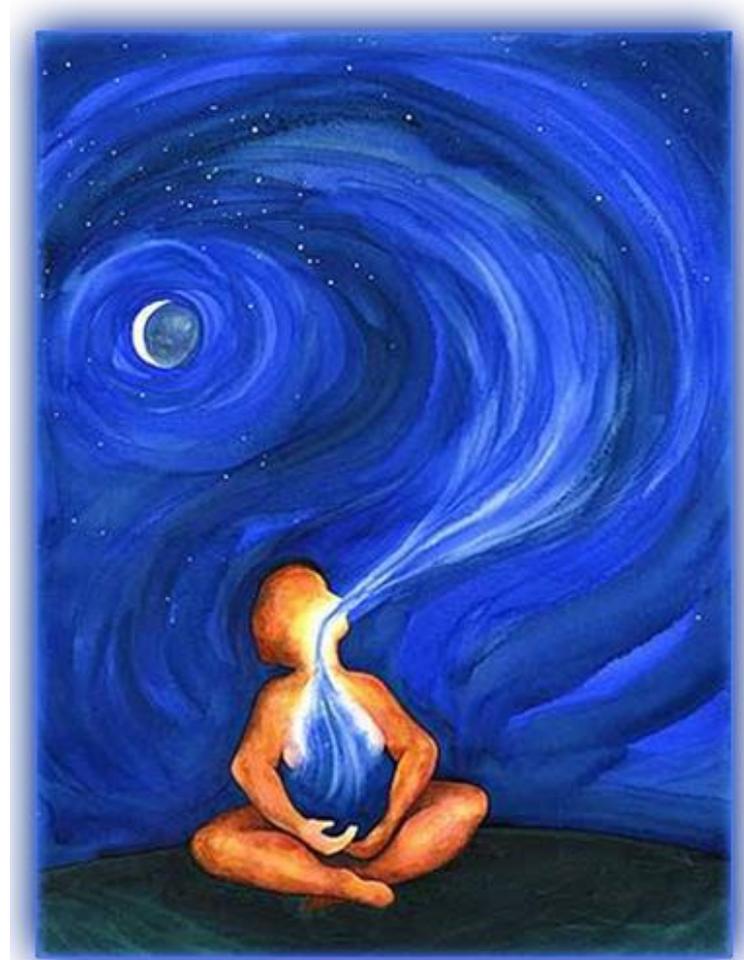


- Establezca una rutina
- Haga pausas activas
- Respete horarios
- Controle el uso de los dispositivos electrónicos y la cantidad de información que recibe.



# RESPIREMOS...

**Tomemos un par de minutos para hacer un ejercicio corto que podemos practicar en casa**

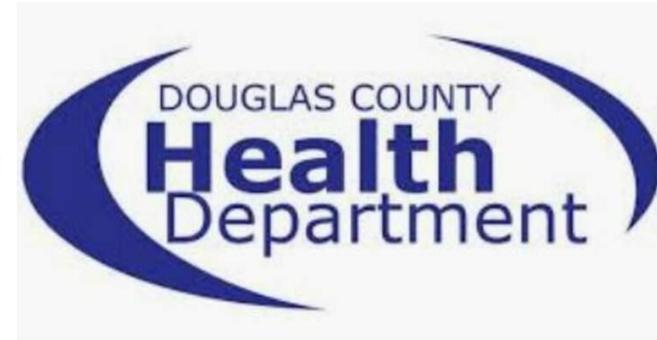


# Recursos disponibles sobre el coronavirus en Nebraska:

El Departamento de Salud del Condado de Douglas

<https://www.douglascountyhealth.com/infectious-disease/diseases-and-conditions/2019-novel-coronavirus-2019-ncov>

**La línea de información sobre COVID-19  
entre las 8:30am y las 4:00pm  
402-444-3400**



Latino Center of the Midlands

<https://www.latinocenter.org/language/es/covid19-3/>



**LATINO CENTER  
OF THE MIDLANDS**



# Recursos disponibles sobre el coronavirus a nivel nacional:

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos  
<https://www.es.healthyamericas.org/>



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
<https://www.cdc.gov/spanish/>



# Recursos disponibles sobre el coronavirus para America Latina:



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>



**Organización  
Mundial de la Salud**

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**



# Otros recursos

## Actividades para hacer en casa:

Cinco actividades suaves para iniciar el hábito del deporte

<https://bit.ly/2QLakxc>

¿Que necesitas para enseñar a un niño de preescolar en casa?

<https://bit.ly/enseñacasa>

Actividades para hacer en familia

<https://bit.ly/actividadesfamiliares>



# Si necesita ayuda

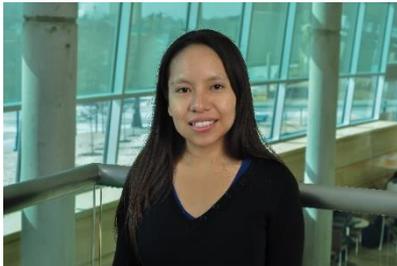


Si usted o alguien que conozca se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o siente que desea hacerse daño a sí mismo o a otros llame a:

- ✓ **911**
- ✓ La línea directa de socorro en casos de desastre: **1-800-985-5990** o mande un texto al **66746**. (TTY 1-800-846-8517)



# Gracias



**Natalia Trinidad**, 402.552.6819 [Natalia.trinidad@unmc.edu](mailto:Natalia.trinidad@unmc.edu)



**Marcela Carvajal**, 402.559.3670 [b.carvajalsuarez@unmc.edu](mailto:b.carvajalsuarez@unmc.edu)



**Athena Ramos**, 402.559.2095 [aramos@unmc.edu](mailto:aramos@unmc.edu)

**COLLEGE OF PUBLIC HEALTH**  
**Center for Reducing Health Disparities**



# Referencias

Para su facilidad, las referencias usadas han sido citadas en las diapositivas correspondientes.





# University of Nebraska<sup>SM</sup> Medical Center

**BREAKTHROUGHS** FOR LIFE.<sup>®</sup>



UNIVERSITY OF  
**Nebraska**  
Medical Center