

Estrategia de Salud Mental Acompañamiento y Apoyo psicológico telefónico frente a Contingencia Covid- 19

**VIVIR
MEJOR
ES
POSIBLE**



Salud Mental Comunal Recoleta

Contextualización Enfermedad COVID-19

APORTE Extraído de Guía de acompañamiento para personas mayores durante aislamiento domiciliario (cuarentena) por situación sanitaria de covid-19, equipo MAS adultos mayores autovalentes CESFAM Petrinovic.

1. Coronavirus (covid-19) y situación sanitaria en Chile.

¿Qué es el covid-19 o coronavirus? Es una enfermedad respiratoria nueva, causada por un virus, el que se identificó por primera vez en China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.

• ¿Cómo se contagia?

- Por el contacto directo con las gotas que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda.
- Al tocar superficies contaminadas por el virus, y luego tocarse la boca, nariz o los ojos.

Cuáles son los principales síntomas?

- Tos
- Fiebre axilar sobre 38°
- dolor de garganta
- Dificultad respiratoria
- Síndrome respiratorio agudo grave

¿Cuál es la población de mayor cuidado?

- Adultos mayores de 65 años o más
- Personas con enfermedades crónicas como asma, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías, cáncer.

Contextualización Enfermedad COVID-19

- **Conceptos y términos que debemos conocer, para comprender mejor lo que está sucediendo:**

- **OMS:** Organización Mundial de la Salud
- **¿Qué es una pandemia?** Es cuando una nueva enfermedad se propaga a nivel mundial.
- **¿Qué significa que nuestro país esté en fase 4?**
 - El país se encuentra con un gran brote del virus a nivel comunitario, que aumenta su transmisión de persona a persona.
- **¿Qué significa emergencia sanitaria de Importancia Internacional?**
 - Es una medida que entrega facultades especiales a la autoridad para una rápida provisión de recursos y la toma de las medidas extraordinarias que sean necesarias, para enfrentar el brote de Coronavirus en el país.

- **¿Qué es el aislamiento domiciliario (cuarentena)?**

- Es una restricción completa de las actividades que se realizan fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron en contacto con personas contagiadas con covid-19, y que actualmente no tienen síntomas. Pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas. y **para la población de mayor cuidado.**
- **¿Cuánto durará el aislamiento domiciliario (cuarentena)?**
 - Durará 14 días, desde que estuvo en contacto con una persona con COVID-19. El tiempo está determinado por el periodo de incubación del virus.

Contextualización Enfermedad COVID-19

¿Qué medidas han tomado las autoridades para disminuir los contagios?

- Cierre de todas las fronteras terrestres, marítimas y áreas de nuestro país para el tránsito de personas extranjeras, a partir del miércoles 18 de marzo de 2020.
- Toque de queda en todo el territorio nacional desde las 22:00 hrs hasta las 5:00 am.
- Cuarentena progresiva:
 - Primer nivel: mantenerse en sus casas todo lo posible, tomar precauciones y evitar aglomeraciones. Se cierra comercio no indispensable para reducir riesgo de contagios.
 - Segundo nivel: “Conformación de Aduanas Sanitarias, que ya están operando en las regiones de Arica, Antofagasta, Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Los Lagos, Aysén y Magallanes. En estas aduanas se hace control médico a las personas para proteger a regiones de visitantes contagiados”
 - Tercer Nivel: se establecen “‘Cordones Sanitarios’ que impiden salida y entrada de personas no autorizadas de algún barrio, comuna o ciudad. Hoy esta medida se aplica en Caleta Tortel e Isla de Pascua y a fronteras de Chile con el exterior para evitar contagios.
 - Cuarto Nivel Cierre Total de una comunidad, resguardando el abastecimiento de servicios esenciales como alimentos, luz, agua, telecomunicaciones.

Contextualización Enfermedad COVID-19

- **¿En qué casos debo utilizar mascarilla para protegerme?**

- Si está enfermo: se debe usar una mascarilla al estar cerca de otras personas y al ingresar a un centro de salud.
- Si NO está enfermo: no es necesario usar una mascarilla a menos que se esté cuidando a alguien que se encuentre enfermo y esa persona no puede usar una mascarilla, como puede ser en el caso de los niños pequeños.

- **Cómo ponerse, usar, quitar y desechar una mascarilla?**

- Recuerde que solo deben usar mascarilla los
 - Cuidadores y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
 - 1. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
 - 2. Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla.

- 3. Colóquese la mascarilla sobre la cara.

- 4. Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- 5. Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- 6. Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
- 7. Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón

Contextualización Enfermedad COVID-19

- **¿Qué pasa si enfermo o tengo síntomas durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?**
 - Si presenta síntomas como dificultad respiratoria o fiebre, debe llamar al teléfono de salud responde, el cual esta disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (600 360 7777) o dirigirse al centro de salud más cercano.
 - El traslado, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitando particularmente el contacto con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas.
 - Para el traslado deberá usar mascarilla, si no posee mascarilla avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

Algunos antecedentes Relevantes:

(Ministerio de Salud Mesa Técnica de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres)

ANTE UNA SITUACIÓN EPIDEMIA PANDEMIA,

Algunas reacciones esperables en las personas son: :

Es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas

- Evitar acercarse a las instalaciones de salud por temor a infectarse, aun cuando requieran de atención.
- Temor a no poder trabajar durante cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o de ser despedido del trabajo.
- Miedo a enfermar y morir
- Miedo a ser excluido socialmente o puesto en cuarentena, por ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas que han visitado o son de origen de país con virus circulando).
- Sentir impotencia por no poder proteger a sus seres queridos, y miedo a perderlos por el virus.
- Temor de estar separado de sus seres queridos y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de cuarentena o aislamiento.
- Miedo a vivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

ANTE UNA SITUACIÓN EPIDEMIA PANDEMIA,
Algunas reacciones esperables en las personas son: :

COVID-19 y sus consecuencias psicosociales

Las situaciones críticas siempre son estresantes, pero la pandemia por COVID-19 presenta algunos estresores específicos que pueden afectar a la población. Entre ellos se encuentran:

Riesgo de ser contagiado y contagiar a otros.

- Síntomas comunes de otros problemas de salud (por ejemplo, fiebre) pueden ser confundido con COVID-19 y producir temor por haber sido contagiado sin necesariamente estarlo.
- Madres, padres y cuidadores pueden sentir preocupación creciente, ante la suspensión de clases y necesidad de dejar en casa a los niños, sin compañía y apoyos adecuados.
- Riesgo de empeoramiento de la salud física y mental en personas con mayor vulnerabilidad y que dependen de cuidadores, en caso de que estos sean puestos en cuarentena o aislamiento, y no cuenten con otros apoyos o cuidadores, como es el caso de personas mayores en situación de dependencia y personas con discapacidad.

ANTE UNA SITUACIÓN EPIDEMIA PANDEMIA,
Algunas reacciones esperables en las personas son: :

COVID-19 y sus consecuencias psicosociales

El constante miedo, preocupación y estresores en la población durante el COVID-19 puede tener consecuencias a largo plazo dentro de las comunidades y familias:

Deterioro de redes sociales, dinámicas locales y fuentes de ingreso económico.

- Estigma hacia grupos asociados al contagio, por su nivel socioeconómico, lugar de residencia, nacionalidad, etc. También hay riesgo de discriminación o agresiones hacia personas contagiadas o con sospecha de contagio.
- Posible desconfianza de la información proporcionada por las autoridades.
- Riesgo de discontinuidad en los cuidados de personas con trastornos de salud mental, por dificultad en el acceso a su dispositivo de salud o temor a concurrir por miedo de exponerse a contagio.

ANTE UNA SITUACIÓN EPIDEMIA PANDEMIA,
Algunas reacciones esperables en las personas son: :

COVID-19 y sus consecuencias psicosociales

Algunas de estas reacciones surgen de riesgos reales, mientras otras se deben a la falta de conocimiento, rumores y desinformación. Los rumores comunes sobre COVID-19 incluyen:

El virus solo ataca a las personas mayores y no se contagia a jóvenes y niños.

- El virus puede transmitirse a través de mascotas y las personas deben abandonarlas
- El uso de enjuagues bucales, antibióticos, cigarrillos y licor con alto contenido de alcohol puede matar a COVID-19.
- La enfermedad está premeditada y COVID-19 es un arma biológica diseñada para apuntar a una población específica.
- Los alimentos están contaminados y propagarán el virus.
- Solo los miembros de grupos culturales o étnicos específicos pueden transmitir el virus.

ANTE UNA SITUACIÓN EPIDEMIA PANDEMIA,
Algunas reacciones esperables en las personas son: :

Por otro lado, algunas personas pueden tener experiencias positivas, como satisfacción por encontrar formas de afrontamiento y resiliencia. Frente a crisis, los miembros de la comunidad a menudo muestran un gran altruismo y cooperación, y las personas puede experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros. Las actividades comunitarias durante un brote de COVID-19 pueden incluir:

Mantener contacto social con personas que podrían estar aisladas a través de llamada telefónica o redes sociales.

- Compartir mensajes con información clara y veraz dentro de la comunidad, especialmente hacia aquellos que no usan las redes sociales.
- Brindando atención y apoyo a personas que han sido separadas de sus familias y cuidadores debido a periodo de cuarentena.

Generando organización comunitaria para aumentar medidas de prevención y protección.

Principales líneas de acción.

- Las líneas de acción para la protección de la salud mental y apoyo psicosocial durante COVID-19 deben involucrar diferentes niveles y ámbitos de intervención, **donde las principales medidas no requieren de intervenciones especializadas en salud mental.**
- Las principales acciones deben ir en la línea de incorporar consideraciones culturales y sociales dentro del marco general de acción frente a la pandemia, con foco en responder las necesidades psicosociales de grupos específicos que se encuentren en mayor vulnerabilidad.

ACOMPañAMIENTO Y APOYO PSICOLÓGICO TELEFÓNICO FRENTE A LA CONTIGENCIA POR EL COVID-19

Es una línea telefónica de **apoyo psicológico breve** para afrontar el cuidado personal y familiar frente a esta nueva enfermedad.

ACOMPañAMIENTO Y APOYO PSICOLÓGICO TELEFÓNICO

Llámanos!

Te entregaremos orientación profesional y responderemos todas tus consultas sobre cuidado psicológico para afrontar de mejor manera esta nueva pandemia.

Nuestros horarios de atención:

LUNES A JUEVES 9:00 a 13:00 horas 14:00 a 17:00 horas	VIERNES 9:00 a 13:00 horas 14:00 a 16:00 horas
--	---

(+569) 5639 0390 (+569) 8199 8017
(+569) 9870 7206 (+569) 7806 7527



Comentar que forma parte del equipo, Psicóloga Migrante, con horario protegido para recepcionar consultas de apoyo psicológico de población haitina.

www.recoleta.cl

VIVIR
MEJOR
ES
POSIBLE

municipalidad
Recoleta
Somos todos

Orientaciones a los y las operadores de apoyo psicológico COVID-19

- El enfoque de trabajo, es desde la perspectiva de primeros auxilios psicológicos frente a las problemáticas y sufrimientos que puedan surgir asociados a esta contingencia. Por lo tanto, es una atención breve centrada en contención y soluciones.
- Se recepcionarán los llamados de personas que solicitan espontáneamente el apoyo y se realizarán llamados a personas que serán derivadas desde DESAL, mesa de llamados de Salud, u otras redes Municipales, que requieren acompañamiento psicológico a distancia, por ejemplo personas en cuarentena por sospecha, en tratamiento por la enfermedad, o adultos mayores. (estos casos serán canalizadas por la referente de salud mental comunal y coordinadora del programa habilidades para la vida)

Orientaciones a los y las operadores de apoyo psicológico COVID-19

- Si visualizan problemáticas psicológicas asociadas a otra fuente de origen (que se han agudizado en este contexto y **que requieren un abordaje más específico**, de especialización y/o urgencia , por ejemplo VIF, Depresión grave, e ideación o intento suicida, entre otros.). **Informar y Referir** siempre y cuando sea necesario a otras redes, centro de la mujer, Urgencias hospitalarias, CESFAM, COSAM u otra red de salud mental. En en caso de ser referido/a a algún centro de salud comunal, se toma contacto con referente de Salud Mental Comunal quien tomará contacto con referente del centro de salud.
- En caso de urgencia como intento suicida o descompensación psiquiátrica donde evalúa riesgo a si mismo o a terceros **siempre** orientar a la persona que asista al servicio de urgencia del hospital Horwitz y/o Roberto del Rio (según pertinencia edad) .(con su carnet de identidad y acompañado/a por un familiar o persona significativa para él o ella)

Orientaciones a los y las operadores de apoyo psicológico COVID-19

- Siempre anotar los datos personales nombre, sexo, edad, nacionalidad, centro de salud, número de celular, y observaciones con el propósito de tener una radiografía de quiénes hemos atendido, su potencial necesidad de seguimiento y por último es una atención de salud mental importante a la comunidad, la cual estamos ofreciendo y que será necesario visibilizar en los registros comunales de nuestra estadística mensual.
- En la hoja de registro, consignar claramente las situaciones que se derivan (en este caso derivan es orientar su asistencia a un centro de apoyo de mayor especialización u otro requiera), para posterior análisis y seguimiento del caso.

Contactos de coordinadores de programas y dispositivos de Salud Mental y Referentes técnicos de DESAL

Nombre y responsabilidad	Programa y/o centro de Salud	Fono Contacto	Correo	Citar y/o Tomar contacto
Carolina S. Rojas Stapel/ Coordinadora	PRAIS	(+56 2) 25756570 Anexo: 256570	carolina.rojass@redsalud.gov.cl	
Marcela Soto/Subdirectora Técnica	COSAM Recoleta	Celular 9-50005583	marsotoalqui@gmail.com	
Pablo Rodríguez/ Encargado del programa de Salud Mental	CESFAM Patricio Hevia	Celular 92222682	saludmentalphavia@gmail.com	
Gabriela Guzmán/ encargada del programa de Salud Mental	CESFAM Recoleta	Celular 985296136	Saludmental.c.recoleta@gmail.com	
María Paz González /Encargada del Programa de Salud Mental	CESFAM Quinta Bella	Celular 992232129	bellasaludmental@gmail.com	
Carlos Flores/Encargado (subrogante) del programa de Salud Mental	CESFAM Petrinovic	Celular 977001493	cflores@recoleta.cl	

Contactos de coordinadores programas y dispositivos de Salud Mental y Referentes Técnicos de DESAL

Nombre y responsabilidad	Programa y/o centro de Salud	Fono Contacto	Correo	Citar y/o Tomar contacto
Joycelin Cornejo	Referente de Terapias Complementarias	Celular 987493687	cornejo@recoleta.cl	
María José Maldonado	Referente de Círculos Comunitarios	Celular 992665962	mmaldonado@recoleta.cl	
Vanessa Aguad Manríquez	Referente de Salud Mental Comunal	Celular 982990890	vaguad@recoleta.cl	
Ynga Villena	Referente Comunal Migrantes y Participación	Celular 979691821	yvillena@recoleta.cl	
Silvia Escobar	Referente Curso de Vida Infancia	Celular 942509215	sescobar@recoleta.cl	
Priscilla Bullos	Referente Promoción	Celular 994631504	pbulos@recoleta.cl	
Pía Guzmán	Referente de Urgencias y servicios transversales	Celular 982283290	pseguel@recoleta.cl	
Alejandra Muñoz	Referente curso de vida Adolescente	Celular 982996575	alemunoz@recoleta.cl	
Alexis Ahumada	Referente Ciclo vital adulto y referente odontológico	Celular 993834211	aahumada@recoleta.cl	
Carmen Morales	Referente JUNAEB	Celular	cmorales@recoleta.cl	

Contactos de otras redes comunales y de zona norte asociadas a Salud y salud Mental.

LUGAR	TEMÁTICA	CONTACTOS
CENTRO DE LA MUJER RECOLETA	VIOLENCIA Hacia la mujer	940210190 correo centrodela mujer@recoleta.cl
CNETRO DEL HOMBRE	HOMBRES AGRESORES O VICITMAS DE VIOLENCIA	hsiniviolenia@gmail.xom
COMUNIDAD TERAPÉUTICA TALITA KUM ADULTOS	ADICCIONES	227341676
Farmacia Popular y óptica Popular	Servicios populares	Farmacia 956390690 Óptica 229457104-956390445
Instituto psiquiátrico José Horwitz	Urgencia psiquiátrica de Salud Mental	OIRS 225758895 966886549

Otros números telefónicos importantes!!

- Central de llamados Salud Recoleta, 966559430, 942582611,932297937.
- Salud Responde, el cual esta disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (600 360 7777).
- VIF Carabineros 149.
- VIF PDI 6004000101.