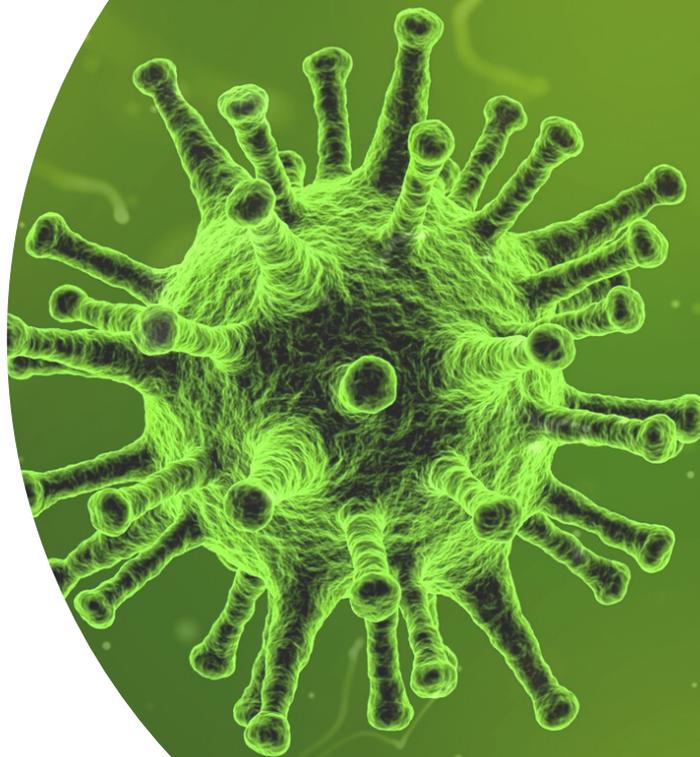


CORONAVIRUS Y SALUD MENTAL

¿QUÉ TENGO QUE SABER?



COVID-19 ¿QUÉ TENGO QUE SABER?

1. ¿Qué es el coronavirus? ¿Y COVID 19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus de los que algunos, tienen la capacidad de transmitirse de los animales a personas. En los humanos se sabe que causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El nuevo coronavirus se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en China.

2. ¿Cuáles son los síntomas más comunes del COVID-19?

Los síntomas más comunes son **fiebre, cansancio, tos seca, sensación de falta de aire**. Por otra parte, algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún **tratamiento especial**.

3. ¿Cómo se contagia el COVID-19?

Por la información que tenemos hasta el momento, parece que la transmisión es por contacto estrecho con las gotitas que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

4. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

- Mantenga una distancia mínima de **1 ó 2 metros** entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- **Cubrirse** la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
- **Permanezca en casa**.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, evite el contacto cercano con otras personas, **llame al 112** y siga las instrucciones.
- No hay que tomar precauciones especiales con los animales, ni con los alimentos.

5. ¿Debo llevar mascarilla para protegerme?

La población general sana no necesita utilizar mascarillas. Los profesionales sanitarios indicarán su uso en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso.

COVID-19 ¿QUÉ TENGO QUE SABER?

6. ¿Mi mascota me puede contagiar el COVID-19?

Hasta la fecha no hay pruebas de que una mascota pueda transmitir el **COVID-19**.

7. ¿Qué tengo que hacer si tengo síntomas?

Las personas que presenten fiebre, tos o dificultad respiratoria, deberán quedarse en casa, evitar el contacto con otras personas y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al **teléfono 112**.

Las/los profesionales que le atienden le darán instrucciones para actuar de forma adecuada y conciliarán su tratamiento habitual con el que se pautó para el COVID-19 si fuera necesario.

8. Ante una urgencia ¿Sigo llamando al 112?

El número de urgencias de la Comunidad no ha cambiado, sigue siendo **112**. Es conveniente que usted también conozca el teléfono de urgencias de su centro de salud de referencia.

9. ¿Puedo tener cita con mi psiquiatra o psicólogo/a clínica con regularidad? ¿Qué hacer si no puedo contactar con ellos/as? ¿Dónde puedo acudir si me siento mal?

Actualmente, dada la alerta sanitaria por el brote COVID-19, no es posible mantener las citas de forma presencial, como se venían haciendo. Pero el/la profesional estará disponible y podrá realizarse la cita de forma **telefónica** en la fecha prevista. Si hubiese algún cambio, el Equipo de Salud Mental se pondrá en contacto con usted para notificárselo.

Si usted necesita contactar con los profesionales por algún motivo (tratamiento intramuscular, sintomatología reagudizada...) llame a su Equipo. Puede ser normal que no atiendan su llamada rápidamente, tenga en cuenta que casi todas las intervenciones se realizan por teléfono. Intente de nuevo contactar con ellos y si no lo consigue llame a su médico o enfermera/o de referencia de su Centro de Salud habitual.

En el horario habitual su **Centro de Rehabilitación Psicosocial**, si es el caso, también podrá informarle y mantenerle al día; igualmente usted podrá mantener contacto **telefónico y/o telemático** con su profesional de referencia.

COVID-19 ¿QUÉ TENGO QUE SABER?

Si su demanda no está relacionada con un problema de salud puede recibir también ayuda a través de su **Servicio Social de referencia, programas, o asociación** a la que acuda regularmente.

FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA también dispone de un servicio de información y orientación en salud mental (SIO) que podrá servirle de apoyo, teléfono: **682 632 100**.

10. ¿Puedo ir a ponerme el inyectable cuando lo necesite?

Usted podrá seguir poniéndose el inyectable o realizándose las analíticas de monitorización de niveles plasmáticos según el calendario previsto. Si hubiese algún cambio, será avisada/o por la/el profesional correspondiente, en el caso de que la inyección intramuscular le vaya a ser administrada por la/el enfermera/o de su Centro de Salud de referencia, en lugar de en el Equipo de Salud Mental habitual. Si aún así tiene dudas, puede llamar al Equipo de Salud Mental correspondiente.

11. Por circunstancias de mi tratamiento, necesito que la/el médico de familia me gestione las recetas o partes de baja. ¿Puedo ir ahora en estos momentos de pandemia?

En estos momentos no es aconsejable ir al médico para la gestión de la receta. Se ha habilitado la prescripción en receta electrónica sin necesidad de presentar la tarjeta sanitaria. De esta manera, se pueden hacer los cambios necesarios como crear, modificar, prorrogar, finalizar o suspender tratamientos posibilitando la consulta no presencial. Es suficiente con tener la tarjeta sanitaria a mano y realizar la cita telefónicamente. En el caso de los partes de baja, en muchos casos se están enviando por correo electrónico, por lo que, antes de desplazarse, póngase en contacto con su médico o coméntelo en su Centro de Rehabilitación Psicosocial (algunos centros están dando apoyo y orientación en estas cuestiones y otras similares)

12. Las personas con TMG, al igual que otras personas, tenemos asociadas, otras patologías que requieren de revisión por las/los profesionales correspondientes (por ejemplo: endocrinología, cardiología, etc.) ¿qué tengo que hacer si me anulan la cita?

Si usted tiene una cita anulada con otra/o profesional, recibirá una carta con la nueva fecha de cita cuando la crisis sanitaria termine. El SES reprogramará su cita lo antes posible.

COVID-19 ¿QUÉ TENGO QUE SABER?

13. ¿Qué puedo hacer si normalmente recibo ayuda para hacer ciertas actividades, como la compra, ir a la farmacia y en muchos lugares se ha suspendido la ayuda a domicilio?

En la mayoría de municipios y localidades se mantienen unos servicios mínimos de atención en los Servicios Sociales de Atención Social Básica. Estos servicios normalmente se encargan de hacer llegar los artículos imprescindibles y de primera necesidad para quienes lo requieren. Es conveniente contar con el número de teléfono del Servicio Social de Atención Social Básica más cercano. Si no dispone de esta información puede facilitársela el/la trabajador/a de su Equipo de Salud Mental o Centro de Salud. El/la trabajador/a social de su centro de referencia le ayudará con esta gestión o en su defecto otra/o profesional del equipo.

14. Si vivo en un pueblo pequeño y no tengo forma de desplazamiento para asistir a urgencias o a mi psiquiatra o a ponerme la inyección...¿Qué hago? ¿Cómo lo Hago?

Póngase en contacto con su médico de familia, enfermera/o de Atención Primaria o Equipo de Salud Mental de referencia, le ayudarán a resolver esta situación. El SES garantizará que **ninguna persona se quede sin su tratamiento.**

15. Algunas personas con problemas de salud mental, como otras con discapacidad, somos más vulnerables a situaciones de aislamiento y se ha decretado que, en caso de urgencia y necesidad podríamos salir (salida terapéutica) ¿Qué documentos es necesario llevar? ¿Bastaría con el certificado de discapacidad o necesitaríamos un informe médico?

Puede salir de forma puntual, siempre que tenga un informe de su especialista de referencia donde se indique esta excepción.

COVID-19 ¿QUÉ TENGO QUE SABER?

16. ¿Cómo combatir la ansiedad y el impacto emocional de la situación de aislamiento que me puede generar el COVID-19?

Puedo seguir unas pautas sencillas como:

- **Reconocer mis emociones, compartirlas** con personas cercanas y ayudarme con respiración y relajación si lo necesito.
- **Enfocar mi energía** en lo que **sí** puedo hacer dentro de casa y desde casa. Tener una rutina diaria.
- Añadir momentos de **ocio** a mi rutina, ayudar a los que me necesiten y centrarme en los objetivos que puedo cumplir.
- **Cuidarme:** manteniendo rutinas de higiene, alimentación, sueño y actividad física.
- **Desconectar:** Evitar la sobreenformación sobre el coronavirus y asegurarse que es fiable. Realizar actividades que me distraigan.
- **Mantener el contacto social:** con familiares y amistades, a través del teléfono y videollamadas.

A tener en cuenta:

Procura evitar el exceso de información, y cuando necesites saber busca información fiable y rigurosa.

Colaboración: Han colaborado en la redacción de este documento Feafes Extremadura y Línea de Rehabilitación Psicosocial Hermanas Hospitalarias en Extremadura

WEBGRAFIA BASICA

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Recomendaciones-salud-mental-covid19.pdf>

<https://saludextremadura.ses.es/smex/>

<https://www.msrebs.gob.es/>

<https://www.feafesextremadura.com/>

<https://www.facebook.com/Por-una-Mirada-Limpia-118714398282751/>

