

PROTOCOLO DE SALUD MENTAL PARA LA INTERVENCION EN LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS

VERSION RESUMIDA

Grupo de Salud mental para la intervención en la crisis por Covid19
Hospital Universitario la Paz, Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Hospital
Infantil Universitario Niño Jesús

15 de marzo de 2020 Versión 4

INTRODUCCIÓN

Desde que la neumonía por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), o COVID-19, se detectara por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en China, su transmisión epidémica ha supuesto un reto de salud pública a nivel mundial, declarándose pandemia por la Organización Mundial de la Salud el día 11 de marzo de 2020. En España, en el momento de la elaboración de este protocolo, son ya 5.753 los casos detectados en todo el país, casos que se han doblado en los últimos tres días, con 293 pacientes ingresados en UCI y 136 fallecidos a nivel nacional (fuente: mscbs.gob.es). El 14 de marzo de 2020 el Gobierno decreta el estado de alarma, lo que supone el confinamiento de toda la población española.

La Comunidad de Madrid, considerada área con evidencia de transmisión comunitaria, está siendo una de las más castigadas, contando con más de la mitad de los casos detectados en el país. Esto está suponiendo una situación de gran estrés especialmente para los profesionales sanitarios, encargados de dar servicio con recursos limitados para el control de la epidemia, así como a los pacientes y sus allegados y en última instancia a toda la población. En base a experiencias previas, tanto la epidemia en sí como las medidas de control pueden llevar a un miedo generalizado en la población, así como estigmatización y exclusión social de los pacientes confirmados y sus familiares y del propio personal sanitario con las consiguientes consecuencias psicológicas (Jiang et al., 2020; Zhang, Wu, Zhao, & Zhang, 2020).

Cuarentenas a toda la población fueron previamente impuestas en varias ciudades de China y Canadá durante la epidemia de síndrome severo agudo respiratorio (SARS) en 2003, así como en muchas regiones de África occidental durante la epidemia de ébola en 2014. La separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre acerca de tu propio estado de salud y de tus seres queridos, la frustración y el aburrimiento pueden tener serios costes psicológicos, habiéndose descrito las consecuencias más severas dentro del personal sanitario que debía ser puesto en cuarentena así como en personas que ya sufrían trastornos psicológicos previos (Brooks et al., 2020).

Este protocolo surge ante la necesidad de dar una respuesta psicosocial coordinada que minimice el impacto psicológico en grupos de riesgo (pacientes y familiares, personal sanitario, personas con problemas psicológicos previos) y por ende en toda la población, debiéndose integrar dentro del plan global de prevención y control de la epidemia y adaptar de forma dinámica a las distintas fases.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Jiang, X., Deng, L., Zhu, Y., Ji, H., Tao, L., Liu, L., ... Ji, W. (2020). Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*, 286, 112903. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112903>
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>

GUÍA DE RECURSOS (ANEXO 1)

1. INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS

a) Para sanitarios

[Información actualizada](#)

[Atención Primaria](#)

[Manejo domiciliario](#)

b) Para población general

[Información oficial del Ministerio de Sanidad](#)

[Dr Arribas. Hospital La Paz](#)

c) Para niños

[Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19 – Colegio oficial de la Psicología de Madrid](#)

[Cuento: Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid](#)

[El virus contado a los niños](#)

[10 formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de covid-19 y el aislamiento en casa](#)

[Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios](#)

2. REGULACIÓN EMOCIONAL

a) Consejos generales

[Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19](#)

[Consejos para lograr el bienestar de los profesionales durante y después de covid-19](#)

[Apoyando a otros y apoyándonos a nosotros mismos durante esta crisis](#)

[Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

[Cómo ayudar a los niños a enfrentarse al estrés durante el brote del COVID-19 – Cruz Roja de la Comunidad de Madrid](#)

b) Basada en mindfulness

[En calma en el quirófano](#)

[REM volver a casa](#)

Recursos audiovisuales: [respiración 3'](#); [respiración 5'](#); [tacto tranquilizador](#); [ancla](#); [autoprotección](#)

3. CÓMO AYUDAR A OTROS

[Primera ayuda psicológica](#)

[Guía IASC](#)

- Abordar la salud mental y psicosocial durante el brote de COVID-19
4. COMO AFRONTAR LA CUARENTENA Y EL PERIODO DE AISLAMIENTO
Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad. Las personas que están en cuarentena
Relajación para niños
5. APOYO PARA RESPONSABLES DE EQUIPOS
Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19

OBJETIVOS

- Definir la estrategia general y las competencias del Equipo de Salud Mental (ESM) de Apoyo Psicosocial en emergencia por Covid 19
- Asegurar la provisión de apoyo psicosocial a las personas enfermas, familiares, comunidad y equipos sanitarios de atención
- Asegurar ofrecer continuidad a la asistencia de casos psiquiátricos y de salud mental que no son Covid-19

AMBITO DE APLICACIÓN

- Profesionales de Salud Mental que van a intervenir como parte del dispositivo multidisciplinar
- Intervenir en relación con el Comité de Coordinación local que va a gestionar la situación de emergencia generada por enfermedad por Coronavirus COVID 19

POBLACIÓN DIANA

- Personas afectadas (definidas según se recoge en el Protocolo de Actuación frente a Casos sospechosos de Enfermedad por Coronavirus):
 - Casos confirmados e ingresados en Hospital
 - Casos en investigación aislados en sus domicilios
 - Casos confirmados con síntomas en vigilancia activa que estén en cuarentena en sus domicilios.
- Sus familiares y allegados.
- Los profesionales de los equipos de atención, tanto el personal sanitario, como el no sanitario que están en contacto directo con las personas afectadas.
- La comunidad en general.

NECESIDADES ESPECIFICAS DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL EN LAS EMERGENCIAS GENERADAS POR LA PANDEMIA POR COVID 19

Situaciones de estrés y estigma asociados

- Incertidumbre y desconocimiento
- Falta de vacuna
- El riesgo de ser contagiado o de contagiar a otros

- Las medidas estrictas de bioseguridad que son necesarias:
 - La restricción física y el malestar producido por el equipo de protección (EPI)
 - El aislamiento físico y la falta de contacto
 - La necesidad de una vigilancia constante de la temperatura y de la posible aparición de síntomas
 - La presión para seguir los estrictos procedimientos de protección
 - La similitud de los síntomas iniciales del COVID 19 con síntomas comunes como la fiebre o la diarrea
 - La dificultad para afrontar el duelo entre los allegados de las personas fallecidas en medio de medidas de restricción de presencia y contacto
 - La tensión entre las prioridades de salud pública y los deseos de las personas afectadas o sus familias
 - La potencial estigmatización de las personas afectadas y de los profesionales que trabajan con pacientes
 - Las consecuencias de la epidemia en la situación social de las personas afectadas, familias y comunidades.

COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS DE SALUD MENTAL

La composición del Equipo de Salud Mental que participe en una emergencia por COVID 19 va a depender de la intensidad del brote y del número de afectados.

Teniendo en cuenta la situación actual el Equipo mínimo de Salud Mental debe reforzarse y estar compuesto por:

- En horario de 8 a 15:
 - 1 psiquiatra
 - 1 psicólogo clínico
 - 1 enfermería de salud mental
- Atención continuada o bien Guardias de presencia física de 15 a 24 h:
 - 1 psiquiatra
 - 1 psicólogo clínico

En cuanto a la organización es fundamental que dicho equipo forme parte de la plantilla de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital, y esté integrado con el resto de Servicios y especialidades del Equipo Multidisciplinar.

COORDINACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN LOS COMITÉS

Integrarse como grupo de Apoyo Psicosocial vinculado al Comité de Gestión Clínica de los casos.

Se recomienda que un profesional de la salud mental preferible con experiencia en intervención en emergencias y catástrofes esté incluido en el Comité Multidisciplinar de Intervención a nivel local.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN LA SITUACION ACTUAL DE EMERGENCIA

Integrar al Equipo de Salud Mental como parte del Equipo Multidisciplinar de Tratamiento y Gestión Clínica de los casos

Actitud del Equipo de SM proactiva, flexible, rápida, cercana y mediadora.

Detección de síntomas de estrés y grupos de mayor vulnerabilidad

Intervenciones en Salud Mental

- [Proveer de la primera ayuda psicológica](#) (PAP)
- Tratar **síntomas psiquiátricos** en población con trastornos previos o de nueva aparición, con abordajes combinados farmacológicos y psicoterapéuticos.
- Prever planes de manejo de situaciones complejas que involucren a personas con **trastorno mental grave**, o a **niños y adolescentes**.
- [Diagrama de flujo de actuación en caso de indicación de ingreso con y sin agitación psicomotriz](#)

Acciones específicas con los profesionales de los equipos de atención

- Establecer en cada centro una **consulta con teléfono de contacto central**.
- Presencia del equipo de SM en las **reuniones de los equipos médicos y de enfermería**.
- **Apoyo a los equipos médicos y de enfermería, supervisores y salud laboral**.
- **Atención directa a los profesionales** que de forma activa lo soliciten a través del teléfono facilitado o personalmente.
- **Apoyar a los equipos** especialmente en las áreas de mayor riesgo (Urgencias, UCIS y plantas con pacientes aislados) y en los momentos más difíciles de su intervención como por ejemplo las **entradas y salidas de la zona de alto riesgo** (habitaciones de casos confirmados).
En el Anexo 1 se recogen unas [recomendaciones para el procedimiento para entrar y salir de zonas de alta exposición](#).
- Establecer durante la situación de crisis, **puntos de autocuidado emocional diarios** de asistencia voluntaria con los equipos asistenciales asegurando distancias de seguridad de 1 metro entre los participantes.

En el Anexo 2 se recogen unas [recomendaciones de manejo del estrés por parte del equipo](#).
[Guion de una sesión de 10 minutos de reducción de estrés](#)

Atención a los casos en observación activa en situación de aislamiento y a sus familias:

- **Intervenciones de evaluación y apoyo desde Salud Mental**, en situaciones de cuarentena
- [Guía de atención telefónica](#).
- Recomendación de acciones que **disminuyan la sensación de aislamiento** y faciliten la organización de la actividad diaria.
- Facilitar una persona visitante de modo seguro siempre que sea posible y lo permita salud pública.
- Facilitar **grupos de apoyo mutua on line**.
- **Atención a las familias**.
- **Coordinación con los responsables de servicios sociales** en la detección e implementación de necesidades sociales.

Atención a los casos confirmados ingresados en hospital y a sus familias:

- **Seguimiento diario** de cada caso a través del contacto telefónico (plataforma zoom institucional u otro similar que permita un grado adecuado de confidencialidad).
- Continuidad en la presencia del equipo, a través del mantenimiento de una **guardia o atención continuada** de salud mental durante todo el día, según las circunstancias concretas de los casos.
- Exploración y seguimiento del **estado emocional** y de posibles **síntomas de ansiedad o estrés u otros**.
- Utilizar intervenciones **psicofarmacológicas** y **psicoterapéuticas** siempre que sean necesarias, adaptadas a la problemática que presente cada caso.

Acciones de autocuidado emocional de los profesionales del ESM

Algunas acciones que favorecen el autocuidado de los profesionales de salud mental que participan en la intervención son:

- Comunicación fluida entre los miembros del equipo de SM y reuniones frecuentes.
- Trabajar en parejas y buscar supervisión entre pares.
- Reconocer y proveer las propias necesidades.
- Cuidar la realización de los descansos.
- Prácticas de regulación emocional
- Reconocimiento de los propios límites

Participación y sensibilización en las campañas de comunicación

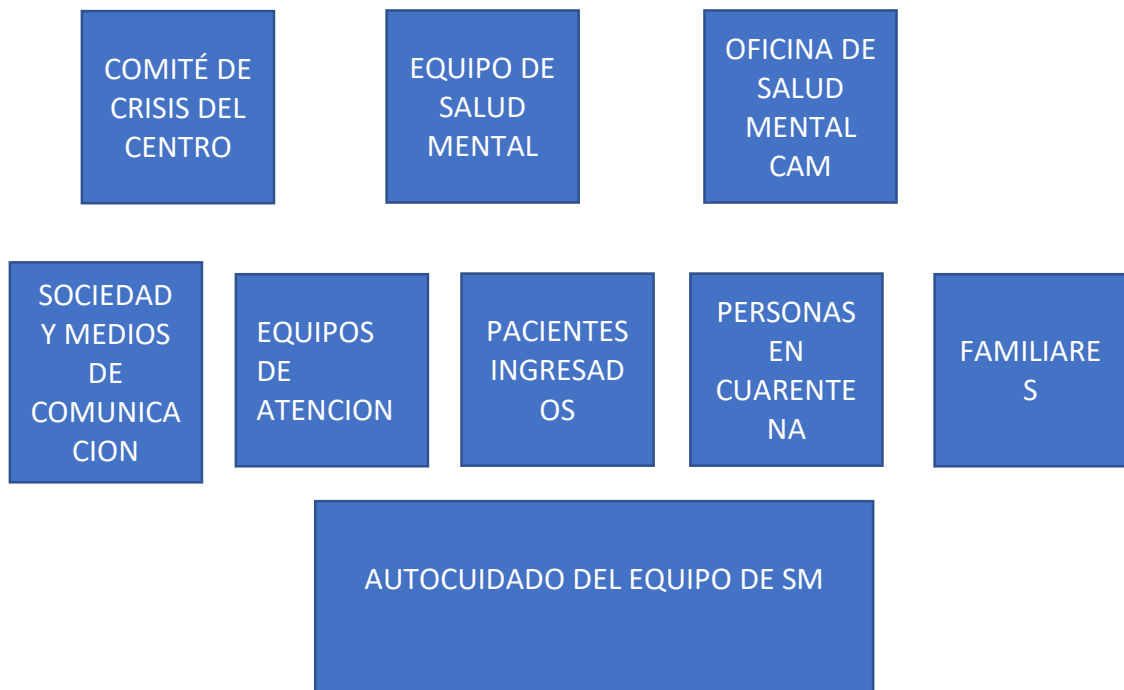
La comunicación verídica y rápida de fuentes solventes ayuda a aumentar la cohesión de los equipos, la sensación de control y a disminuir miedos y estigma en la sociedad.

Interna entre los miembros del equipo en los centros de tratamiento

(mantener puntos de información por plataformas on line diarios mientras dure la fase más expansiva de la pandemia)

Hacia los medios de comunicación social

ESQUEMA DE LA INTERVENCION



DESPUÉS DE LA EMERGENCIA COVID19

- **Evaluación** de la intervención.
- Recogida de la experiencia. **Grupos de revisión y análisis** de la emergencia que faciliten la extracción de lecciones aprendidas.
- Organización del **seguimiento en salud mental** de personas o grupos que lo necesiten dando facilidades en el acceso.
- Facilitar la **reintegración social** de los afectados en cooperación con el equipo médico. Proponer acciones conjuntamente.
- **Difusión y divulgación** de lo aprendido

EVALUACIÓN E INDICADORES

- Indicadores de la actividad realizada:
 - Nº profesionales atendidos individual y grupalmente
 - Nº personas afectadas atendidas y familiares
 - Nº grupos de análisis y revisión de la experiencia realizados
 - Nº profesionales de SM que han participado y horas realizadas
- Evaluación cualitativa llevada a cabo al final de la intervención a través de los grupos de análisis y revisión de la experiencia, y de las lecciones aprendidas

1. ANEXOS

RECURSOS PARA AFRONTAR EFECTIVAMENTE Y CON CALMA LA PANDEMIA

INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS	Para sanitarios	Información actualizada Atención Primaria Manejo domiciliario
	Para población general	Información oficial del Ministerio de Sanidad Dr Arribas. Hospital La Paz Herramienta digital para ciudadanos y sanitarios
	Para niños	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicado: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19 – Colegio oficial de la Psicología de Madrid • Cuento: Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid • El virus contado a los niños • Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19) • Cómo ayudar a los niños a enfrentarse al estrés durante el brote del COVID-19 – Cruz Roja de la Comunidad de Madrid • 10 formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de covid-19 y el aislamiento en casa
REGULACIÓN EMOCIONAL	Consejos generales	<ul style="list-style-type: none"> • Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID 19 • Consejos para lograr el bienestar de los profesionales durante y después de covid-19 • Apoyando a otros y apoyándonos a nosotros mismos durante esta crisis
	Basada en mindfulness	En calma en el quirófano REM volver a casa Recursos audiovisuales: respiración 3' ; respiración 5' ; tacto tranquilizador ; ancla ; autoprotección
CÓMO AYUDAR A OTROS		Primera ayuda psicológica Guía IASC Abordar la salud mental y psicosocial durante el brote de COVID-19 Recomendaciones del Inst Catalá de Oncología
	Ayuda para profesionales sanitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación emocional basada en Mindfulness (REM) en la crisis sanitaria COVID19 • Hospital Universitario La Paz • Hospital Universitario Príncipe de Asturias
COMO AFRONTAR LA CUARENTENA Y EL PERIODO DE AISLAMIENTO		Afrontamiento psicológico durante un brote de enfermedad. Las personas que están en cuarentena Consejos sanitarios para el aislamiento domiciliario por COVID-19. Organización Colegial de Enfermería Relajación para niños
APOYO PARA RESPONSABLES DE EQUIPOS		Consejos para responsables de equipo en tiempos de Covid 19

Elaborado por profesionales de los Servicios de Salud Mental de

GRABACION DE UN AUDIO DE 5 MINUTOS DE ATENCION PLENA

APP EN CALMA EN EL QUIROFANO (Contiene ejercicios breves para reducción de estrés ante una situación desafiante)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.sw.mindfulness&hl=en>

2. REFERENCIAS