



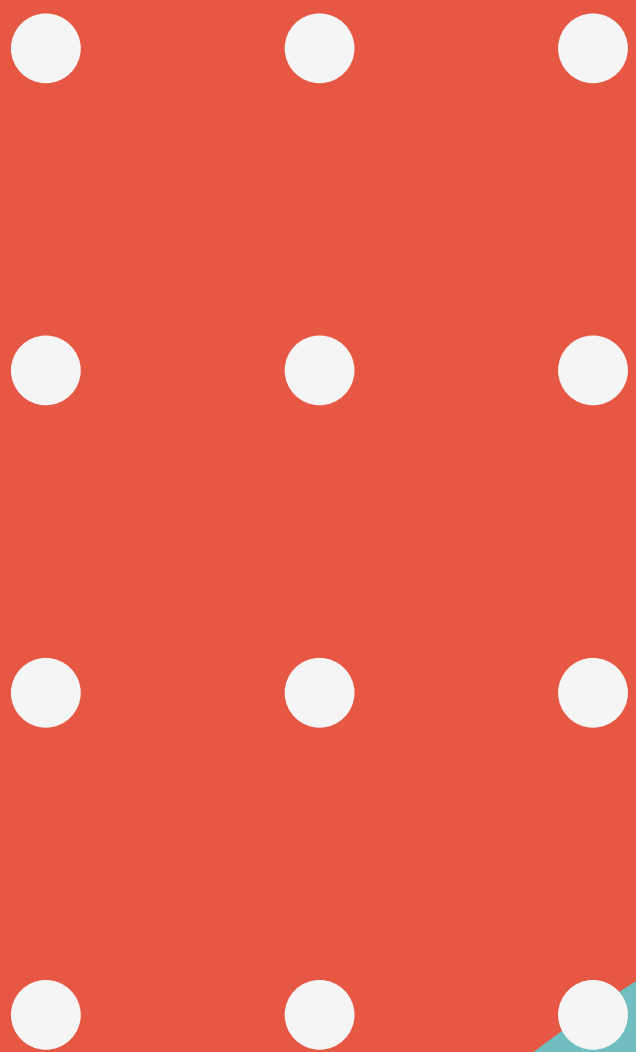
SALUD MENTAL EN CRISIS SANITARIA

INFORMACIÓN PARA
POBLACIÓN GENERAL

EN CUARENTENA



PERÍODO DE AISLAMIENTO O RESTRICCIÓN DE MOVIMIENTO DE LAS PERSONAS, CON EL FIN DE DISMINUIR EL RIESGO DE EXPANSIÓN DE UNA ENFERMEDAD



FACTORES COMO EL ENCIERRO, CAMBIOS DE HÁBITOS Y RUTINAS, NOTICIAS CATASTRÓFICAS EN PRENSA O REDES SOCIALES, LA POSIBILIDAD DE ENFERMAR O DE VIVIR UN DUELO, PRESIONES ECONÓMICAS Y NUEVAS DINÁMICAS DE CONVIVENCIA, PUEDEN FAVORECER APARICIÓN DE SÍNTOMAS O LA DESCOMPENSACIÓN DE ENFERMEDADES PREVIAS

PUEDEN APARECER RESPUESTAS EMOCIONALES COMO MIEDO, RABIA, TRISTEZA Y ANGUSTIA, ENTRE OTRAS ES NORMAL QUE ESTAS VARIÉN A LO LARGO DEL DÍA, CON MAYOR O MENOR INTENSIDAD, Y QUE A MOMENTOS SIENTA UNA “MONTAÑA RUSA” DE EMOCIONES

EN CUARENTENA

PODRÍA SENTIR:

- LLANTO FÁCIL
- IRRITABILIDAD
- ANSIEDAD EXPECTANTE
- SOBRESALTOS FRECUENTES (HIPERALERTA)
- DIFICULTAD EN CONCILIAR EL SUEÑO O EN LA CALIDAD DE ESTE
- CAMBIOS EN EL APETITO
- DIFICULTAD PARA DESCONECTARSE DE LAS REDES SOCIALES O NOTICIAS
- PREOCUPACIÓN POR LA LIMPIEZA O POR TENER SÍNTOMAS DE COVID-19
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE
- DESÁNIMO, DESGANO
- ANGUSTIA AL HABLAR DEL TEMA
- SÍNTOMAS FÍSICOS COMO TENSIÓN MUSCULAR, CEFALEA TENSIONAL, QUE AUNQUE SON LEVES PUEDEN SER MOLESTOS

PUEDE TENER CONSECUENCIAS EN LA SALUD SI PRESENTA:

- INSOMNIO QUE DURA MÁS DE DOS SEMANAS
- BAJA DE PESO
- MUCHAS IDEAS CATASTRÓFICAS INMANEJABLES
- PÁNICO
- PESADILLAS
- DEMASIADA ANGUSTIA AL ENFRENTAR LA TEMÁTICA, EVITÁNDOLA A TODA COSTA

EN CUARENTENA



SIGNOS DE ALARMA PARA AUMENTAR EN FORMA URGENTE EL CUIDADO:

- MUCHA IRRITABILIDAD CON ARRANQUES DE IRA DE DIFÍCIL MANEJO
- IDEAS DE AUTOAGRESIÓN O AGRESIÓN A OTROS
- IDEAS DE MUERTE O IDEAS SUICIDAS
- CONDUCTAS CONTRARIAS AL AUTOCUIDADO O INTEGRIDAD DE OTROS, COMO NO IMPORTAR CONTAGIARSE O CONTAGIAR A OTROS

PUEDE HABLAR CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍE. BUSQUE AYUDA Y CONSULTE A UN PROFESIONAL CON CONOCIMIENTOS EN SALUD MENTAL

SI ES USUARIO O USUARIA DE FONASA, COMUNÍQUESE CON SU CESFAM.

SI ES USUARIO O USUARIA DE ISAPRE, CONSULTE POR SUS PRESTADORES EN CONVENIO

*DADA LA SITUACIÓN EXTRAORDINARIA, PREFIERA OPCIONES DE LLAMADO O TELEMEDICINA

EN CUARENTENA

SUGERENCIAS:

- ARME RUTINAS DIARIAS ESTRUCTURADAS
- CUIDE SU SUEÑO Y ALIMENTACIÓN
- REALICE ACTIVIDADES DE SU AGRADO AL INTERIOR DE SU HOGAR
- COMPARTA CON QUIENES VIVEN CON USTED
- SI PUEDE, MANTENGA COMUNICACIÓN TELEFÓNICA O VÍA INTERNET CON SU FAMILIARES, AMIGOS Y VECINOS
- TAMBIÉN PUEDE ADECUAR ESPACIOS PARA PASAR TIEMPO SOLO
- CONTROLE LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN QUE RECIBE
- NO SE SOBREEXIJA ESPERANDO SER MUY PRODUCTIVO

- NO PRETENDA SER EL CUIDADOR PERFECTO
- PERMITA A OTROS Y A SÍ MISMO EXPRESAR EMOCIONES
- PUEDE HACER EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y/O RESPIRACIÓN PARA BAJAR NIVELES DE ANSIEDAD



EN CUARENTENA



HIGIENE DEL SUEÑO

ACCIONES QUE PUEDE REALIZAR
PARA FAVORECER EL BUEN DORMIR

- MANTENGA LOS MISMOS HORARIOS PARA LEVANTARSE Y DORMIRSE CADA DÍA
- REALICE ACTIVIDADES TRANQUILAS SIN LUCES DE PANTALLAS NI RUIDOS
- PROCURE UN ESPACIO CÓMODO PARA DORMIR, CON TEMPERATURA AGRADABLE
- EVITE ESTIMULANTES COMO CIGARRO, CAFÉ, BEBIDAS COLA, TÉ, MATE, ETC.
- NO CONSUMA ALCOHOL
- NO SE AUTOMEDIQUE
- NO REALICE ACTIVIDADES EXCITANTES PREVIO AL SUEÑO
- REALICE SU ÚLTIMA COMIDA DOS HORAS ANTES DE DORMIR
- NO INVIERTA SUS HORARIOS DE SUEÑO

EN CUARENTENA



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

INHALE PROFUNDO EN 4 TIEMPOS, EXHALE EN 4 TIEMPOS, DE FORMA LENTA.

A MEDIDA QUE VAYA PROGRESANDO, SE RECOMIENDA QUE LA EXHALACIÓN DURE MÁS TIEMPO, LLEGANDO A 6 SEGUNDOS

LUEGO, TENIENDO CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN Y TRATANDO DE UTILIZAR LA MÁXIMA CAPACIDAD TORÁCICA, AGREGUE ALGUNOS SEGUNDOS PARA RETENER LA RESPIRACIÓN

PRACTIQUE EL EJERCICIO; ESTO PERMITIRÁ QUE EN MOMENTOS DE ANSIEDAD, PUEDA RECORDAR EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN Y CONCENTRARSE EN ESTA MÁS QUE EN LA SENSACIÓN DE ANGUSTIA

EN CUARENTENA



EJERCICIO DE RELAJACIÓN

MUCHAS VECES NO NOS DAMOS CUENTA DE LO CONTRACTURADOS O TENSOS QUE ESTAMOS

BUSQUE UN ESPACIO CÓMODO, CON POCA LUMINOSIDAD. PUEDE PONER MÚSICA SUAVE, OJALÁ SOLO INSTRUMENTAL

CONTRAIGA CON FUERZA DURANTE UNOS SEGUNDOS TODO SU CUERPO, LUEGO SUELTE HASTA LLEGAR AL ESTADO MÁS RELAJADO QUE PUEDA

INICIE APRETANDO LAS MANOS EN PUÑO Y ASÍ VERÁ COMO SE VA TENSANDO TODO LO DEMÁS. LUEGO, PUEDE REALIZAR EL EJERCICIO DE RESPIRACIÓN Y ASÍ COMENZAR A RELAJAR CADA ÁREA MUSCULAR; PARTA POR LOS PIES Y VAYA SUBIENDO, DÁNDOLE MAYOR IMPORTANCIA A ESPALDA, HOMBROS, CUELLO Y ROSTRO, QUE SON LAS ZONAS QUE SUELEN ESTAR MÁS TENSAS

