



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
COMANDO GENERAL DE LAS FUERZAS MILITARES
DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
SUBDIRECCIÓN DE SALUD
GRUPO GESTIÓN DEL RIESGO EN SALUD



La seguridad
es de todos

Ministerio de Defensa

Radicado No 347 /MDN-COGFM-JEMCO-DIGSA-SUBSA-GRERI-ARGRI-40.51

Bogotá D.C., 21 de julio de 2020

Señores
DIRECCIONES DE SANIDAD EJÉRCITO – ARMADA – JEFATURA SALUD FUERZA
AÉREA
Bogotá D.C

Asunto: Salud Mental y apoyo psicosocial para Fuerzas Armadas y de seguridad durante
COVID-19

Respetuosamente, me permito informar a los señores Directores de Sanidad Ejército - Armada y Jefatura de Salud Fuerza Aérea, que en cumplimiento a los últimos lineamientos emitidos por el Comité Internacional de la Cruz Roja "SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL PARA FUERZAS ARMADAS Y DE SEGURIDAD DURANTE COVID-19" y teniendo en cuenta que frente a la situación actual del País a causa de la Pandemia, cobra gran relevancia la necesidad del acompañamiento y fortalecimiento de la Salud Mental de los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares (SSFM), se adoptan y adaptan los siguientes lineamientos:

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.

Las Fuerzas Militares hacen parte del sistema y hacen parte integral de la respuesta de los Estados para atender la crisis sanitaria, en la que frecuentemente actúan como primeros respondientes.

Es habitual que, en el desarrollo de sus operaciones, el personal militar experimente altos niveles de estrés relacionados a la naturaleza de su trabajo, el cual se puede incrementar por los riesgos propios que puede representar el COVID-19 en la salud de todas las personas.

El estrés puede impactar negativamente su bienestar físico y/o emocional, generando, alguno de los siguientes síntomas:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Falta de motivación y concentración



"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. 1061
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co; SaludMental_DIGSA@sanidadfuerzasmilitares.mil.co Somos un régimen de
excepción que administra los recursos del subsistema de salud de las FFMM, conforme a la Ley 352 de 1997



- Dificultad para descansar
- Frustración
- Tensión muscular
- Pánico
- Miedo (de contagio y/o contagiar a un ser querido)
- Tristeza
- Agotamiento físico
- Pensamientos negativos

Por ello, resulta prioritario otorgarles un entorno de apoyo para la atención de sus necesidades, incluidas las relacionadas con la Salud Mental.

Los funcionarios encargados de hacer cumplir la Ley arriesgan su vida e integridad todos los días para salvaguardar la seguridad de las personas. Durante la crisis sanitaria, les han sido asignadas responsabilidades que son esenciales para dar una adecuada respuesta ante el COVID-19

RECOMENDACIONES DE APOYO PARA EL CUIDADO ADECUADO DE LAS NECESIDADES EN SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL DEL PERSONAL

1. Atender y garantizar sus **necesidades básicas**: descanso, alimentación, contacto con familiares y amigos.
2. Favorecer la **rotación del personal y distribución adecuada de carga de trabajo**. De ser posible, realizar temporalmente rotación de funciones de mayor a menor estrés.
3. Proporcionar **equipos de protección** para la realización de sus funciones, según la naturaleza de sus actividades en respuesta al COVID-19: mascarillas, guantes, delantales desechables, gel al 70% de alcohol, protección ocular, material para la limpieza y sanitización de sus equipos y unidades. Otorgar información sobre aspectos prácticos relacionados con su uso, a fin de garantizar su salud y la de las personas con quienes podrían tener contacto.
4. Reforzar la **capacitación** sobre habilidades de comunicación, incluyendo el trato con personas con altos niveles de estrés, enojo, ansiedad, incertidumbre y miedo.
5. Garantizar un **entorno laboral armonioso y libre de acoso**, especialmente durante su permanencia en las instalaciones de la institución.
6. Estar **atentos a los síntomas de estrés** en sí mismos y en su personal, para referir a la atención de Salud Mental y psicosocial cuando sea necesario.



"Nos Vemos en la Victoria" - "Un equipo humano al servicio de la salud"

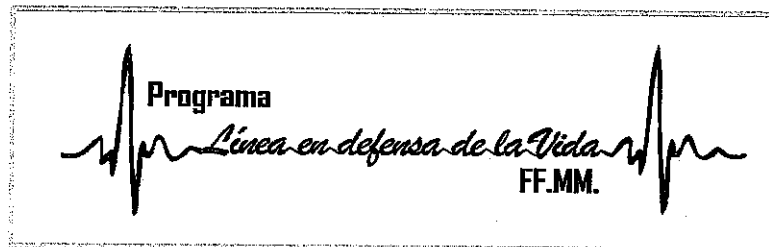
Avenida Calle 26 No 69 - 76 Centro Empresarial Elemento Torre Tierra Piso 4 PBX. 3238555 Ext 1061

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co; SaludMental_DIGSA@sanidadfuerzasmilitares.mil.co Somos un régimen de excepción que administra los recursos del subsistema de salud de las FFMM, conforme a la Ley 352 de 1997

7. Establecer un **sistema de apoyo psicológico** conformado por profesionales de la Salud Mental y/o psicosocial.
8. Garantizar el **acceso fácil e inmediato** al asesoramiento individual o apoyo psicológico a nivel básico y/o especializado.
9. Realizar **sesiones de apoyo** sobre medidas de autocuidado, mecanismos de afrontamiento, normalización de reacciones y técnicas del manejo del estrés.
10. Dar un **acompañamiento** adecuado ante posibles afectaciones a su salud mental o física y conceder espacio y tiempo para su recuperación emocional.

Los **Comandantes y Jefes** desempeñan un papel fundamental para la observancia e implementación de estas medidas. Además, su liderazgo puede contribuir sustancialmente a reducir el estrés en su personal, por lo cual se sugieren las siguientes acciones:

1. Recordar que el trabajo que realizan es fundamental para la prevención, manejo y control de la pandemia. Valorar, reconocer y agradecer su esfuerzo.
2. Favorecer un espacio confidencial de intercambio después de cada misión de manera oportuna y sin retrasar o interrumpir las horas de descanso o salida del personal, para que puedan compartir experiencias y expresar sus preocupaciones y emociones.
3. Proporcionar información sobre dónde y cómo pueden acceder a los servicios confidenciales de Salud Mental y apoyo psicosocial. El Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares cuenta con el programa de atención y apoyo psicológico de las Fuerzas Militares, dentro del cual se encuentran diferentes canales para la identificación, el direccionamiento y la atención en Salud Mental desde las Direcciones de Sanidad y Jefatura Salud, los cuales son:
 - Atención psicológica en los Establecimientos de Sanidad Militar
 - Psicólogos en Unidades Militares
 - Línea telefónica de atención psicológica 24 horas – 365 días
 - Aplicación móvil de orientación psicológica



Apoyo, orientación y atención Psicológica
24 horas - 365 días



"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 1061
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co; SaludMental_DIGSA@sanidadfuerzasmilitares.mil.co Somos un régimen de excepción que administra los recursos del subsistema de salud de las FFMM, conforme a la Ley 352 de 1997

**NO ESTAS SÓLO(A),
SANIDAD MILITAR TE ACOMPAÑA**

Atención Gratuita Nacional: 018000111456 - MOVILES CLARO #234 - Bogotá 6288900

Al desempeñarse como personal de primera respuesta, las Fuerzas Militares han demostrado ser capaces de manejar emergencias y situaciones estresantes. Sin embargo, es importante reconocer cuándo es necesario pedir ayuda.

La Salud Mental del personal militar es igual de importante a la salud física. Es necesario cuidar al personal y favorecer que continúen sirviendo a la sociedad y desempeñando las labores encomendadas en época de pandemia.

Con el fin de mitigar cualquier tipo de riesgo y prevenir la enfermedad mental, se recomienda tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Empatía:** “ponerse en el lugar del otro”. Este es un tiempo para cuidarnos y cuidar a los demás. Piense que, de sus actos puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoce. Despertar la sensibilidad por el otro y comprenderlo. Pensar en tu bienestar implica pensar en el de los demás. La empatía, implica la preocupación por los demás y despertar nuestra capacidad de cuidado y solidaridad.
- **Controlar lo que puede controlar:** acepte lo que no está bajo su control. Siga las indicaciones que se han hecho para prevenir el contagio. Cuide su salud, practique actividad física una vez al día, coma saludablemente, duerma a la misma hora entre 7 y 8 horas diarias. El buen estado físico prepara al cuerpo para defenderse.
- **Atender las indicaciones:** El aislamiento, el cuidado personal y la solidaridad son las mejores estrategias en salud pública para hacer frente a esta situación. Una adecuada información ayuda a evaluar los riesgos y tomar precauciones razonables.
- **Las emociones son respuestas normales a las situaciones de estrés o crisis:** La tristeza, el enojo o la confusión son esperables, hablar de ello con personas de confianza ayuda. El “pánico” no es la mejor opción, impide ver las cosas de una manera clara, respire y concéntrese en sus emociones así:
 - Tomar un minuto para percibir lo que se siente.
 - Tomar otro minuto para aceptar las emociones y dejarlas habitar en cada uno.



“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 1061

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co; SaludMental_DIGSA@sanidadfuerzasmilitares.mil.co Somos un régimen de excepción que administra los recursos del subsistema de salud de las FFMM, conforme a la Ley 352 de 1997

- Considerar otras situaciones difíciles superadas y recordar que ha servido para superarlas.
- Cerrar los ojos y concéntrese SOLO en la respiración por 2 minutos.
- Permitir que la respiración rítmica y cíclica invada todo el cuerpo/ser.
- Continuar con la rutina y repetir este ejercicio las veces que se requiera.

No saber lo que va a pasar genera inquietud y emociones como la ansiedad. Aunque la ansiedad ante situaciones de estrés o de crisis es normal y puede ayudar a actuar para resolverlas, el exceso de información y el imaginarse situaciones de desastre aumenta la ansiedad y puede generar pánico. Para ello, es importante:

- Informarse sobre el estado de la emergencia sanitaria.
 - Limitar su búsqueda de información a algunos minutos al día.
 - El estar buscando permanente información da una falsa impresión de control y no permite vivir tranquilamente ni enfrentar adecuadamente la situación.
- **Aprovechar el tiempo:** Realizar actividades de cuidado personal, actividad física u otras que estimulen su cuerpo y su mente en el hogar. Realizar movimientos y estiramientos para que su cuerpo no esté tanto tiempo quieto. Escuchar música agradable y, si es posible, aprovechar la oferta virtual cultural y recreativa.
 - **Cuidar las relaciones:** Mantenga la comunicación con los seres queridos y comunidad, llamarlas, enviarles mensajes, hacerles saber que todos juntos pueden afrontar la situación.
 - **Confiar en las capacidades propias y en las de los demás:** Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, sobreponerse a la dificultad y ser generosos. Aprovechar la capacidad de enfrentar las situaciones difíciles de la vida. Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros.
 - **Manifestar las necesidades:** Compartir con otras personas las emociones y pensamientos, y también escucharlos; al apoyar a otros, se alivian también las necesidades propias.
 - **Pedir apoyo emocional:** solicitar asistencia en las líneas telefónicas disponibles, con líderes sociales o espirituales, o con los servicios de salud.



"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 1061

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co; SaludMental_DIGSA@sanidadfuerzasmilitares.mil.co *Somos un régimen de excepción que administra los recursos del subsistema de salud de las FFMM, conforme a la Ley 352 de 1997*

Si siente ansiedad, tristeza o aburrimiento que lo desbordan, utilice las líneas de ayuda a nivel nacional.

- **Informarse de fuentes oficiales y veraces:** Escoja un horario limitado para hacerlo evitando información tóxica, repetitiva o desesperanzadora. Busque la información oficial puede ser la autoridad sanitaria de su localidad o municipio.

Las recomendaciones y sugerencias expuestas, se realizan haciendo referencia a los altos índices de estrés que experimentan los militares durante el desarrollo de sus operaciones relacionadas con la naturaleza de su trabajo, los cuales pueden incrementar los riesgos propios que puede representar el COVID-19, en la salud de todas las personas, dando como resultado un impacto negativo para su bienestar físico y emocional.

Con respeto,

Mayor General JAVIER ALONSO DÍAZ GÓMEZ
Director General de Sanidad Militar

Elaboró: SMSM. Nazly Romero Ruiz
Psicóloga Grupo Gestión del Riesgo en Salud

SMSM. María Gladys Quiñones
Líder Salud Mental DIGSA

Revisó: SMSM. Saida Maria Durán Acosta
Coordinadora Grupo Gestión del Riesgo en Salud

Aprobó: CR. Rocio del Pilar Garzón
Subdirectora de Salud DIGSA

