



***Recomendaciones  
para personas con  
enfermedades mentales  
severas, sus familias y  
allegados durante la  
pandemia de COVID-19***



ESTE PROGRAMA RECIBE EL APOYO DE





## ¿Las personas con enfermedades mentales severas tienen un mayor riesgo de padecer el coronavirus?

Bajo el término enfermedades mentales severas se incluyen diversos desórdenes del sistema nervioso central que generan gran alteración en la calidad de vida de las personas que las padecen y, muchas veces, en sus familiares o allegados. Con los datos que disponemos en la actualidad, concluimos que tener una enfermedad mental severa no aumenta el riesgo de infección por coronavirus ni la gravedad de la misma.

Pero, habitualmente las personas con enfermedades mentales severas tienen otras condiciones de salud que aumentan el riesgo de contraer la infección por coronavirus y de desarrollar síntomas más graves, como tabaquismo, diabetes, problemas cardíacos y pulmonares. Además tienen menos lazos sociales, que limitan las posibilidades de ayuda en caso de requerirla.

***Independientemente de su situación, es importante que cualquier persona con desórdenes mentales hable con su médico sobre sus riesgos. Es necesario tomar las medidas básicas de protección que afectan a toda la población y, dependiendo del caso, se pueden requerir precauciones específicas.***



## ¿Puede el coronavirus empeorar el curso de la enfermedad mental?

Aparentemente la infección por coronavirus no empeora el curso de la enfermedad por una acción en el organismo, en la salud física.

Las personas con enfermedad mental suelen tener mayor susceptibilidad que la población general a los factores de estrés, pudiendo incrementarse los síntomas de ansiedad o depresivos preexistentes. Al aumentar los niveles de estrés aumenta el riesgo de recaída.

Otros factores que influyen en la posibilidad de una mala evolución en caso de infectarse por coronavirus son:

- No alimentarse ni dormir adecuadamente
- No tomar los medicamentos regularmente (por ejemplo, si el vómito es un problema)





## ***Si el coronavirus está en mi comunidad, ¿qué debo hacer?***

Siga las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar el contagio:

### ***Quédese en casa el tiempo recomendado***

- Lávese las manos regularmente con abundante jabón. Si las manos están libres de suciedad visible puede usar alcohol en gel.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si tiene tos, debe hacerlo en el pliegue del codo o cubriéndose con un pañuelo desechable y descartarlo después.
- Limpie y desinfecte las superficies de su casa.
- Si tiene que salir, mantenga la distancia necesaria con otras personas.





***Para evitar una recaída de su enfermedad mental:***

- Mantenga su tratamiento psiquiátrico y psicológico, de manera virtual o telefónica.
- Mantenga el suministro de los fármacos que habitualmente toma. No tome ningún nuevo medicamento sin hablar con su médico.
- Intente respetar una rutina de alimentación y sueño a horarios regulares.
- Haga ejercicio acorde a su capacidad. Recuerde que siempre es mejor hacer ejercicio que no hacerlo, por más que sea durante pocos minutos.
- Evite el consumo de cannabis y otras sustancias, incluyendo psicoestimulantes (bebidas energéticas).
- Manténgase en contacto con su familia y amigos. Enfrentar la soledad es un gran desafío en este momento.

***Además, es fundamental mantener fármacos e indicaciones no farmacológicas (dietas, ejercicio) para otras enfermedades crónicas, en caso de requerirlo.***



## **Recomendaciones para familiares o allegados**

Como hemos mencionado, en algunas personas puede aumentar la ansiedad, angustia e incertidumbre y ello llevar a una recaída.

- Consideramos importante ayudar al afectado a controlar la salud en general.
- Planifique. Haga acuerdos con su familiar sobre qué medidas tomar en caso de descompensación.
- Recuerde que muchas veces los afectados de enfermedades mentales no detectan una recaída y son los familiares quienes deben realizar el primer contacto con el equipo de salud. Para ello tiene que aprender a reconocer el comienzo de una descompensación y disponer del contacto de los profesionales tratantes.
- Atienda sus propias necesidades y sentimientos. Participe en actividades saludables que disfrute y encuentra relajante, haga ejercicio regularmente, mantenga una rutina y horarios regulares de sueño, así como una alimentación saludable.
- Piense en quién puede intervenir si usted necesita ayuda. Pregunte a otros miembros de la familia, amigos o vecinos de confianza si pueden brindar apoyo de respaldo en caso de ser necesario
- Recuerde que los desórdenes mentales no dependen de la voluntad de los afectados. Es importante no apelar a ella para la mejoría.

### ***¿Qué se debe hacer en caso de infección por coronavirus?***

- Llame primero a sus médicos. No vaya a la oficina de su médico sin cita ya que podría poner a otras personas en riesgo de contraer el virus.
- No vaya a una sala de emergencias por su cuenta a menos que tenga una emergencia. Muchas veces puede ser tratado en casa.
- El tratamiento de los síntomas de un virus es especialmente importante. Asegúrese de comer, beber, dormir y tomar medicamentos regularmente.
- Si es necesario, su psiquiatra puede recomendar un ajuste en el plan farmacológico.
- En caso de recibir fármacos para el tratamiento de coronavirus, especialmente inhibidores de proteasa, informe a quienes lo atienden de la medicación que está recibiendo, ya que es necesario revisar interacciones.