

GUÍA DE AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE LA ENFERMEDAD COVID'19 EN PACIENTES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

ita.

especialistas en salud mental

OBJETO

La rápida progresión de la enfermedad COVID-19, junto con las medidas destinadas a limitar su propagación constituyen un importante factor de estrés adicional para la mayoría de la población. La exposición a este factor de estrés puede tener un impacto mayor en personas que sufren un problema de salud mental preexistente. Las siguientes recomendaciones están destinadas al manejo por parte del personal clínico de la situación de crisis pandémica en pacientes en tratamiento y sus familias. Hace referencia a los aspectos cognitivos, emocionales y relacionales a tener en cuenta en el manejo de la crisis actual, minimizando con ello su impacto en el bienestar de nuestros pacientes. No es objeto de este guía las medidas médicas y de seguridad, las cuáles se encuentran en el Protocolo de actuación ante coronavirus del grupo.

El siguiente documento ha sido elaborado a partir de recomendaciones de las principales agencias internacionales relacionadas con la salud mental.

RECOMENDACIONES GENERALES

Transmitir sensación de control: La crisis actual puede conllevar elevadas dosis de impredecibilidad y sensación de pérdida de control. El personal sanitario debe transmitir en todo momento convicción y firmeza en sus actuaciones. Deben evitarse conductas erráticas, incoherencias e inconsistencias en las medidas adoptadas y coordinación entre profesionales y servicios. En cualquier situación en la que el profesional no disponga de certeza sobre la decisión a tomar, no hay ningún problema en emitir una respuesta corporativa del tipo “tengo que consultarlo con mis compañeros/el equipo”, o “En breve tomaremos una decisión sobre este asunto”.

Identificar pacientes de alto riesgo: Cada dispositivo debe tener identificados aquellos pacientes cuya situación clínica o vulnerabilidad personal requieren de atención especial. Es importante mantener una estrecha observación de estas personas y mantenerlas en todo momento localizadas. Puede ser necesario también aumentar la frecuencia e intensidad del tratamiento ante el aumento de riesgo.

Mantener el autocuidado personal: El personal asistencial no es invulnerable al estrés emocional. Además de seguir las medidas de seguridad indicadas en los protocolos, es importante que cada profesional tenga en cuenta sus necesidades personales: hidratación y alimentación, respetar los tiempos de sueño o comprobar el bienestar de los seres queridos.

RECOMENDACIONES RELATIVAS A LA COMUNICACIÓN

Mantenerse informado: Se debe disponer de la información más actualizada procedente solamente de fuentes autorizadas. Solo debe transmitirse al paciente información veraz y contrastada, evitando en todo momento diseminar rumores y contribuir con ello a la desinformación. Recomendamos extraer la información de las siguientes fuentes:

Ministerio de sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Departament de salut. Generalitat de Catalunya:

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-comunicados>

Conselleria de sanitat. Comunitat Valenciana:

http://www.san.gva.es/web_estatica/coronavirus/coronavirus_va.html

Servicio Andaluz de Salud. Junta de Andalucía:

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/recursos-para-profesionales/salud-publica/coronavirus-sars-cov-2-informacion-y-protocolos-asistenciales>

Departament de Sanidad. Gobierno de Aragón:

<https://www.aragon.es/-/procedimiento-de-actuacion-frente-a-casos-de-infeccion-por-el-nuevo-coronavirus-en-aragon#anchor1>

Consejería de Salud. Región de Murcia:

<http://www.murciasalud.es/pagina.php?id=455585>

Epidemix Coronavirus:

<https://coronavirus.epidemixs.org/#/disclaimer>

Información genuina: El paciente tiene derecho a ser informado en todo momento de la evolución de la situación. Aportar información reduce la sensación de impredecibilidad y con ello el estrés. Debe proporcionarse información veraz adaptando la comunicación a su capacidad de comprensión. En situaciones especiales, como en el caso de pacientes con síntomas psicóticos o con deterioro cognitivo que comprometa el procesamiento de la información, la comunicación debe concentrarse en aspectos que expliquen la modificación del entorno inmediato del paciente, como el uso de mascarillas por parte del personal o la ausencia de visitas familiares.

Limitar la exposición a los medios: durante los días que se mantenga la situación de excepcionalidad deben limitarse, aunque nunca prohibirse, la exposición a los medios de comunicación. La sobreexposición a 24 horas de noticias relacionadas con la pandemia puede aumentar la sensación de riesgo y ansiedad, sobre todo en pacientes hospitalizados que no pueden contrastar la información con el exterior.

Informar acerca de las reacciones de estrés esperable: Es importante anticipar, dando carta de normalidad a posibles alteraciones surgidas como reacción al estrés entre las que destacan:

- Ansiedad o agitación con sensación de peligro inminente
- Pensamientos de tipo obsesivo alrededor de la posibilidad de enfermar
- Dificultades de concentración
- Dificultad para realizar labores cotidianas
- Estado de alerta y autoobservación de sensaciones corporales, interpretándolas como síntomas de enfermedad
- Aumento del ritmo cardíaco, sudoración, hiperventilación o temblores

Evitar el lenguaje que fomente el estigma: Las situaciones como las vividas estos días son especialmente proclives a un uso de lenguaje que perpetúa el estigma ante ciertos colectivos. La propia persona afectada, puede ser, asimismo, víctima de este lenguaje. Algunas pautas para evitar este uso de este tipo de lenguaje son:

- No vincular localizaciones o etnias con el COVID-19: no hablar por ejemplo del “virus chino” o el “virus de Wuhan”
- No confundir a la persona con la enfermedad: no hablar de una persona como “un caso” o una “víctima del Coronavirus”
- Evitar expresiones como “X ha infectado a y”, “X ha propagado el virus por el hospital” o cualquier otra expresión que implique de algún modo intencionalidad o falta de cautela por parte de la persona afectada.
- Evitar términos hiperbólicos como “apocalipsis” o “plaga”
- Focalizarse en aspectos esperanzadores como la capacidad de prevención o el hecho de que la enorme mayoría de personas que sufren la enfermedad se recuperan.

RECOMENDACIONES RELATIVAS A LA ADAPTACIÓN DE LOS TRATAMIENTOS

Reducir el número de visitas: Mientras se mantenga alto el riesgo de contagio a nivel comunitario se deberán reducir al máximo las visitas a los centros de hospitalización. En estos dispositivos se encuentran los pacientes más comprometidos físicamente y por lo tanto más vulnerables en caso de contraer la enfermedad.

No otorgar permisos terapéuticos salvo casos de extrema necesidad: Esta medida tiene una doble finalidad y así debe ser argumentado tanto a pacientes como a familiares. Por un lado, se deben minimizar las posibilidades de que un paciente desarrolle la enfermedad contrayéndola en el exterior e introduciéndola en el centro de tratamiento. Debe apelarse en todo momento al compañerismo y a la empatía con sus compañeros de tratamiento. Por otro lado, existe en estos momentos un mandato gubernamental de confinamiento, lo que desaconseja la circulación de personas, exponiéndose, de no cumplir con esta indicación, a tener dificultades para reintegrarse al ingreso.

Aumentar las actividades durante el fin de semana: Debido a la restricción de los permisos y las visitas, debe reforzarse el programa de actividades de fin de semana. Es bien sabido que el aburrimiento y la falta de ocupación es un factor de riesgo para los síntomas de ansiedad. Deberán programarse, por tanto, nuevas terapias de grupo y actividades ocupacionales.

Continuidad de tratamiento: La situación actual representará un serio desafío para la continuidad de los tratamientos. Principalmente, estas dificultades se presentarán de dos formas:

- **Interrupción de la asistencia presencial a los Hospitales de Día:** Se ha preparado un programa de tratamiento no presencial mediante una plataforma de telemedicina. Este programa incorpora todas las visitas individuales de todas las disciplinas profesionales, las terapias de grupo y las terapias familiares. Para aquellos pacientes cuya situación clínica no permita la permanencia en su domicilio sin un mayor control profesional se indicará ingreso en centros de hospitalización.

- **Aumento de las solicitudes de Alta Voluntaria:** En algunos pacientes y algunas familias, la inquietud generada por la situación puede motivar la solicitud de alta voluntaria. Los equipos deben hacer todo lo posible para desaconsejar este tipo de altas. Hay que fomentar tanto en el paciente como en la familia la conciencia de que el riesgo de empeoramiento clínico en caso de interrupción de tratamiento es substancialmente mayor que el riesgo de enfermar por COVID-19. Incluso en el caso de contraer esta enfermedad, sus consecuencias son mucho menores, que permanecer en casa sin seguir tratamiento para la patología mental de base.

- **Intensificar el trabajo con las familias:** con toda probabilidad, las familias de las personas afectadas por un problema de salud mental estarán preocupadas por el impacto que la crisis actual puede tener en su familiar. Si a ello le sumamos la situación de ingreso hospitalario, el nivel de distrés es todavía mayor. Recomendamos aumentar la frecuencia de las intervenciones familiares con el objetivo de ayudar a las familias a lidiar con el estrés de manera funcional.

- **Limitar los nuevos ingresos a los casos muy graves:** Se debe reservar la admisión de nuevos ingresos sólo a los casos cuya gravedad requiera asistencia urgente por riesgo vital. Hay que mantener en todo momento el equilibrio entre la protección de la comunidad de pacientes hospitalizados y el derecho de asistencia de las personas que acuden a nuestros recursos

RECOMENDACIONES RELATIVAS A LA INTERVENCIÓN CON PACIENTES POSITIVOS

Es posible que en nuestros centros de hospitalización deban habilitarse zonas reservadas para pacientes en los que se ha evidenciado la presencia de la enfermedad COVID-19. Las siguientes recomendaciones van dirigidas al tratamiento de estos pacientes:

- **Mantenerlos informados:** el equipo clínico se asegurará en todo momento de que tanto el paciente como la familia son informados puntualmente sobre la enfermedad, su pronóstico y su evolución. Cualquier cambio deberá ser puntualmente informado. Siempre que sea posible, se debe evitar ocultar cualquier tipo de información por miedo al empeoramiento del paciente. En todo caso, se aumentará la intensidad de la ayuda psicológica en caso de tener que comunicar noticias difíciles.

- **Facilitar la comunicación con los seres queridos:** Se debe asegurar en todo momento que el paciente puede mantener contacto con familiares y otras personas significativas. Entre estos últimos no debemos olvidar los compañeros de tratamiento. El hecho de tener que mantenerse en las zonas restringidas no impide la comunicación por teléfono u otros medios con sus compañeros de tratamiento. Esta comunicación no solo beneficiará al paciente afectado, sino que tendrá la capacidad de tranquilizar al grupo terapéutico, neutralizando en buena medida la incertidumbre creada.

- **Planificar actividades que puedan hacer durante el aislamiento:** Es importante disponer de actividades que pueda realizar el paciente durante su periodo en el área restringida. Dichas actividades tendrán como objetivo distraer al paciente, protegiéndolo en cierta medida de las preocupaciones relacionadas con su proceso de enfermedad. Pueden proponerse actividades creativas de escritura o artes plásticas entre otros.

RECOMENDACIONES RELATIVAS AL GRUPO DE PACIENTES COMO COLECTIVO DE AUTOAYUDA

Uno de los pocos beneficios de pasar la crisis actual en uno de nuestros centros de hospitalización es que sus efectos pueden ser afrontados junto al grupo de tratamiento.

Las siguientes recomendaciones van dirigidas a potenciar algunas propiedades grupales como forma de afrontamiento positivo de situaciones como la actual.

- **Realizar grupos de reflexión sobre determinados valores:** La situación actual invita a la reflexión sobre determinados valores como la solidaridad o el respeto. El trabajo con estos valores cobra significado cuando se manifiesta en acciones concretas. Estas acciones pueden revertir a su vez en un mejor funcionamiento de las unidades.
- **Fomento de la empatía:** Relacionado con lo anterior, en todo momento se debe dirigir la atención hacia una apertura empática a través de preguntas reflexivas sobre la situación de los compañeros de tratamiento y del personal de los centros.
- **Confinar el rumor:** Se debe estar expectante y desalentar la transmisión de cualquier rumor infundado. Se animará a los propios miembros del colectivo de pacientes a censurar este tipo de actos.
- **Realizar dinámicas que fortalezcan la cohesión grupal:** Recomendamos dedicar varios grupos a la semana a potenciar los elementos que garantizan la cohesión grupal. Esta cohesión será un importante factor contenedor del estrés originado por la situación actual
- **Procesamiento grupal de la información:** Es importante que la información sobre la evolución de la pandemia, así como de los factores asociados pueda ser metabolizada de forma grupal. Espacios como talleres de prensa o debates pueden ayudar a que el grupo de pacientes pueda construir un significado compartido de la crisis actual.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Neil Greenberg, Fm., ... James Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 6736(20), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Center for the study of Traumatic Stress (2020). Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak: What Healthcare Providers Need to Know. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf

Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2020). Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19 <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronavirus-covid-19>

World Health Organization (2020). Social Stigma associated with COVID-19. A guide to preventing and addressing social stigma https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf