

66

RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL (AEESME) SOBRE CUIDADOS PARA POTENCIAR Y MANTENER LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS Y SUS FAMILIAS EN ESTA SITUACIÓN DE CRISIS A CAUSA DEL COVID-19.



La Salud Mental es un componente crítico en la respuesta y recuperación ante situaciones adversas como la actual crisis de salud pública a causa de la pandemia ocasionada por el coronavirus (OMS, 2020).

Para apoyar las necesidades de Salud Mental de las personas y sus familias, las enfermeras y enfermeros de la AEESME proporcionan la siguiente información para un efectivo autocuidado:

- 1.- Deben respetarse las indicaciones y medidas generales dadas por el Ministerio de Sanidad que ayudan a generar orden y calma.
- 2.- Es de vital importancia el mantenimiento de los cuidados básicos personales. La higiene corporal, el seguimiento de una dieta saludable y la práctica de actividad física dentro de las posibilidades del entorno.
- 3.- Se aconseja mantener horarios de estudios u ocupación sin dedicar horas en exceso a nuevas tecnologías o al sueño, potenciando relaciones familiares y así como actividades de entretenimiento en el hogar (lectura, música, pintura, juegos, etc.), utilizando el tiempo libre en cuestiones que en otras circunstancias de la vida no podrían abordarse.
- 4.- Se sugiere potenciar a niños y niñas y adolescentes cuando desarrollen acciones en vías a la prevención y difusión de la infección.
- 5.- Se recomienda cautela al mirar, leer o escuchar noticias que hagan sentir ansiedad o angustia; busque información sólo de fuentes confiables evitando caer en bulos y principalmente para tomar medidas prácticas para preparar sus planes y protegerse y proteger a sus allegados.
- 6.- La amenaza a lo desconocido puede dañar el ánimo. Que las personas hablen sobre sus situaciones, temores, miedos, celos, preocupaciones, etc., puede ayudar a calmar la tensión e inquietud como respuesta a la ansiedad anticipatoria.
- 7.- El recreo mental positivo y actitud optimista son esenciales para el bienestar mental en una crisis que necesita acción. Se requiere de un pertinente control del miedo que empujará hacia la acción necesaria y soluciones creativas.
- 8.- Se aconseja el aprendizaje y uso de estrategias para la regulación emocional. El uso de Guías de Autoayuda del tipo "Aprende a relajarte" o "Aprenda a controlar sus pensamientos ansiosos" le ayudará a comprender lo que le está ocurriendo, y le proporcionarán ayuda para afrontar sus síntomas.
- 9.- Es muy beneficioso participar en acciones de ayuda mutua a través de las herramientas disponibles en estos momentos (teléfono, videoconferencia, etc.).

Los cuidados planteados deben ser especialmente considerados en las personas más vulnerables: mayores y personas con afecciones de salud subyacentes y proveedores de atención y cuidados.

MANTENER SU SALUD MENTAL Y SU BIENESTAR PSICOSOCIAL DURANTE ESTE TIEMPO ES TAN IMPORTANTE COMO MANTENER SU SALUD FÍSICA.