

El cuidado de personas con condiciones mentales durante pandemia de COVID-19 ^[1]

Enviado por [Kimberly Santos Avilés](#) ^[2] el 21 marzo 2020 - 8:55pm



^[2]



Publicado originalmente en la sección de [Opinión de El Nuevo Día](#) ^[3]

En Puerto Rico, al igual que en muchos lugares alrededor del mundo, las medidas de prevención para enfrentar la pandemia de COVID-19 nos están haciendo experimentar una nueva realidad. Nuestras rutinas se están viendo afectadas de formas sin precedentes.

Nosotros, como puertorriqueños, nos distinguimos por ser sociables, mantenernos conectados y saludar de abrazos y besos. Estas nuevas medidas de seguridad para evitar el contagio del COVID-19, que nos mantienen distanciados y aislados, **pueden afectar la salud mental de la**

población.

Por esto no es sorpresa que muchas personas sientan gran preocupación. La incertidumbre de no saber quién es portador del virus o cuánta gente hay infectada con coronavirus en Puerto Rico, nos lleva a estar más alertas y conscientes de las superficies que tocamos, las personas que tosen o estornudan a nuestro alrededor y los lugares que visitamos (supermercados, hospitales, etc.). Esto, combinado con la sobredosis de noticias sobre el virus, **puede elevar los niveles de ansiedad.**

Es por esto que es importante enfocarnos en adoptar estrategias para permanecer calmados, practicar el autocuidado y estar pendientes de nuestros seres queridos. Es de vital importancia que en estos tiempos de tensión, practiquemos la empatía y la comprensión emocional entre nosotros. Reconocer los sentimientos y pensamientos que le causan ansiedad a una persona, puede influenciar su estado de ánimo y promover su tranquilidad emocional.

¿Cómo afecta esta situación actual a las personas que padecen enfermedades de salud mental?

Las personas con condiciones de salud mental como depresión, ansiedad, estrés post-traumático (PTSD) o alguna otra enfermedad mental se encuentran más vulnerables. Por eso, **es esencial que estos pacientes y su sistema de apoyo tengan un plan para lidiar con las próximas semanas.**

Primeramente, **es importante que tengan sus medicamentos para un mes, monitoreen sus síntomas y se mantengan en comunicación con sus seres queridos y amigos** ya sea por teléfono, textos o videochat. Segundo, si sus preocupaciones con relación a la pandemia son difíciles de manejar, realice un plan de emergencias con su proveedor de servicios de salud mental (psiquiatra, terapeuta, psicólogo). Una alternativa es coordinar con su proveedor para realizar las sesiones mediante el teléfono o mediante video conferencia (FaceTime, Zoom, Skype) salvaguardando siempre la confidencialidad del paciente. De esta manera se pueden sentir seguros/as y continuar con sus tratamientos psicológicos.

También existen otras prácticas de autocuidado como los ejercicios de relajación, la respiración profunda y meditación, y el ejercicio físico. Además, **el dibujo y el arte** pueden ser mecanismos efectivos para expresar las emociones.

Finalmente, de necesitar apoyo emocional inmediato para manejar la ansiedad o cualquier situación de salud mental se debe llamar a la Línea PAS al 1-800-981-0023. **Esta línea está disponible gratis y confidencialmente a toda hora.**

Y recuerde que la mente es poderosa, es quien gobierna nuestro cuerpo. Manténgase informado, tome las medidas preventivas y evite ceder al pánico o la histeria.

La autora es experta en Neurociencias y Trastornos de Ánimo y Estudiante Doctoral de Psicología Clínica en Ponce Health Sciences University

Tags:

- [coronavirus](#) ^[4]
- [covid19](#) ^[5]

- [covid-19PR](#) [6]
- [covid19-cienciaboricua](#) [7]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [8]
- [Blogs CienciaPR](#) [9]
- [Biología](#) [10]
- [Salud](#) [11]
- [Biología \(superior\)](#) [12]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [13]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [14]
- [Salud \(Superior\)](#) [15]
- [Text/HTML](#) [16]
- [CienciaPR](#) [17]
- [Español](#) [18]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [19]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [20]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [21]
- [Blog](#) [22]
- [Educación formal](#) [23]
- [Educación no formal](#) [24]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuidado-personas-condiciones-mentales-durante-pandemia-covid-19>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuidado-personas-condiciones-mentales-durante-pandemia-covid-19> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/kimsantos> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/elcuidadodepersonasconcondicionesmentalesdurantecovid19-columna-2554661/> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua> [8] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [10] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [15] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [22] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>