



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

● ● ●

Guía para el Cuidado de la Salud Mental



Las personas reaccionamos de formas diferentes a los momentos de crisis.

Algunas personas pueden sentirse abrumadas, confundidas o muy inseguras acerca de lo que está sucediendo, experimentar miedo, encontrarse angustiadas o intranquilas. Algunas personas experimentan reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma más intensa.

Al mismo tiempo, otro número de personas podrán reaccionar con optimismo, tener esperanzas de cambios positivos a partir de la crisis, o dedicarse a cuidar de otros que pudieran estar afectados.

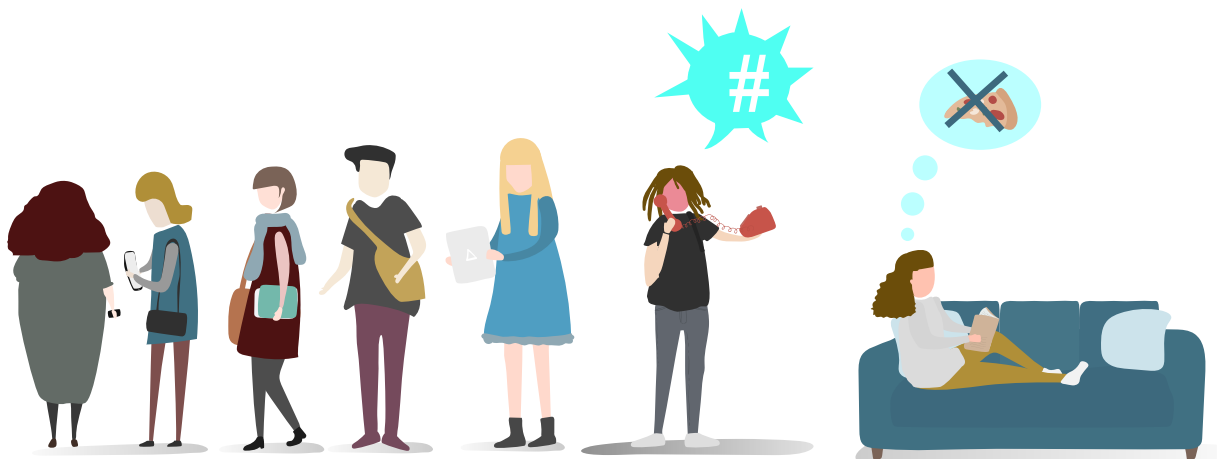
Todas estas reacciones son válidas.



¿De qué dependen las reacciones de las personas?

Dependen de varios factores:

- La naturaleza y gravedad del o los acontecimientos a los que la persona esté experimentado.
- Experiencias previas de acontecimientos o hechos de su historia personal similares a la actual, que pueden funcionar para algunos como protección, o, por el contrario, implicar riesgo al revivir la situación traumática.
- Contar o no con apoyo de otras personas durante la crisis.
- Estado de salud general y, en particular, la continuidad de tratamientos.
- Historia personal y familiar de problemas de salud mental.
- La cultura y tradiciones, influirá en como las personas hacen frente a estas situaciones.
- La edad, por ejemplo, niños y niñas de diferentes edades reaccionan de distinta manera a estas situaciones.





¿Todas las reacciones son iguales?

¿Hay algunas a las cuales debemos prestar mayor atención?

Si bien hablamos de reacciones esperables ante situaciones críticas, algunas serán de menor intensidad y podrían ser manejadas a través de los recursos personales, estrategias de autocuidado, y apoyos de cercanos en la familia y comunidad.

Por su parte, otro grupo de reacciones serán de mayor cuidado, por su intensidad y gravedad. Si estas reacciones limitan de manera significativa tu vida cotidiana o persisten por más de un mes, se recomienda buscar apoyo en un centro asistencial de salud. Es fundamental no automedicarse, ni dejarlas pasar.

REACCIONES ESPERABLES DE MENOR INTENSIDAD	REACCIONES ESPERABLES DE MAYOR INTENSIDAD Y CUIDADO
Pueden ser manejadas a través de los recursos personales, estrategias de autocuidado, y apoyos de cercanos en la familia y comunidad.	Para las que se debe pedir apoyo en un centro asistencial de salud.
▫ No creer lo que está pasando. ▫ Ansiedad, angustia y reacciones de pánico. ▫ Miedo. ▫ Culpa. ▫ Rabia. ▫ Irritación u hostilidad. ▫ Tristeza o llanto fácil.	▫ Estado de alerta constante e intranquilidad constante. ▫ Aumento significativo del consumo de alcohol u otras sustancias. ▫ Retraimiento familiar y/o social, o dificultades para comunicarse. ▫ Temblores.
▫ Insomnio. ▫ Falta de apetito. ▫ Bloqueo mental o enlentecimiento en las tareas. ▫ Sensación de impotencia. ▫ Baja atención o concentración. ▫ Preocupación. ▫ Hiper o hipoactividad de la conducta. ▫ Fatigabilidad. ▫ Cambios en el deseo o rendimiento sexual. ▫ Tensión muscular, mareos o cefalea.	▫ Cambios en el hábito intestinal, náuseas y vómitos. ▫ Sensación de debilidad permanente. ▫ Dolores físicos recurrentes e invalidantes. ▫ Aumentos sin causa aparente de la presión arterial, frecuencia cardíaca o malestar respiratorio. ▫ Desorientación y confusión sobre fechas, lugares, nombre de personas, etc. ▫ Lentitud excesiva en realizar tareas incluso básicas. ▫ Ideación o intento suicida. ▫ Sensación de desconexión con la realidad.

¿Qué estrategias de autocuidado se recomiendan?

Las personas tienen recursos naturales para enfrentarse a los problemas. Es importante promover el uso de sus propias estrategias positivas que cuiden y protejan la salud mental y física, evitando aquellas estrategias que pudieran afectar nuestra salud.

Esto les ayudará a sentirse más tranquilas y a recuperar el sentido de control de las circunstancias. A continuación se presentan recomendaciones para promover y cuidar su bienestar:

- Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua.
- Compartir con la familia y los amigos.
- Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza.
- Realizar actividades que le ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico, por ejemplo, caminar, cantar, tejer, leer libros, jugar con los niños.
- Encontrar maneras seguras de ayudar a otros y participar en actividades comunitarias.
- Mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias.



¿Cómo ayudar a alguien que esté muy angustiado o en crisis?

Algunas de las personas que lo rodean pueden estar intranquilas o incluso muy angustiadas frente a la situación que estamos viviendo. Pueden sentirse confundidas o sobrepasadas por los acontecimientos, y pueden presentar reacciones físicas como temblar, dificultades para respirar o sentir el ritmo del corazón muy acelerado.

Usted puede apoyarlas mediante una serie de estrategias para calmar su mente y su cuerpo:

- Háblele con un tono de voz tranquilo y suave.
- Intente mantener contacto visual con la persona mientras habla con ella.
- Permanezcan en un lugar seguro y recuérdale que está a salvo.
- Invítele a respirar lentamente y concentrarse en ello. Si maneja algún ejercicio de respiración, puede utilizarlo en este momento y realizarlo en conjunto.
- Acompáñele mientras recobra la calma.
- Ayúdele a priorizar sus necesidades más urgentes.
- Ayúdele a encontrar alternativas que pudiera poner en práctica.
- Si la persona tiene sensación de irrealidad o de desconexión con lo que le rodea, una posible ayuda consiste en que contacte con su entorno actual y consigo mismo.
- Acuda con la persona a un centro de salud si las reacciones aumentan o se agravan.



¿Cómo cuidar a niños, niñas y adolescentes?

Muchos niños, niñas y adolescentes son particularmente vulnerables en situaciones de crisis. Estas pueden perturbar su mundo familiar, como a las personas, lugares y rutinas diarias que les hacen sentirse seguros.

Los niños, niñas y adolescentes afectados por las crisis pueden llegar a ser víctimas de agresiones y vulneraciones, riesgos que se acrecientan en medio del caos que producen las grandes crisis.

Los más pequeños suelen ser especialmente vulnerables, ya que no pueden atender sus propias necesidades básicas ni protegerse a sí mismos. Pueden verse afectados al estar expuestos a imágenes violentas, presenciar la reacción de angustia de sus padres o cuidadores, entre otras.

Las reacciones posibles de niños, niñas y adolescentes ante una crisis dependerá de su edad y fase de desarrollo. También de la manera en que sus cuidadores y otros adultos, que se relacionen con ellos, enfrenten a la crisis.

Niños, niñas y adolescentes pueden experimentar reacciones de angustia. También pueden presentar algunas de las siguientes reacciones:

- Los niños pequeños pueden presentar comportamientos regresivos (por ejemplo, volver a orinarse en la cama o chuparse el dedo), aferrarse a sus cuidadores, jugar menos o realizar juegos o dibujos repetitivos relacionados con el acontecimiento angustiante.
- Los niños en edad escolar pueden creer que ellos tienen la culpa de lo ocurrido, desarrollar nuevos temores, mostrarse menos afectuosos, sentirse solos, y preocuparse por proteger a otras personas.
- Los adolescentes pueden “no sentir nada”, sentirse diferentes de sus amigos o aislados de ellos, o presentar comportamientos arriesgados.

A continuación se entregan algunas recomendaciones respecto a la manera de ayudar a niños, niñas y adolescentes en diferentes edades y fases de desarrollo:

Niños y niñas entre 0 y 5 años

- Mantenerlos en un lugar seguro junto a sus padres o cuidadores habituales.
- Alejarlos de ruidos fuertes y de situaciones caóticas.
- Transmitir seguridad y afecto.
- En la medida de lo posible mantener sus rutinas con un horario regular de comidas y sueño.
- Hablarles con voz tranquila y suave.



Niños y niñas entre 6 y 10 años

- Dedicarles más tiempo y atención.
- Manterlos cerca o en contacto con sus padres o cuidadores habituales.
- Dar afecto y transmitirles seguridad.
- Recordarles frecuentemente que están a salvo.
- Darles respuestas sencillas sobre lo sucedido, evitando detalles que puedan asustarles o que no puedan comprender.
- Explicarles que no tienen la culpa de las cosas que han sucedido.
- Evitar separarles de sus cuidadores, hermanos y otros seres queridos.
- En la medida de lo posible, mantener un horario regular para sus rutinas diarias.
- Dejarles que permanezcan a su lado si tienen miedo o no quieren separarse.
- Acoger y escuchar a los que muestren comportamientos más disruptivos o no acordes a la edad y desarrollo (por ejemplo: chuparse el dedo u orinarse en la cama).
- Propiciar espacios para recrearse, jugar y relajarse con ellos.
- Protegerlos de la exposición a imágenes o noticias con contenido violento.



Adolescentes

- Dedicarles tiempo y atención.
- Ayudarles a realizar las tareas rutinarias.
- Presentarles los hechos y explicarles cuál es la situación en el momento actual. Conversar con ellos.
- Acoger y validar sus emociones: tristeza, miedo, rabia, etc.
- Escucharles cuando expresen sus pensamientos y temores sin juzgarles ni minimizar sus preocupaciones.
- En lo posible establecer normas y expectativas claras, favoreciendo el establecimiento de rutinas.
- Preguntarles qué peligros o riesgos perciben a su alrededor, apoyarles y hablar sobre cómo pueden evitar sufrir algún daño.
- Animarles a ser útiles dándoles oportunidades para serlo.



Recomendaciones para **personas mayores con demencia**

- En lo posible mantener sus rutinas diarias, y minimizar los cambios en los espacios que habita (muebles, personas con quien permanece, horarios, etc.).
- Mantenerlos alejados de situaciones o noticias que los angustien.
- Intentar disminuir el ruido ambiental.
- Si pregunta por lo que ocurre, explicar la situación evitando detalles que los puedan agobiar.



Referencias

1. Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra.
2. Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2009). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Versión Resumida. Ginebra: IASC.
3. Grupo de Referencia del IASC para la Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencias. 2010. Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias: ¿Qué deben saber los Actores Humanitarios de Salud? Ginebra.



LLAME A SALUD RESPONDE
600•360•7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA