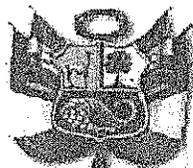


REPÚBLICA DEL PERÚ

Ministerio de Salud
Hospital Nacional
"Dos de Mayo"



Nº 044-2020/D/HSDD

HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO
OFICINA DE ESTADÍSTICA

03 ABR 2020

SECRETARIA
1402

Resolución Directoral

Lima, 31 de marzo de 2020

VISTO: El Expediente Administrativo Registro N° 10888-2020, que contiene el Oficio N° 008-2020-OGC-HNDM, de fecha 24 de marzo de 2020, con el que se solicita la evaluación y aprobación del Plan de Intervención COVID 19, dirigido al personal sanitario, del Hospital Nacional "Dos de Mayo";

CONSIDERANDO:

Que, mediante Ley N° 30947, se ha aprobado la Ley de Salud Mental, la que tiene por objeto establecer el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad;

Que, a través del Decreto Supremo N° 007-2020-SA, se ha aprobado el Reglamento de la Ley de Salud Mental, habiéndose previsto en el numeral 14.1.4., del artículo 14°, que, las instituciones públicas y privadas desarrollan programas que incluyan medidas de identificación, evaluación, atención y protección ante el **estrés laboral**, malestar, desmotivación, desconfianza, **agotamiento laboral**, entre otros factores **que afecten la salud mental de los(as) trabajadores(as)**;

Que, como es de conocimiento público la Organización Mundial de la Salud ha calificado, con fecha 11 de marzo de 2020, el brote del COVID-19 como una pandemia al haberse extendido en más de cien países del mundo de manera simultánea;

Que, con el Decreto Supremo N° 008-2020-SA se declaró la Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario, y se dictaron medidas para la prevención y control para evitar la propagación del COVID-19; emergencia sanitaria que exige al personal de la salud al servicio del Estado, descritos en los literales a y b, del numeral 3.2, del artículo 3°, del Decreto Legislativo 1153, brindar de manera extraordinaria los servicios de salud a los usuarios (pacientes) que acuden al Hospital;

Que, ante la situación de crisis como la pandemia COVID-19, mediante el documento de vistos, la Jefatura del Servicio de Salud Mental, conjuntamente con el Jefe del Departamento de Especialidades Médicas, ha presentado para su evaluación y aprobación el Plan de Intervención COVID 19, dirigido al personal sanitario, del Hospital Nacional "Dos de Mayo";

Que, el objetivo del citado Plan es brindar al personal sanitario, del Hospital Nacional "Dos de Mayo: Asistencia de salud mental al personal sanitario de primera línea en el rol que cumplen frente a la intervención en los casos COVID-19; Contención emocional (individual y grupal) al personal de salud involucrados en la intervención COVID-19, para restablecer el equilibrio personal en las fases de respuesta y rehabilitación; Realizar acciones en la fase de preparación y prevención, como la capacitación del personal COVID-19, promoción de conductas saludables, modificación de creencias irracionales de vulnerabilidad, elaboración de planes de contingencia; Disminuir los efectos de la vivencia de la situación traumática COVID-19; Describir, decodificar o cuestionar los conocimientos y reacciones que no se





procesaron racional y objetivamente, producto de la vivencia traumática al ser miembro de equipo de respuesta; y, Fortalecer el trabajo del equipo de intervención COVID-19;

Estando a lo propuesto por la Jefatura del Servicio de Salud Mental y la Jefatura del Departamento de Especialidades Médicas;



Con las visaciones del Director Adjunto de la Dirección General, de la Jefe de la Oficina Ejecutiva de Planeamiento Estratégico, del Jefe del Departamento de Especialidades Médicas, de la Jefe de la Oficina de Gestión de la Calidad; y, de la Jefe de la Oficina de Asesoría Jurídica;

De conformidad con lo establecido en la Ley N° 30947, Ley de Salud Mental; la Resolución Ministerial N° 696-2008/MINSA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Hospital Nacional "Dos de Mayo"; y, la Resolución Vice Ministerial N° 0001-2020-SA/DMV-PAS, de renovación, a partir del 1 de enero de 2020, del encargo de puesto como Director/a General del Hospital Nacional "Dos de Mayo";

SE RESUELVE:



Artículo 1°.- Aprobar, el PLAN DE INTERVENCIÓN COVID 19, DIRIGIDO AL PERSONAL SANITARIO, DEL HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO", el que con un total de diecinueve (19) fojas, forma parte integrante de la presente resolución..

Artículo 2°.- Disponer que, el Jefe del Departamento de Especialidades Médicas, del Hospital Nacional "Dos de Mayo", supervise el cabal cumplimiento del Plan aprobado mediante el artículo 1°, de la presente resolución.



Artículo 3°.- La Jefatura de la Oficina de Estadística e Informática de la Institución dispondrá la publicación de la presente resolución directoral en el portal institucional del Hospital <http://www.hdosdemayo.gob.pe>.

Regístrese, comuníquese y publíquese;



MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"

Dr. ROSARIO DEL MILITON KUYOHARA OKAMOTO
Directora General (e)
C.M.P. 25980 R.N.E. 121R1

RDMKO/CECQ/YMAE/WPM/GDCLDLF/ELVF/JEVT/jevt.

- C.c.:
- Dirección General.
 - Órgano de Control Institucional.
 - Dirección Adjunta.
 - O.E. Planeamiento Estratégico
 - Dpto. Especialidades Médicas.
 - O. Gestión de la Calidad.
 - O. Asesoría Jurídica.
 - O. Estadística e Informática.
 - Servicio de Salud Mental.
 - Archivo.





SALUD MENTAL EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS

PLAN DE INTERVENCIÓN COVID 19 DIRIGIDO AL PERSONAL SANITARIO DEL HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO

I. INTRODUCCIÓN

Las emergencias y desastres tienen el potencial de precipitar en el Personal sanitario que tiene que intervenir, los estados de crisis, tanto por la vivencia del desastre como por la acumulación del estrés y por los cambios dramáticos que conlleva.

En una situación de crisis como la Pandemia de COVID-19 es importante ver la oportunidad que esta trae para el desarrollo individual del personal sanitario del Hospital Nacional Dos de Mayo y de la propia comunidad.

La preservación de la salud psicológica surge como una necesidad que debe ser atendida prontamente, con la finalidad de prevenir secuelas postraumáticas y fortalecer la capacidad de Resiliencia de nuestro Personal Sanitario.

Se considera que la intervención psicológica individual y grupal basada en el modelo de terapia multimodal es necesaria, no solo para resolver el estado de crisis sino también para prevenir desórdenes posteriores.

Los primeros auxilios psicológicos y la intervención en crisis están diseñados para restablecer la salud psicológica con acciones inmediatas dirigida al Personal Sanitario del Hospital Dos de Mayo de la Primera Fuerza , estos últimos experimentan una serie de reacciones y de sentimientos que necesitan atención especial, quienes requieren de estrategias de auto cuidado.

Frente a la realidad actual, el equipo de Salud Mental conformado por Psiquiatras y Psicólogos dirigirá la atención dirigida al Equipo Sanitario a través del trabajo remoto y presencial para el manejo de los equipos y a la asistencia individual y de sus sistemas familiares.



II. OBJETIVOS

- Asistencia de Salud Mental al personal sanitario de primera línea en el rol que cumplen frente a la intervención en los casos COVID19.

- Brindar contención emocional (individual y grupal) al personal de salud involucrados en la intervención COVID.19, para restablecer el equilibrio personal en las fases de respuesta y rehabilitación.
- Realizar acciones en la fase de preparación y prevención, como la capacitación del personal COVI -19, promoción de conductas saludables, modificación de creencias irracionales de vulnerabilidad, elaboración de planes de contingencia.
- Disminuir los efectos de la vivencia de la situación traumática COVID-19.
- Describir, decodificar o cuestionar los conocimientos y reacciones que no se procesaron racional y objetivamente, producto de la vivencia traumática al ser miembro de equipo de respuesta.
- Fortalecer el trabajo del equipo de intervención COVID-19.

III. PROCESO

PRIMERA FASE:

DIAGNOSTICO SITUACIONAL

Evaluación del personal de: Emergencia, UCI, Neumología, Infectología (a través de Tamizaje /Test Psicológicos para medir la esfera biopsicosocial, niveles de ansiedad y estrés).

SEGUNDA FASE:

CONFORMACIÓN DE EQUIPOS

- EQUIPOS EN CRISIS (por línea y presencial)

De acuerdo al Diagnóstico: (Estrés crónico y/o agudo)
 Se contará con un Consultorio abierto para personal de COVID 19 en crisis.
 Charlas - Psicoterapia de apoyo presencial y/o vía skipe, y/o acompañamiento de una visita a su área laboral, y/o Psiquiatría.
 La atención se realizará en el horario laboral de 8:00 am a 2:00 pm. y/o de acuerdo a la programación.



EQUIPOS PREVENCIÓN DE CRISIS

Previa coordinación de un día específico, para el abordaje mediante charla Informativa, se realizará por espacio de 15 minutos con grupos de hasta 5 personas, con una distancia según la norma establecida, reforzando la prevención en crisis mediante video motivacional y/o via skipe. Los ejes temáticos se distribuirán de la siguiente manera:

- 1- Equipo sanitario
- 2- Entrenamiento en primeros auxilios psicológicos a la intervención psicológica en crisis y/o psiquiátrica
- 3- Manejo del duelo
- 4- Técnicas para proteger la salud mental de los equipos de primera respuesta

PARA AMBOS EQUIPOS:

-EVALUACIÓN INDIVIDUAL PRESENCIAL Y/O CELULAR.

1. TERAPIA DE ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL
2. TERAPIA DE APOYO AL SISTEMA FAMILIAR

-EVALUACIÓN DE GRUPO Y PSICOTERAPIA DE APOYO PRESENCIAL Y/O VIA SKIPE

EQUIPOS PREVENCIÓN DE CRISIS

➤ Prevención primaria:

- Conocer cómo está trabajando el personal de salud asistencial, esto se realizará mediante la comunicación del jefe del área o servicio en donde se encuentre los trabajadores en el que estén realizando sus actividades.
- El jefe con la coordinación del personal de salud mental brindara la información en forma verbal y entregando folletos, tratando de lograr empatía con el grupo de trabajadores acerca del Covid - 19 y de su estado emocional.
- El jefe del servicio también podría comunicar que el personal de su área presenta algún problema emocional debido a la emergencia sanitaria.

ESTRATEGIAS:

La estrategia que salud mental propone frente a los problemas emocionales que el personal de salud y familiares viene atravesando frente al COVID19 comprende una serie de acciones o tareas a desarrollar por el equipo de Salud Mental:



1. Atención personalizada a los trabajadores del IIN2M personal profesional y técnico COVID19, mediante llamadas telefónicas(WhatsApp), en horario de disponibilidad previa coordinación con cada uno de ellos.
2. La administración de un Tamizaje y Prueba Psicológicas en donde indique todos los datos necesarios, para brindarle el soporte emocional que necesitaría el trabajador.
3. La disponibilidad del personal profesional, técnico de un horario flexible y con disposición para él trabajador.
4. Realizar las llamadas y brindarle el apoyo con las distintas técnicas de atención frente a la crisis que se encuentre enfrentando el trabajador.
5. Ayudar al trabajador a tener una buena actitud de disposición a la ayuda que pueda brindar.
6. Darle un confort y un ambiente adecuado para hablar sobre los temas de preocupación para ellos.
7. Dar al profesional de Salud Mental un cuidado de bioseguridad personal para él, y el trabajador que pueda ser intervenido.
8. Basarnos en el Decreto de Emergencia, donde nos hablan del trabajo remoto, que podríamos coordinador con nuestra Institución.
9. Difusión de videos de afrontamiento al personal de COVID19 elaborado por el Servicio de Salud Mental.

PERSONAL EN CRISIS: Prevención terciaria

- Diagnóstico e identificación de alto estrés por emergencia nacional, por medio de entrevistas psicológicas, y de antecedentes de enfermedades de salud.
- Personal de salud que padece los trastornos psicológicos de alto estrés o estrés sostenido. Para abordar este punto de prevención terciaria; se requiere de la lista del personal de riesgo (que padece ansiedad, angustia, temores y/o



alto estrés) y de los servicios que estén afrontando de forma directa el proceso de atención multidisciplinaria de salud para pacientes con Covid 19.

➤ **SUGERENCIAS PARA LA REALIZACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EN REFERENCIA AL ESTADO EMERGENCIA POR COVID – 19.**

SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD, pero está sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

RECOMENDACIONES, APOYO Y SOPORTE EMOCIONAL

1. Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.

2. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporciónese explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. Evite la sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

TECNICAS DE INTERVENCION

• CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Es probable que puedas experimentar aquello que los psicólogos llamamos pensamientos irracionales.

Un pensamiento irracional, pese a que pueda ser normal que aparezca en situaciones estresantes y de carácter desconocido, no es adaptativo. Es decir, constituye un modo de pensamiento que en nada te ayudará a la hora de afrontar la dolencia médica de la que convalesces y que deberás superar.

El primer paso para deshacerte de ellos es la correcta detección, y lo que permitirá realizarla es saber que muchas veces se caracterizan por:

- (a) ser automáticos – no se generan de forma voluntaria.
- (b) ser infundados – no se corresponden con la realidad.
- (c) ser estresantes – provocan una respuesta emocional negativa.

En consecuencia, en el caso de que detectes una serie de pensamientos de índole negativa y molesta que desees eliminar, deberás plantearte si estos se adscriben (o no) a la realidad de la situación a la que te enfrentas. Algunos ejemplos de pensamientos irracionales relacionados con el COVID-19 podrían ser los siguientes:

1. “Voy a morir”.
2. “Soy más débil que los demás, y yo no lo voy a superar”
3. “Mi caso será más grave que el del resto”.
4. “Me ingresarán en la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos)”
5. “Las prescripciones médicas no son de fiar”.



Pensamiento irracional: idea de índole negativa no basada en la realidad que adquiere matices dramáticos y exagerados. Generalmente, provoca un malestar enorme en la persona que los alberga.

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

El siguiente paso será, como es evidente, poner en marcha una serie de estrategias que te permitan eliminarlos. Quiero proponerte las siguientes:

1ª TÉCNICA: "STOP THINKING"

Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiencen, en consecuencia, a sentirti mal, exclama mentalmente "¡STOP!". Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo (p.e. "He de seguir las prescripciones médicas".)

2ª TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN

Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede serte especialmente útil la formulación de preguntas (p.e. ¿Por qué iba a ser yo más débil que los demás?).

También es posible que experimentes ideas sobrevaloradas, es decir, pensamientos a los que se les está atribuyendo una convicción muy superior a la que realmente deberían tener. En el caso que las detectes (o que una de las personas de tu entorno cercano te las señale), teniendo en cuenta que tampoco son adaptativas, es recomendable que pongan en marcha las anteriores técnicas.

Ideas sobrevaloradas: creencias socialmente aceptables (contenido) pero que anómalas en una persona por su dominancia (forma) e intensidad con que se mantienen (convicciones).

• GESTIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Si te han diagnosticado coronavirus (COVID-19) es plausible que experimentes emociones negativas que deberás aprender a gestionar con propiedad si no quieres que tu estado general de salud empeore. En consecuencia, has de saber que experimentar una reacción emocional negativa ante una enfermedad como el coronavirus es algo normal de lo que no has de avergonzarte.

RESPUESTAS EMOCIONALES AL DIAGNÓSTICO

- I. **Hipotimia** → estado de ánimo decaído, bajo (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión clínicamente diagnosticable).
- II. **Ansiedad** → estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad, etc. NO hace referencia al trastorno de ansiedad, sino a ansiedad como síntoma.
- III. **Irritabilidad** → hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar, etc.
- IV. **Aplanamiento** → rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental.
- V. **Enfado** → reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa. Aunque es natural que puedas experimentar alguna de los



anteriores estados, al igual que acontece tanto con los pensamientos irracionales como con las ideas sobrevaloradas sobre el COVID-19, has de recordar que susodichas reacciones no son adaptativas, es a saber, no contribuirán a que puedas hacer frente habilidosamente a la enfermedad.

Subsiguientemente, es recomendable que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayudarán a gestionar estas emociones. ¡Te las adjunto a continuación!

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1ª TÉCNICA: RESPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.

2ª TÉCNICA: MEDITACIÓN

Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación.

Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (p.e. una playa de arenas templadas donde se oiga el quedo rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.

3ª TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que pueda haberte suscitado el diagnóstico es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer con avidez una novela de aventuras.

1. INSOMNIO EPISÓDICO

No es inverosímil – sobre todo si eres una persona que, por desdicha, es vulnerable a padecer un trastorno del sueño – que una combinación de los anteriores factores (pensamientos y emociones negativas suscitadas por el diagnóstico positivo que acabas de recibir) pueda provocar un episodio temporal de insomnio.

INSOMNIO

El insomnio hace referencia a la predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a una o más de las siguientes manifestaciones:

1. Dificultad para iniciar el sueño → aparición de problemas a la hora de conciliar el sueño, incrementándose el tiempo que se tarda en pasar de la vigilia al sueño.
2. Dificultad para mantener el sueño → aparición de despertares frecuentes o problemas para reconciliar el sueño después de un despertar.
3. Despertar precoz → despertarse, aproximadamente, dos horas antes de haber cumplido los objetivos de sueño (8 horas).

Un sueño de calidad, es decir, aquel que es capaz de promocionar una recuperación adecuada del organismo después de una jornada, será crucial para el afrontamiento de la enfermedad. En añadido, la calidad del sueño contribuye notoriamente a la preservación de la estabilidad emocional y de las capacidades de razonamiento.

Por tanto, si sufres un episodio de insomnio puede que sea adecuado que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayuden a mantener un sueño de calidad que favorezca tu pronta recuperación. ¡Allá vamos!



TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO EPISÓDICO

1ª TÉCNICA: RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente:

1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (p.e. el bíceps) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos.
4. Relaja el músculo y repite otra vez.

2ª TÉCNICA: HIGIENE DEL SUEÑO

Algunos elementos que debes tener en cuenta para poder conciliar el sueño son los siguientes:

1. Despertarse y acostarse a la misma hora.
2. Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).
3. Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador.
4. Evitar largas siestas durante el día.
5. Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse.
- 6.- Tomar baños de agua a temperatura corporal.
- 7.- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).

2. BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Si has sido diagnosticado debes permanecer en estricto aislamiento físico en aras de evitar que otras personas de tu entorno más cercano se contagien con el virus, pues esa será la única forma en la que podremos superar la crisis que ha provocado el coronavirus (COVID-19). No obstante, eso no significa que debas aislarte psicológicamente del mundo, es decir, recluirte en una habitación no ha de implicar cortar temporalmente las relaciones afectivas y emocionales que mantienes con tus familiares y amigos. El apoyo social será fundamental para el correcto afrontamiento de la enfermedad.

TIPOS DE APOYO SOCIAL QUE PUEDES SOLICITAR Y OBTENER

1. **Apoyo emocional [plano afectivo]** → expresión emocional: la importancia de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias y la confianza, afecto positivo y intimidad que ello genera. Incluye los sentimientos de ser querido, cuidado y valorado y los elogios y expresiones de respeto.
2. **Apoyo de información, consejo o guía [plano cognitivo]** → ante situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación. Información acerca de: (a) Naturaleza del problema, (b) pistas sobre la interpretación, (c) valoración y adaptación cognitiva, (d) Recursos necesarios para el afrontamiento y (e) vías de acción.
3. **Apoyo material [tangible], instrumental o ayuda práctica [plano conductual]** → ayuda directa o servicios. Aumenta el bienestar al reducir la sobrecarga de tareas, dejando tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal. Su efectividad aumenta si se percibe como adecuado pero tiene efectos negativos si se percibe como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda.

TÉCNICAS DE BÚSQUEDA Y OBTENCIÓN DE APOYO SOCIAL



1ª TÉCNICA: ASERTIVIDAD

Si quieres obtener el apoyo social necesario, sea en términos emocionales, personales o materiales, el primer paso (y el más obvio) es desarrollar la capacidad de solicitar susodicha ayuda.

Para ello hasta aprender a ser asertivo: formula tu petición de ayuda de forma segura, sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarla y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo.

2ª TÉCNICA: USO DE REDES SOCIALES

Una forma muy adecuada y certera de buscar y obtener apoyo social es mediante la utilización de los medios que nos proporcionan las nuevas redes sociales. Conéctate a las redes que utilices con frecuencia y comparte experiencias positivas con otros usuarios.

3. EXTERIORIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Guardarte para ti mismo los sentimientos y las ideas que hayan podido suscitar el diagnóstico positivo de coronavirus (COVID - 19) no te va a servir de nada para ponerte mejor. Por el contrario, coger las experiencias personales y emocionales que estás experimentando y compartirlas con el mundo exterior, es decir, exteriorizar tu experiencia y compartirla con el resto de las personas, puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo y a obtener auxilio en un momento de necesidad. En añadido, si tus reflexiones y comentarios sobre el transcurso de tu convalecencia, caso que los compartas en internet o en tus redes sociales, llegan hasta otras personas que adolezcan de la enfermedad estás haciendo más llevadera la experiencia de terceras personas.

TÉCNICAS DE EXTERIORIZACIÓN:

1ª TÉCNICA: BLOGGER (también: Un diario) Si quieres compartir tus experiencias on-line: una forma simple de lanzar tu experiencia a internet es valerte de los recursos que te proporciona Blogger.

Si quieres plasmar tus experiencias off-line: si eres una persona que prioriza su derecho a la intimidad, siempre podrás exteriorizar tus experiencias valiéndote de medios más tradicionales, como por ejemplo un diario.

2ª TÉCNICA: ARTE

Si eres una persona dotada de dones artísticos, pintar un cuadro o escribir un relato breve sobre lo que te ocurre puede serte de mucha ayuda para externalizar tu experiencia con la enfermedad.

4. USO POSITIVO DE TUS EXPERIENCIAS PASADAS

El coronavirus (COVID-19), como sabe toda persona que se ha mantenido correctamente informada, es una enfermedad de nueva aparición, y por ende ninguna persona que reciba el diagnóstico puede disponer de un acervo de experiencias pasadas que le ayude a afrontar la situación. Eso no significa, sin



embargo, que no puedas hacer acopio de tus experiencias positivas enfermedades pasadas con el fin de lograr un mejor afrontamiento de tu situación actual.

En añadido, y en el supuesto caso de que no pudieras hallar ningún referente en tu pasado, siempre te quedará la alternativa plausible de consultar a tus familiares y amigos, quienes puede que tengan algo que decir al respecto.

TÉCNICA DE BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS PASADAS POSITIVAS **TÉCNICA: ¡REBOBINA Y RECUERDA!**

Tómate unos minutos (largos de ser necesario) para hacer un repaso exhaustivo de las veces en las que has estado enfermo. ¡No te centres en cualquier experiencia aleatoria al respecto! Busca de forma consciente y proactiva las veces en las que hiciste frente exitosa y adaptativamente a una dolencia cuyos síntomas puedas comparar con los que experimentas ahora.

5. USO DE LA INFORMACIÓN

La información – veraz, fidedigna y de calidad – es una herramienta crucial para hacer frente al coronavirus (COVID-19). Por tanto, mantenerte informado de forma constante puede serte de gran ayuda para combatir la enfermedad de la que convalesces. Eso sí, cuidado con la sobreinformación, es decir, con el exceso de información, ya que la misma contribuirá elevar tu ansiedad y sentimientos de malestar.

TÉCNICAS DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN:

1ª TÉCNICA: CONSULTA FUENTES OFICIALES

Ministerio de Salud HNDM: la forma más segura y efectiva de obtener información sobre las indicaciones y el avance del coronavirus es consultando la web del ministerio.

Prensa de calidad: otro modo de obtener información veraz es a través del seguimiento de las diferentes noticias que se divulgan regularmente a través de los periódicos respetables y con gran reputación.

2ª TÉCNICA: COMBATIR LOS CORONAVIUS ¡Cuidado! No toda la información es de utilidad para hacer frente a la enfermedad y mejorar tu situación. Asegúrate, por tanto, de que tus opiniones no se vean influidas por la información falaz que circula por internet.

3ª TÉCNICA: EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

Consulta tan solo la información justa y necesaria para mantenerse actualizado sobre la pandemia, y evita obsesionarte con todo el material que se publica hora tras hora.

6. ¡MANTENTE OCUPADO!

El coronavirus no tiene porqué cursar con síntomas graves – de hecho, como es bien sabido, en la inmensa mayoría de las personas (cerca del 70%) provoca síntomas que recuerdan a los de una gripe –, lo cual te permitirá mantener una vida relativamente normal (dejando de lado la cuarentena) en tanto tu sistema inmunitario lo vence y elimina.



Si te encuentras bien puede que una excelente idea para evitar que tus pensamientos se pierdan en fútiles disquisiciones sobre tu estado de salud y que tus emociones se desajusten y tornen negativas sea mantenerte ocupado trabajando o haciendo las cosas que más te gustan. ¡Tener coronavirus no ha de convertirse en una experiencia traumática!

CÓMO MANTENERTE OCUPADO:

1ª TÉCNICA: TELETRABAJO

Si tus síntomas son lo suficientemente llevaderos como para trabajar, puedes aprovechar la oportunidad para adelantar los trabajos que te resten por realizar. Puedes convertir – si puedes y si la enfermedad te lo permite – en una experiencia productiva. Así, acomete tus proyectos con energía y optimismo, y no los dejes para mañana.

2ª TÉCNICA: ¡HAZ LO QUE MÁS TE GUSTA!

Tienes una buena oportunidad para entregarte a hacer lo que más te gusta: desde una excelente partida en la videoconsola hasta un maratón de tus películas favoritas. ¡Aprovéchala!

7. GESTIÓN DE LAS EXPECTATIVAS SOBRE LA ENFERMEDAD Y LA RECUPERACIÓN

Si te han diagnosticado la enfermedad causada por el SARS-CoV-2, el coronavirus, es normal que te formes expectativas tanto sobre la enfermedad como sobre la recuperación → Mantener una actitud positiva y esperanzadora hacia la enfermedad es una excelente actitud de afrontamientos, pero habrás de cuidarte mucho de no establecer expectativas inadecuadas que entorpezcan tus avances y tu bienestar psicológico y emocional. Algunos ejemplos de expectativas surrealistas serían los siguientes:

1. “¡Voy a curarme en dos días! ¡No necesito más!”
2. “No me curaré nunca”.
3. “Seguro que mi estado de salud empeorará rápidamente”.
4. “Tardaré más en curarme que el resto de las personas”.

TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE EXPECTATIVAS REALISTAS

TÉCNICA: EN LISTADO DE EXPECTATIVAS Y VALORACIÓN

Ahora que sabes qué es una expectativa es hora de que formules las tuyas propias, procurando que las mismas se adecúen estrictamente a la realidad de los hechos. Una vez lo hayas hecho, evalúa su grado de realismo de 0 a 10, atendiéndote a la información de las que dispongas sobre el coronavirus. Expectativa: esperanza o valoración de las posibilidades que existen sobre la consecución de uno o múltiples objetivos vitales.



8. OPTIMISMO Y RESILIENCIA

Si te han diagnosticado la coronavirus mantener una actitud optimista hacia la enfermedad puede favorecer tu pronta recuperación, habida cuenta de ayudarte a que tus pensamientos y emociones sean mucho más positivos. Del mismo modo, tener coronavirus no tiene que convertirse en una experiencia traumática y abrumadora que te marque de por vida, muy al contrario, puede ser una oportunidad excelente para trabajar tu resiliencia, es decir, para crecerte antela adversidad.

OPTIMISMO:

Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

RESILIENCIA:

En psicología, capacidad que tiene una persona para superar circunstancias estresantes y de crecerse ante la adversidad, etc.

9. SEGUIMIENTO DE LAS PRESCRIPCIONES MÉDICAS

El coronavirus (COVID-19), por mucho que pueda provocar cambios psicológicos relevantes, es una enfermedad médica provocada por el virus SARS-CoV-2, y, en consecuencia, para superarla deberemos atendernos estrictamente a las instrucciones que nos proporcione el personal sanitario que se haga cargo de nuestro caso en particular. Para que los médicos nos puedan ayudar hemos de tener presente que son profesionales de la salud responsables en los que debemos confiar.

Así pues:

- I. Quédate en casa y haz cuarentena.
- II. Si tus síntomas no te permiten mantenerte ocupado quédate en la cama y descansa.
- III. Tómate los medicamentos que te sean indicados.
- IV. Recuerda toser en el codo con el fin de evitar la propagación del virus.
- V. Utiliza mascarilla siempre que no puedas evitar estar cerca de los demás.

10. BÚSQUEDA DE ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Finalmente, si las indicaciones y técnicas que hemos compartido contigo en la presente guía on-line no son suficientes como para que puedas hacer frente a los retos psicológicos que supone la enfermedad, siempre podrás buscar ayuda profesional especializada y personal. Un/a psicólogo/a puede serte de altísima utilidad para vencer al coronavirus si tus síntomas psicológicos te causan molestias notable, o si simplemente quieres compartir tu experiencia con un profesional que te ayude y asesore. ¡Ánimo!



11. RECURSOS HUMANOS

Grupo de profesionales que laboran en turnos rotativos de 2 grupos:

De Línea Whatssapp

De Presencial visitas a las áreas de trabajo.

Conformado por:

PROFESIONAL	NÚMERO DE CONTACTO
PSIQUIATRAS	
DRA. PAULA LAVADO CARRILLO	962 355524
DR. ANTONIO LUNA MATOS	950 826476
PSICOLOGOS	
Ps. FANNY P. MARQUEZ TORRES	997 716401
Ps. CARMEN ARENAS NAVARRO	925404729
Ps. VIOLETA DONGO MENDOZA	980 033540
Ps. ISEL ECHEVARRIA VIGO	991 464 580
Ps. VANESSA NARREA IBARRA	974 670 726
Ps. JESSICA HUACACHE URBANO	991 315 237
Ps. NELLY GUTIÉRREZ VIVANCO	940 170 872
Ps. MEDALITH LUCHO CABILLAS	990 784 187
Ps. DORIS IDROGO LOZANO	999 882 680
Ps. LEONILA ARMAS MONTALVO	959744132
Ps. LUIS PARHUAYO ESTEBAN	902377330



REQUERIMIENTOS

Urgente:

20 Kits completo de bioseguridad:

OTROS:

- 1- Base de datos del Personal Médico, Técnico asistenciales de Emergencia, UCI, COVID19, áreas que requirieran el apoyo a través de una comunicación por teléfonos y correos electrónicos.
- 2- 500 Fotocopia de Ficha de Tamizaje
- 3- 500 Fotocopias de Test de Ansiedad
- 4- 01 Laptop
- 5- 01 Proyector
- 6- Equipos de Bioseguridad para el profesional y trabajadores
- 7- 05 millares de hojas Bond
- 5- 12 Und. De Plumones acrílicos
- 6- 01 Ambiente amplio y ventilado con medidas de Bioseguridad
- 7- 14 Equipos de Bioseguridad
- 8- Facilidad de Movilidad de traslado para el personal programado
- 9- 100 und. Papelotes
- 10- 01 ciento de Lapiceros color azul
- 11- 12 und. De Plumones de diferentes colores

- 12- 12 und de Colores
- 13- 01 Personal de Limpieza que nos ayude a desinfectar los equipos y material en uso.
- 14- 08 cajas de Mascarillas N 95
- 15- 60 mandilones
- 16- 3 cajas de guantes
- 17- 20 lentes.
- 18- 50 unid. Frascos de alcohol.



TEST PARA EVALUAR EL GRADO DE ESTRÉS

Marcar con un aspa Sí, No, o A Veces en los siguientes enunciados, según sea su respuesta, en lo que ha ido experimentando en las 02 últimas semanas.

NOMBRE Y APELLIDOS.....
 DPTO/ OFICINA O SERVICIO:
 CARGO :
 EDAD..... SEXO ESTADO CIVIL:
 DISTRITO: TELEFONO:
 CONDICIÓN: Nombrado () CAS () Tercero ()

INDICADORES	SI	NO
1. ¿Se levanta por las mañanas fatigado como se hubiese dormido muy poco?		
2. ¿Padece jaquecas con frecuencia sobre todo ante situaciones conflictivas (exámenes, trabajo intensivo, etc.)?		
3. ¿Tiene periodos de excesivo apetito y otros con falta del mismo?		
4. ¿Suda profundamente ante el menor problema?		
5. Tiene casi siempre las palmas de las manos húmedas?		
6. ¿Se le seca la boca con frecuencia?		
7. ¿Padece insomnio con frecuencia?		
8. Aunque como poco ¿nota pesadez de estómago o gases?		
9. ¿Tiene con frecuencia acceso de ira o de irritabilidad?		
10. ¿Padece cambios bruscos de humor?		
11. ¿Tiene periodos frecuentes de estreñimiento o diarrea?		
12. ¿Nota palpitaciones en el en el pecho?		
13. ¿Padece dolores musculares sin causa física conocida?		
14. ¿se olvida fácilmente de las cosas?		
15. ¿Le parece a usted que cada vez tiene más dificultades expresarse como si no lo saliesen bien las palabras?		
16. ¿Llora con facilidad ante el mínimo problema?		
17. ¿Ha sufrido la pérdida de algún ser querido en los últimos doce meses?		
18. ¿Ha cambiado de lugar de residencia, de trabajo o profesión bruscamente?		
19. ¿Siente como si no pudiese llenar bien de aire los pulmones?		
20. ¿Se encuentra adaptado en su casa o lugar de trabajo?		

HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO

DEPARTAMENTO DE ESPECIALIDADES MEDICAS SERVICIO DE SALUD MENTAL

TEST PARA EVALUAR EL GRADO DE ESTRÉS



Marcar con un aspa Sí, No, o A Veces en los siguientes enunciados, según sea su respuesta, en lo que ha ido experimentando en las 02 últimas semanas.

NOMBRE Y APELLIDOS.....
 DPTO/ OFICINA O SERVICIO:
 CARGO :
 EDAD..... SEXO ESTADO CIVIL:
 DISTRITO: TELEFONO:
 CONDICIÓN: Nombrado () CAS () Tercero ()

INDICADORES	SI	NO
1. ¿Se levanta por las mañanas fatigado como se hubiese dormido muy poco?		
2. ¿Padece jaquecas con frecuencia sobre todo ante situaciones conflictivas (exámenes, trabajo intensivo, etc.)?		
3. ¿Tiene periodos de excesivo apetito y otros con falta del mismo?		
4. ¿Suda profundamente ante el menor problema?		
5. Tiene casi siempre las palmas de las manos húmedas?		
6. ¿Se le seca la boca con frecuencia?		
7. ¿Padece insomnio con frecuencia?		
8. Aunque como poco ¿nota pesadez de estómago o gases?		
9. ¿Tiene con frecuencia acceso de ira o de irritabilidad?		
10. ¿Padece cambios bruscos de humor?		
11. ¿Tiene periodos frecuentes de estreñimiento o diarrea?		
12. ¿Nota palpitaciones en el en el pecho?		
13. ¿Padece dolores musculares sin causa física conocida?		
14. ¿se olvida fácilmente de las cosas?		
15. ¿Le parece a usted que cada vez tiene más dificultades expresarse como si no lo saliesen bien las palabras?		
16. ¿Llora con facilidad ante el mínimo problema?		
17. ¿Ha sufrido la pérdida de algún ser querido en los últimos doce meses?		
18. ¿Ha cambiado de lugar de residencia, de trabajo o profesión bruscamente?		
19. ¿Siente como si no pudiese llenar bien de aire los pulmones		
20. ¿Se encuentra adaptado en su casa o lugar de trabajo?		

TAMIZAJE PSICOLÓGICO AL PERSONAL - COVID19

Hospital Nacional "Dos de Mayo"



Marcar con un aspa Sí, No, o A Vecesen los siguientes enunciados, según sea su respuesta, en lo que ha ido experimentando en las 02 últimas semanas.

NOMBRE Y APELLIDOS.....

DPTO/ OFICINA O SERVICIO:.....

CARGO :

EDAD..... SEXO ESTADO CIVIL:

DISTRITO: TELEFONO:

CONDICIÓN: Nombrado () CAS () Tercero ()

• Siente usted nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermarse?
SI () NO () A VECES ()

• Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema, estado de emergencia Nacional?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide realizar sus actividades?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habitual?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Presenta problemas para tener un sueño reparador?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

TAMIZAJE PSICOLÓGICO AL PERSONAL -COVID19

Hospital Nacional "Dos de Mayo"



Marcar con un aspa Si, No, o A Vecesen los siguientes enunciados, según sea su respuesta, en lo que ha ido experimentando en las 02 últimas semanas.

NOMBRE Y APELLIDOS.....

DPTO/ OFICINA O SERVICIO:.....

CARGO :.....

EDAD..... SEXO ESTADO CIVIL:

DISTRITO:..... TELEFONO:.....

CONDICIÓN: Nombrado () CAS () Tercero ()

• Siente usted nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermarse?
SI () NO () A VECES ()

• Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema, estado de emergencia Nacional?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide realizar sus actividades?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habitual?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana

• Presenta problemas para tener un sueño reparador?
SI () NO () A VECES () **si es a veces** cuantas veces al día ó a la semana