



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
COMANDO GENERAL DE LAS FUERZAS MILITARES
DIRECCION GENERAL DE SANIDAD MILITAR
SUBDIRECCION DE SALUD



La seguridad
es de todos

Mindefensa

Radicado No. **5 6 1 5** / MDN-COGFM-JEMCO-DIGSA-SUBSA-15.2

Bogotá D.C., 24 de Marzo de 2020

Señores

DIRECTORES DE SANIDAD EJERCITO - ARMADA Y JEFATURA DE SALUD DE LA
FUERZA AÉREA

Bogotá D.C

Asunto: Lineamientos Salud Mental ante Pandemia SARS-COV-2 abordaje en el SSFM

Respetuosamente, me permito enviar a los señores Directores de Sanidad Ejército-Armada y Jefatura de Salud de la Fuerza Aérea los lineamientos y recomendaciones emitidas con el fin de generar estrategias de Salud Mental relacionadas con la atención y manejo de la infección Respiratoria Aguda causada por el nuevo coronavirus SARS-COV-2 a nivel del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.

EL SER HUMANO FRENTE A LAS PANDEMIAS Y SUS MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Las pandemias son emergencias sanitarias de gran impacto, que amenazan la vida de muchas personas y pueden causar cantidades significativas de enfermos y muertos; el temor al contagio y el miedo en sus múltiples expresiones son factores que agravan la situación existente. La seguridad y funcionamiento normal de la comunidad son amenazadas.

La declaración de pandemia al nuevo Coronavirus es una situación colectiva de alto impacto, que produce un efecto inevitable en las emociones de los ciudadanos. Experimentar una situación que ponga en peligro la vida, es uno de los eventos más serios que una persona puede soportar.

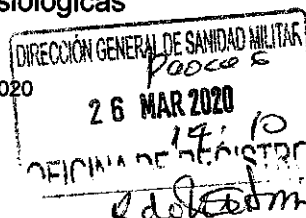
Sus efectos sobre la salud mental y el comportamiento se pueden ver a corto y a largo plazo. Tanto los riesgos a los que están expuestas las personas en términos de la **posibilidad de contagio**, como las medidas que es preciso tomar como la **cuarentena** tienen repercusiones psicológicas que es importante reconocer y atender a tiempo, como son: desánimo, desesperanza, ira, miedo, tristeza, ansiedad, estrés, depresión, somatización, uso abusivo de alcohol, marihuana, medicamentos psiquiátricos entre otras.

Estos síntomas son resultado de la percepción o incertidumbre por la posible ocurrencia de una catástrofe que pone al cerebro en máxima alerta, por lo tanto se activan todos los sistemas de defensa desencadenando unas conductas y respuestas fisiológicas



"NOS VEMOS EN LA VICTORIA" - "Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69 - 76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 4 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co; rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co



diseñadas biológicamente para maximizar la supervivencia individual y colectiva. **Lo que se conoce como el instinto de conservación.** Por esta razón es normal que las primeras reacciones sean temor, pánico, angustia, nerviosismo o agitación.

Lo que a su vez lleva a actuar de manera reactiva frente a la preocupación por la propia seguridad y la de los otros. La ansiedad intensa y el alto nivel de tensión pueden llevar a reacciones desproporcionadas o que se salen de control, como aprovisionarse exageradamente de alimentos, medicinas o productos de aseo. También se puede presentar el otro extremo, que apunta hacia las reacciones positivas del comportamiento humano como la resiliencia, la adaptación, la empatía o el despliegue de la creatividad, que permiten enfrentar con mayores y mejores recursos las adversidades.

Se asume que con asistencia apropiada, la mayoría de los individuos retornará a su comportamiento normal y poco a poco van emergiendo patrones de recuperación que les va a permitir adaptarse a los problemas y se pasa a un nivel de aceptación y ajuste de la nueva situación. Sin embargo es común encontrar que algunas personas en determinados momentos, dependiendo de muchas variables individuales, se vean expuestas a estados emocionales y mentales que interfieren con su funcionamiento social, familiar o laboral.

Es muy importante estar atento a la presencia de una serie de síntomas y a su intensidad y frecuencia, y determinar la necesidad de ayuda profesional.

IMPACTO Y RIESGO PSICOSOCIAL

El impacto psicosocial puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada; de acuerdo a la magnitud de la pandemia y el grado de vulnerabilidad de la población se estima un incremento de la incidencia de trastornos mentales y manifestaciones emocionales. Sin embargo, al igual que en otras emergencias humanitarias, no todas las condiciones mentales que se presenten podrán calificarse como enfermedades; muchas serán reacciones normales ante una situación anormal.

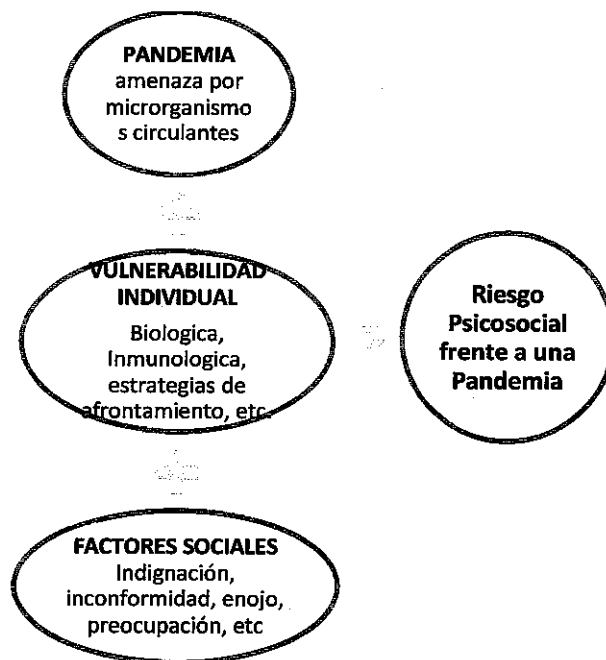
El riesgo psicosocial se considera como la probabilidad de que un evento traumático exceda un valor específico de daños, en términos sociales y de salud mental. Es el producto de la interacción entre las condiciones externas (amenaza), internas (vulnerabilidad) y diferentes riesgos (sociales, ambientales, sanitarios, económicos, etc.). La pandemia (amenaza por microorganismos circulantes) es el factor externo, con respecto a la población, que representa la potencial ocurrencia de la enfermedad en un gran número de personas.



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co



En la valoración del riesgo psicosocial es importante tener presente que la percepción y valoración del riesgo cambie de un grupo a otro, de una persona a otra. Una aproximación apropiada a la problemática de salud mental implica la comprensión de la percepción del riesgo por la población y los factores que generan molestia e indignación. Es necesario reconocer las diferencias de vulnerabilidad de los distintos grupos poblacionales, en especial las relacionadas con el género, la edad, y el nivel socio-económico.

El impacto en la salud mental de una pandemia, generalmente, es más marcado en:

- Poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud.
- Poblaciones con riesgos de origen ocupacional, tal como los propios miembros de los equipos de respuesta que trabajan en la emergencia (incluidos los trabajadores de las morgues).
- Los grupos más vulnerables son los que han tenido mayores pérdidas y tienen dificultades para reconstruir sus vidas y red de apoyo social después de la pandemia.
- Las pérdidas experimentadas pueden tener efectos diferenciados sobre los diferentes grupos poblacionales. Por ejemplo:
 - La respuesta emocional de los hombres puede ser la ingesta exagerada de alcohol o las conductas violentas.
 - Las mujeres tienden a comunicarse entre sí, así como a buscar apoyo y comprensión para sí mismas y su familia.
 - Los ancianos pueden estar en situaciones de vulnerabilidad como resultado de enfermedades crónicas y discapacitantes, déficit nutricional



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

así como carecer de apoyo familiar y social; generalmente, están en peores condiciones físicas para enfrentar la pandemia.

- Los niños y niñas tienen una menor comprensión de lo que está sucediendo y enfrentan limitaciones en comunicar lo que sienten. La situación creada por una pandemia afecta todos los aspectos del desarrollo de la niñez (físico, psíquico y social).

PLANIFICACIÓN DE LA ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Los planes de Salud Mental en sistemas de emergencia también deben incluir ampliar y mejorar los servicios especializados que se ofrecen de manera directa a los afectados y un despliegue de la visión hacia un campo de competencias mucho más amplio, como son: consejería a la población, grupos de riesgo y comunicación de riesgo. Se ha reconocido que después de grandes catástrofes, incluidas las pandemias, los problemas de Salud Mental requieren de atención durante un periodo prolongado en los sobrevivientes, cuando tengan que enfrentar la tarea de reconstruir sus vidas.

Desde el punto de vista de la atención deben diferenciarse tres momentos:

- Antes
- Durante
- Después

Desde el punto de vista de la atención deben diferenciarse cuatro grupos de personas:

- Los enfermos
- Los que padecieron la enfermedad y sobrevivieron
- Los que no están enfermos, pero pueden potencialmente enfermar y pueden haber experimentado pérdidas importantes (fallecidos o enfermos entre sus familiares, amigos o vecinos).
- Los miembros de los equipos de respuesta que trabajan en la emergencia.

A continuación se describen las principales manifestaciones psicosociales por fases y el marco de actuación:

FASES / MANIFESTACIONES PSICOSOCIALES DE LA POBLACIÓN	ACCIONES DE SALUD MENTAL
ANTES: • Expectativa de inevitabilidad con alto nivel de tensión en la población. • Sobre o sub-valoración (negación) de la posible pandemia.	• Comunicación de riesgo a la población, con énfasis en grupos vulnerables. • Sensibilización e información sobre el tema. • Capacitar a equipos y personal de respuesta en técnicas básicas de Primera Ayuda Psicológica.



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co — rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

• Se potencializan características humanas preexistentes (positivas y negativas). • Ansiedad, tensión, inseguridad y vigilancia obsesiva de los síntomas de la enfermedad.	• Capacitación a equipos de salud mental y trabajadores de APS sobre el tema. • Preparación de apoyo psicosocial y consejería. • Identificación de condiciones de riesgo psicosocial. • Organización de los servicios de salud mental para una adecuada respuesta en la emergencia.
DURANTE: • Miedos, sentimientos de abandono y vulnerabilidad. • Necesidad de supervivencia. • Pérdida de iniciativa. • Liderazgos espontáneos (positivos o negativos). • Aparición de conductas que pueden oscilar entre: heroicas o mezquinas; violentas o pasivas; solidarias o egoístas. • Adaptación a cambios en los patrones habituales de vida: restricciones de movimientos, uso de máscaras, disminución en los contactos físicos directos, cierre temporal de escuelas, etc. • Ansiedad, depresión, duelos, estrés, crisis emocionales y de pánico, reacciones colectivas de agitación, descompensación de trastornos psíquicos preexistentes, trastornos somáticos de origen psíquico.	• Evaluación rápida de las necesidades psicosociales de la población en las condiciones específicas del lugar donde se desarrolla la pandemia. • Apoyo a las acciones fundamentales de detección temprana, notificación, atención y control de la propagación. • Comunicación social. Información y orientación sobre: qué está ocurriendo, qué se está haciendo y qué deben hacer las personas. • Transmitir: organización, seguridad, autoridad, moral, sosiego, apoyo y ánimo. • Apoyo y atención psicosocial (individual y grupal) a personas, familias y comunidades afectadas. • Promoción de mecanismos de autoayuda y ayuda mutua. • Recuperar la iniciativa y elevar la autoestima. • Primera ayuda emocional por personal no especializado (de salud y de ayuda humanitaria), en especial a familias en duelo. • Atención psiquiátrica a personas con trastornos mentales definidos. • Servicios especializados en función de la atención a la pandemia: grupos móviles para laborar en la comunidad y APS, unidades de intervención en crisis en lugares seleccionados y servicios de enlace en hospitales generales.
DESPUÉS: La pandemia está bajo control • Miedo a una nueva epidemia. • Conductas agresivas y de protesta	• Continuación de una buena estrategia de comunicación social que favorezca la recuperación. • Capacitación continua en servicio a los



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

contra autoridades e instituciones. • Actos de rebeldía y/o delincuenciales. • Secuelas sociales y de salud mental: - Depresión - Duelos patológicos - Estrés postraumático - Abuso de alcohol y drogas - Violencia. • Se inicia un proceso lento y progresivo de recuperación.	equipos que trabajan en la recuperación. • Implementación de la atención de salud mental individual y grupal a personas, familias y comunidades que fueron afectadas, como parte de un plan de recuperación psicosocial de mediano plazo (6 meses como mínimo). • Atención de salud mental a los que ayudaron (equipos de respuesta). • Rehabilitar es marchar hacia delante y "recuperar la esperanza". Deben fortalecerse los nuevos proyectos de vida. • Consolidación de la coordinación interinstitucional y la organización comunitaria. • Discusión de las experiencias y lecciones aprendidas.
---	---

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL PARA PACIENTES Y FAMILIAS DURANTE EL AISLAMIENTO PREVENTIVO

El objetivo de este tiempo es mantener un bienestar biopsicosocial en el hogar.

A continuación algunas recomendaciones:

EMOCIONES Y ACTITUDES

Ante esta situación es de gran importancia resignificar al motivo por el cual se ha tomado las medidas de prevención y protección de cuarentena. Modificar el pensamiento "Nos prohíben salir" a "con este esfuerzo personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad. Aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas".

- Recuerde que el miedo es una emoción natural en situaciones de riesgo, procure no amplificarlo mediante preocupación exagerada pero tampoco intente evitarlo o luchar contra él.
- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero evite dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella: controle el deseo de buscar más información de forma obsesiva. Revisar la información de los medios de comunicación una vez al día puede ser suficiente para mantenerse informado sobre la pandemia.
- Si usted es proclive a la ansiedad o a un trastorno relacionado, y esta situación está interfiriendo con su funcionamiento, busque ayuda de un profesional en salud mental.



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

- No se deje inundar por pensamientos catastróficos: no subestime la resiliencia humana – capacidad de asumir y resolver situaciones aún las más difíciles.
- Deje que la emoción esté y gestiónela a través de una comunicación efectiva y afectiva con sus seres queridos.
- Identifique los pensamientos y creencias que generan malestar. Es posible que sistemáticamente aparezcan pensamientos recurrentes sobre la situación de riesgo actual, déjelos estar. No luche contra ellos, intente una actividad de distracción para cambiar el foco de atención.
- Mantenga un pensamiento adaptativo es una posibilidad. Es decir, no dedique todo el tiempo a pensar, discutir, leer o escuchar temas relacionados con el virus, ambiente sus conversaciones con otros temas que generen tranquilidad.
- Evite conductas de estigmatización. A veces las emociones pueden ser poderosas e invitar a ejecutar acciones de rechazo a otros.
- Procure una relación empática con los demás, situaciones como esta nos recuerda que somos iguales y que compartimos similares vulnerabilidades.
- Controle el acceso a las noticias, evite la búsqueda excesiva de información o lectura de noticias que no provengan de fuentes confiables.
- Hable también de cosas alternas, enriquezca a comunicación con su entorno con temas amables, de buenas noticias, de sentimientos agradables, conversaciones de agradecimiento y reconocimiento.
- Identifique previamente estrategias que puedan ayudar en momentos de crisis emocional: actividades agradables, contacto con red de apoyo o búsqueda de acompañamiento emocional.
- Diseñe un plan de intervención para ocuparse de las emociones que puedan agobiarle, incluya actividades de recreación, distracción, de ayuda a otros.
- Dedique tiempo a leer o leerle a otros, a escribir, dibujar, pintar.
- Vea documentales, discuta una película en familia, realice manualidades, reorganice su armario, cuide sus plantas, juegue con la mascota.
- Diseñe una rutina flexible que le permita equilibrar actividades académicas, laborales y de ocio.

RELACIONES

A continuación algunas acciones básicas que puede desarrollar en su hogar para tener una mayor armonía y bienestar con toda su familia:

- Reúnase con los miembros de la familia u otras personas con quienes convivirá durante la cuarentena y entre todos, busque compartir y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.
- Haga un “acuerdo de paz”, mediante el cual, se pacte colaboración y apoyo de los unos a los otros, esforzarse en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. “¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible”.
- Evite las discusiones y la confrontación. No estar de acuerdo con alguien no implica molestarse, lastimarse o enfrascarse en discusiones. Tome distancia, aléjese por un momento y respire de forma tranquila, pausada y fluida. Una vez se



“Un equipo humano al servicio de la salud”

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co — rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

sienta más cómodo, intente hablar de la situación sin utilizar juicios ni descalificar la conducta del otro.

- Establezca espacios de comunicación efectiva con integrantes de la familia, promoviendo la expresión emocional y abordaje de conflictos que surjan durante el periodo de aislamiento.
- Evite perpetuar información crítica, no replique mensajes de alarma que no sean de una fuente oficial.
- Procure transmitir confianza, esperanza y seguridad en la comunicación con sus seres queridos.
- Mantenga contacto telefónico o virtual con personas significativas. Manifieste abiertamente sus emociones sin exagerar en expresiones de miedo, preocupación o angustia. Escuche a sus seres queridos y proporcione un ambiente de tranquilidad.
- El autocuidado es necesario al igual que estar atentos a los cambios de salud física y emocional de los tuyos. Cambios en el comportamiento, expresiones emocionales, persistentes, cambios en el estado de ánimo, sumado a los síntomas físicos, son claves para indicar que es necesario intervenir. Tranquilice a sus seres queridos y active las rutas de atención de cada ciudad para la atención oportuna.

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Existe una particular vulnerabilidad emocional en los niños ante estas situaciones. Hay que recordar que los niños son lo que reciben de sus padres e imitan sus comportamientos. Es necesario que ellos conozcan la importancia de todas las recomendaciones de prevención que genera el Ministerio de la Protección Social y demás autoridades sanitarias:

- Lávese las manos y explíqueles a los niños cómo hacerlo correctamente.
- No le reste importancia a la pandemia. Hable de la situación a los niños y adolescentes. Hable de forma clara sobre la situación actual. No minimice ni aumente el riesgo real.
- No haga hincapié en los hechos catastróficos, centralice su conversación en el autocuidado y la responsabilidad compartida para enfrentar la crisis.
- Se recomienda evitar comentarios de doble sentido y bromas relacionadas con el tema. Si los niños perciben que sus padres manejan la situación de manera segura y sin nerviosismo, ellos se sentirán seguros también.
- Proteja a los niños de toda información que no están en condiciones de procesar por su inmadurez.
- Tome tiempo para hablar con sus hijos.
- Tenga en cuenta la edad y ajuste el lenguaje para que lo puedan entender, utilice juegos y cuentos si es necesario.
- Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes relevantes.
- Evite que participen en conversaciones de adultos.
- Asegúreles que están a salvo y que está bien si se sienten molestos o con temor ante la situación.



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

- Comparta con ellos las estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad.
- Establezca horarios de actividades que incluyan estudio, actividades lúdicas y recreativas sin tomar conductas de riesgo.
- Consideramos que las anteriores recomendaciones son básicas para manejar aspectos

CUIDADO PERSONAL

Siga las medidas de prevención sugeridas por el Ministerio de Salud y el gobierno:

- Lavado de manos, limpieza de superficies y distanciamiento social. Procure que lo anterior sea de forma equilibrada y no de forma excesiva.
- Cuide a quienes están alrededor.

Sueño:

- Dormir entre 6 y 8 horas al día
- Evite tomar bebidas oscuras después de la mitad de la tarde
- Tome una ducha de agua tibia de 2 a 3 minutos
- Evite la luz blanca al momento de dormir (celulares, televisor, tablet),
- Leer con luz cálida (amarilla).
- No permanecer en cama durante el día.
- Privilegia el sueño nocturno.

Ejercicio:

- Realice ejercicio físico moderado. Al menos 30 minutos de actividad regular que incluya activación cardiovascular, estiramiento, resistencia y fuerza.
- Incluya ejercicios de meditación en la rutina diaria
- Realice ejercicios periódicos de respiración para aquietar los pensamientos y disminuir la intensidad de las emociones.
- Escuche música que ambiente sus emociones, evite la música a alto volumen, evite las canciones con contenido agresivo o violento.
- Tómese unos momentos al día para apreciar los sonidos de los instrumentos musicales y descubra lo que los sonidos generan en usted, emociones, recuerdos, anhelos.

Salud:

- Tome la medicación prescrita en la dosis y horarios formulados.
- No se auto medique, en casos de síntomas nuevos contacte vía telefónica a los contactos de emergencias que se han habilitado en cada ciudad, identifique el número de emergencias que le sea más práctico y téngalo a la mano.
- Evite desplazarse a los servicios de urgencia.
- Evite ingerir sustancias que alteren el funcionamiento mental.
- No consuma alcohol, ni sustancias psicoactivas



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

- Aliméntese de forma equilibrada. Incluya todos los grupos de alimentos y diversifique las preparaciones de los alimentos.

ACTIVIDADES EN EL HOGAR

- Considere opciones de diversas actividades para mantenerse activo durante el día (limpieza de la casa, lectura, cocina, actividades manuales y lúdicas).
- Si se encuentra en casa con otras personas incluya actividades grupales.
- Encuentre situaciones que le generen motivación, retome planes que haya dejado a un lado, realice actividades placenteras acorde con la situación.

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL PARA EL PERSONAL DE SALUD QUE ATIENDE LA PANDEMIA

El personal de la salud también expresa la enorme presión del día a día: El temor de contagiarse, de contagiar a sus familias, la cantidad de trabajo, el poco descanso y la falta de una indumentaria de protección adecuada. El miedo a no poder salvar a todas las personas que quisieran salvar. Sin embargo, siempre se levantan a hacerlo. "Es un tema de ética y de compromiso".

Durante los brotes de enfermedades infecciosas, los trabajadores de la salud experimentan desafíos adicionales. Son vulnerables tanto al alto riesgo de infección como a los problemas de salud mental. La preocupación sobre su salud y la de sus familias, el estigma, el manejo de la angustia de los pacientes, la frustración. Esto podría tener también un efecto duradero en su bienestar general, por lo que proteger la salud mental de estos trabajadores es importante para controlar la epidemia y su propia salud a largo plazo.

Los trabajadores de la salud deben cuidar de sí mismos a través de estas recomendaciones adicionales:

- Satisfacer las necesidades básicas como comida, hidratación y sueño para optimizar su capacidad de cuidarse a sí mismo y a los demás.
- Tomar descansos o hacer pausas activas mínimo por 20 minutos cada 4 horas.
- Mantenerse en comunicación, dar y recibir apoyo de familiares, amigos y colegas para reducir los sentimientos de aislamiento.
- Realizar auto revisiones en busca de signos de aumento del estrés.
- Recordarles todo el tiempo el importante trabajo que está haciendo.
- Si está lejos de sus amigos y familiares puede utilizar las herramientas tecnológicas para mantenerse en contacto.
- Desarrollar las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico... pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.
- Recuerde que la competencia profesional y la fortaleza no impide que pueda vivenciar diversos sentimientos y emociones. Es importante que comparta las



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

emociones con alguien que le transmita seguridad y confianza permitiendo hacerlas más tolerables y autorregularlas.

- Esté atento a la presencia de cualquier síntoma de depresión o ansiedad como tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza; ante alguno de ellos, hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional si es necesario.

RECOMENDACIONES PARA EL PERSONAL MILITAR ACTIVO EN AUTOCUIDADO EMOCIONAL RELACIONADO CON LA PANDEMIA COVID 19

A medida que las noticias sobre el Coronavirus dominan los titulares en los medios y aumenta la preocupación pública, es importante tener en cuenta la Salud Mental del personal Militar activo que, por la orden de acuartelamiento deben continuar con sus actividades en cumplimiento de la misión institucional ya que estas situaciones pueden generar sobrecarga emocional y estrés que afectan la Salud del personal en las Unidades Militares.

Teniendo en cuenta la carga laboral a la que se encuentran expuestos y la situación actual por el COVID 19, es importante:

1. El personal que se encuentra dentro de las Unidades Militares debe ocupar el tiempo no laborado en actividades de ejercicio físico, educativas o lúdicas que eviten pensamientos recurrentes asociados a ansiedad o depresión.
2. Generar estrategias de comunicación con su núcleo familiar y compañeros, fortaleciendo la expresión de sentimientos y emociones que genere estrategias para encontrar formas de resolver momentos o conflictos internos con ayuda de otros.
3. Dar información pertinente y eficaz acerca de la red de apoyo en Salud Mental y la Línea en Defensa de la Vida que se encuentra activa.
4. Evitar la exposición excesiva a noticias que puedan generar pánico. Actualice la información oficial como miras a tomar acciones preventivas.
5. Establecer acuerdos durante periodos laborales, que garanticen cuidados básicos necesarios como el descanso entre turnos o las medidas de distanciamiento social requeridas.
6. Difunda los boletines y comunicados que emite esta Dirección con el fin de activar la Ruta de protección específica y Detección Temprana en Salud Mental.
7. Promueva hábitos de comunicación y prevención de violencia intrafamiliar para el personal que se encuentra con sus familias.



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co

8. Incremente las estrategias de autocuidado y cuidado mutuo para que el personal esté atento a cualquier síntoma o conducta extraña que presente cualquier compañero o subalterno.

RECOMENDACIONES A LOS PROFESIONALES DE SALUD MENTAL EN EL CUIDADO Y GESTIÓN EMOCIONAL RELACIONADA CON LA PANDEMIA COVID 19

Teniendo en cuenta la situación mundial y del país en relación a la pandemia del Coronavirus (COVID 19), la Dirección General de Sanidad Militar en referencia a los lineamientos del Colegio Colombiano de Psicólogos, hace las siguientes recomendaciones con el fin de que sean incluidos en los programas de protección específica y detección temprana, de atención y de rehabilitación en salud mental en cada una de las Direcciones de Sanidad y Jefatura de Salud, así:

1. Todos los profesionales de salud mental de las Fuerzas Militares deben adoptar, promover y contribuir a la implementación de las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud y demás autoridades sanitarias.
2. Todo el personal de salud mental de las Fuerzas Militares, independientemente de su especialidad y su rol, poseen conocimiento científico y habilidades y competencias necesarias para orientar, promover y facilitar el cuidado y la gestión emocional en el personal militar activo, retirado y sus familias.
3. Es fundamental generar estrategias para promover el cambio de actitud del personal de afiliados al subsistema de salud de las FFMM, con el fin de que consulten fuentes confiables de información, adquiriendo conductas y hábitos saludables, logrando así una percepción objetiva del riesgo de infección y mortalidad por el virus.
4. Con el fin de aplanar la curva de epidemia se deben abordar apropiadamente las situaciones a través de tres objetivos importantes de la gestión emocional en esta fase de epidemia:
 - a. El manejo de la ansiedad natural ante la emergencia
 - b. La evitación de reacciones de pánico individual y colectivo
 - c. El abordaje apropiado de las situaciones de distanciamiento social
5. Los procesos de pedagogía y educación acerca del coronavirus se deben adaptar a la población y al nivel educativo, intelectual y de comprensión de cada grupo o persona.
6. Durante la pandemia, el personal en Salud Mental debe estar preparado para identificar y entender señales de Burnout y de estrés traumático secundario que pueda afectar a los demás profesionales de la salud que se encuentran atendiendo la emergencia sanitaria, a través de la conformación de grupos o equipos de colegas que faciliten el autocuidado y cuidado emocional de los integrantes o comunidad de salud.



7. Cada una de las Direcciones de Sanidad y Jefatura de Salud creen un equipo de respuesta psicológica frente al COVID-19 que se encargue de coordinar las atenciones que se requieran en el territorio nacional a través de la red de salud mental del SSFM.

La presente información fue elaborada teniendo en cuenta los lineamientos emitidos por la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud y Colegio Colombiano de Psicólogos.

Con respeto,

Mayor General JAVIER ALONSO DÍAZ GÓMEZ
Director General de Sanidad Militar

Elaboró: SMSM. M^o Gladys Quiñonez
Psicóloga Gestión Salud DIGSA

PS. Nazly Romero Ruíz
Psicóloga Salud Operacional DIGSA

Revisó: MY. Erik Barrera
Coordinador Grupo Salud Operacional DIGSA

SMSM. Carlos Cuéllar Sánchez
Coordinador Gestión en Salud DIGSA

Aprobó: CR. Rocío del Pilar Garzón
Subdirectora de Salud (E) DIGSA



"Un equipo humano al servicio de la salud"

Avenida Calle 26 No 69-76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 18 PBX. 3238555 Ext 1020
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co – rocio.garzon@sanidadfuerzasmilitares.mil.co