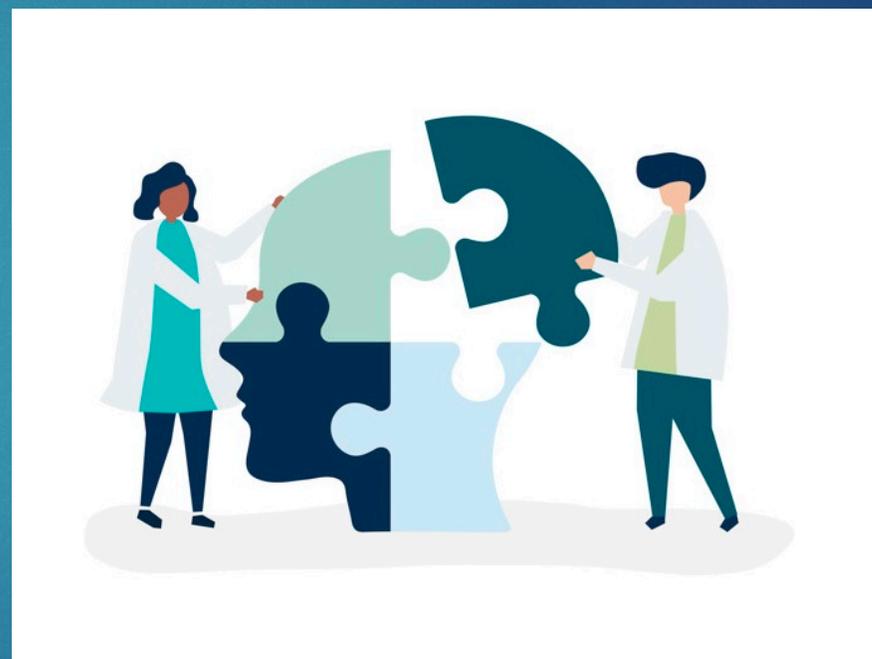


ESTRATEGIAS INNOVADORAS EN SALUD MENTAL AL EXTREMO SUR DE CHILE.

EXPOSITORES:

TS. CAROLINA GALLARDO SILVA
PS. VÍCTOR CORDOVA ESPINOZA

UNIDAD DE SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA
HOSPITAL DE QUELLÓN



TEMARIO

- ▶ Breve descripción socio-demográfica.
- ▶ Salud Mental en tiempos de COVID-19.
- ▶ Estrategias para la atención de pacientes.
- ▶ Estrategias para la intervención con funcionarios.
- ▶ Conclusiones.

¿Dónde estamos?

Comunas de la provincia de Chiloé



SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DEL EQUIPO FRENTE A LA CONTINGENCIA PARA LA:



ATENCIÓN DE PACIENTES



INTERVENCIÓN CON FUNCIONARIOS

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DEL EQUIPO FRENTE A LA
CONTINGENCIA PARA LA:



ATENCIÓN DE PACIENTES

IMPACTO DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL

* LAS EMERGENCIAS SIEMPRE SON ESTRESANTES, PERO HAY FACTORES ESPECÍFICOS DEL COVID-19 QUE PUEDEN GENERAR:

ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LA POBLACIÓN. Entre ellos:

DETERIORO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE PERSONAS VULNERABLES



CORTO PLAZO

→ RIESGO DE INFECTARSE E INFECTAR A OTROS

→ LOS PADRES Y CUIDADORES PUEDEN SENTIRSE CADA VEZ MÁS PREOCUPADOS Y SENTIRSE CULPABLES PORQUE SUS HIJOS/AS ESTÉN EN CASA, ESPECIALMENTE SI NO ESTÁN CON ELLOS POR TELETRABAJO.

→ TEMOR A INFECTARSE (SÍNTOMAS COVID 19 SIMILARES A OTRAS PATOLOGÍAS).

→ IMPOSIBILIDAD DE ACOMPAÑAR A LAS FAMILIARES ENFERMAS EN SUS ÚLTIMOS MOMENTOS, DE ASISTIR A FUNERALES Y PARTICIPAR EN OTROS RITUALES SOCIALES QUE AYUDAN A LAS PERSONAS A SOBRELLEVAR EL DUELO.

* EL CONSTANTE TEMOR, PREOCUPACIÓN Y ESTRÉS EN LA POBLACIÓN DURANTE EL BROTE COVID-19 PUEDE TENER CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO DENTRO DE LAS COMUNIDADES Y LAS FAMILIAS.

TRAS LA EMERGENCIA, TODAVÍA PUEDEN SURGIR SÍNTOMAS DE ESTRÉS



LARGO PLAZO

→ DETERIORO DE REDES SOCIALES, DINÁMICAS LOCALES Y ECONÓMICAS.

→ ESTIGMATIZACIÓN DE LOS ENFERMOS QUE DERIVE EN UN RECHAZO POR PARTE DE LAS COMUNIDADES.

→ POSIBLE IRA Y AGRESIVIDAD CONTRA TRABAJADORES DE PRIMERA LÍNEA.

→ POSIBLE DESCONFIANZA DE LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR AUTORIDADES.

→ RECORDAS Y OTROS EFECTOS NEGATIVOS EN PERSONAS CON TRASTORNOS DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS.

@NEONATOLOGIA EN ESQUEMAS

Como equipo debemos **asegurar** la mantención de los tratamientos de nuestro@s pacientes, adaptándonos y abordando el **impacto** que el COVID-19 pudiese tener sobre l@s pacientes y sus familias.

ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN DE PACIENTES



- Habilitación de atenciones remotas.
- Habilitación de celular para contacto con pacientes y familiares.
- Creación y difusión virtual de material respecto los cuidados de la salud mental en pandemia.



- Comunicación y coordinación con la red APS.
- Habilitación de espacios de Tele-consultorías.
- Aumento de los espacios de coordinación con las redes comunitarias.



- Aumento en las gestiones de apoyo psicosocial.
- Entrega de ayudas sociales auto gestionadas.
- Coordinación y entrega de medicamentos en sectores rurales e islas.

El Estamento de Salud Mental de la Red APS de Quellón, te invita a las CHARLAS EN VIVO:

"SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS"

TODOS LOS MIÉRCOLES DE SEPTIEMBRE DE 19:00 A 20:30

Conéctate a través del: Facebook DESAM Quellón



¿COMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTE ANGUSTIADO O EN CRISIS?



- Háblele con un tono de voz tranquilo y suave.
- Mantenga contacto visual mientras habla con la persona.
- Permanezcan en un lugar seguro y recuérdle que está a salvo.
- Invítele a respirar lentamente y concentrarse en ello por 7 minutos como mínimo. Se aconseja ayudarlo a contar 4 tiempos al inspirar, luego 4 tiempos al botar y finalmente aguantar la respiración (con los pulmones vacíos) durante 4 tiempos nuevamente.
- Ayúdele a priorizar sus necesidades más urgentes y a encontrar alternativas que pudiera poner en práctica.
- Mantenga el acompañamiento hasta que la persona recobre la calma.
- Contacte a un profesional del equipo psicosocial si las reacciones aumentan o agravan para que pueda orientarte.

CUENTA CON NOSOTROS VÍA TELEFONÍA O VÍA WHATSAPP +569 20718992 Excmo Unidad de Salud Mental Hospital Quellón



UNIDAD DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL DEL HOSPITAL DE QUELLÓN

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD MENTAL.

FRENTE A SUCESOS COMO LOS QUE ESTAMOS VIVIENDO CON EL COVID-19, ALGUNAS PERSONAS PUEDEN SENTIRSE ABRUMADAS, INSEGURAS, ANGUSTIADAS O EXPERIMENTAR MIEDO.

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 Y DEDICARSE A CUIDAR DE OTROS QUE PUDIERAN ESTAR AFECTADOS.

¡TODAS LAS REACCIONES SON VÁLIDAS Y DEPENDERÁN DE VARIOS FACTORES!

¿A QUE REACCIONES DEBEMOS PRESTAR MAYOR ATENCIÓN?

| REACCIONES ESPERABLES DE MENOR INTENSIDAD | REACCIONES ESPERABLES DE MAYOR INTENSIDAD Y CUIDADO |
|--|---|
| <p>Pueden ser manejadas a través de los recursos personales, estrategias de autocuidado, y apoyos de cercanos en la familia y comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No creer lo que está pasando. • Ansiedad, angustia y reacciones de pánico. • Miedo. • Culpa. • Rabia. • Irritación u hostilidad. • Tristeza o llanto fácil. | <p>Para las que se debe pedir apoyo en un centro asistencial de salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Cambios en el hábito intestinal, náuseas y vómitos. • Sensación de debilidad permanente. • Dolores musculares o articulares. • Aumento de la presión arterial. • Desórdenes del sueño. • Fatigabilidad. • Lentitud en el pensamiento. • Cambios en el deseo o rendimiento sexual. |



LAS PERSONAS TIENEN RECURSOS NATURALES PARA ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS.

ES IMPORTANTE PROMOVER EL USO DE SUS PROPIAS ESTRATEGIAS POSITIVAS

Posts visible in the feed include: "Guía de Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19", "PREVENCIÓN DEL SUICIDIO #HABLEMOS", "Señales de que o deberíamos...", "La positividad tóxica se manifiesta cuando...", "Los hombres también...", "Sentirte totalmente seguro NO es un requisito para...", "Señales que nos indican que una persona que sufre..."

Video title: "ALCOHOL Y DROGAS EN LA FAMILIA". The video is paused at 1:13:17. Below the video, it says "Casanova y 15 personas más" and "3 comentarios 9 veces compartido 286 reproducciones".



SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DEL EQUIPO FRENTE A LA
CONTINGENCIA PARA LA:



INTERVENCIÓN CON FUNCIONARIOS

SALUD MENTAL DEL EQUIPO DE SALUD EN PERIODOS DE CRISIS

EXISTEN DISTINTAS RAZONES POR LAS CUALES LOS FUNCIONARIOS DE LA SALUD VAN A ESTAR SOMETIDOS A NIVELES DE ESTRÉS MUY ALTO.

SOBRECARGA ASISTENCIAL
(DE TRABAJO)

Riesgo permanente de contagio

INHERENTE AL TRABAJO CON PACIENTES CON COVID-19

AI SLAMI EN TO SOCIAL

AL IGUAL QUE LA POBLACION GENERAL LO QUE POR SI ES UN FACTOR DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE TRASTORNOS MENTALES.

IN CERTIDUMBRE

DEL TIEMPO QUE TENDRAN QUE TRABAJAR EN ESTAS CONDICIONES QUE NO SON LAS RUTINARIAS.

FALTA DE ENTRENAMIENTO

INCORPORACION DE FUNCIONARIOS A SERVICIOS DE URGENCIA QUE NO ESTABAN ENTRENADOS PARA TRABAJAR EN ESTOS SITIOS, GENERANDO INSEGURIDAD LO QUE AUMENTA LA PERCEPCION DE ESTRÉS.

DOBLE PRESENCIA

CONDICION DE LOS LUGARES DE TRABAJO DONDE, POR SU NATURALEZA, LA PERSONA ESTA ENFRENTADA A LA OBLIGACION DE TENER UNA PARTE DE SU CABEZA PUESTA EN LA CASA Y OTRA EN EL LUGAR DE TRABAJO.

HOSTILIDAD DE LOS PACIENTES

DEBIDO A LA ANSIEDAD GENERALIZADA, HACE QUE EL LUGAR DE TRABAJO SEA AUN MAS ESTRESANTE.

EXPOSICION A LA MISERIA, SITUACIONES

CRITICAS Y DOLOROSAS

ESTIGMA SOCIAL

RECHAZO DE ALGUNAS PERSONAS A TENER CONTACTO Y CERCANIA CON LOS FUNCIONARIOS DE LA SALUD.

DILEMAS ETICOS

EN SITUACIONES DE TRIAGE: DONDE SE DEBE ELEGIR DONDE Y EN QUIEN SE VAN A PRIORIZAR EL USO DE RECURSOS ESCASOS.



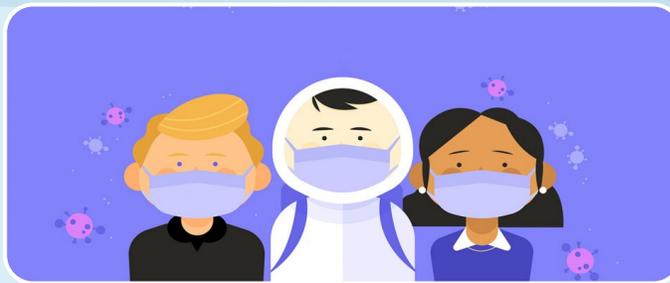
Trabajamos bajo la consigna de que para poder cuidar, también hay que cuidarnos.

INTERVENCIÓN CON FUNCIONARIOS



- Ciclos de conversatorios con funcionarios de diferentes unidades.

- Creación y difusión de material preventivo e informativo sobre salud mental.



- Creación de un comité de Salud mental.

- Capacitación para las jefaturas sobre salud mental.

- Mantención de un trabajo coordinado con ACHS.



- Creación de redes sociales para la difusión de información.

- Habilitación de sala de espacio seguro.

- Realización de intervenciones breves en los espacios de trabajo.

←  Cuidemos nuestra... 🔍 ⋮

 **Apoyo Psicosocial H Quellón** ⋮
 Administrador · 3 ago. a las 13:00 · 📷

El día 23 de Julio dimos inicio a nuestros Microciclos de intervención Psicolaboral, agradecemos a tod@s quienes ya han participado.

Cuidarnos para poder cuidar es muy importante 😊



Inicio de Microciclos de Intervención Psicolaboral

Te invitamos a participar de breves visitas del comité a tu Servicio para brindar información y escucharte sobre:

INTELIG



👍❤️ Tú y Verónica Romero

CONCLUSIONES





@NEONATOLOGÍAENESQUEMAS

**¡GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!**