



Información sobre salud mental para personas que viven con VIH frente a la pandemia de COVID-19

¿Qué hacer para cuidar mi salud mental?

Algunos de los efectos psicológicos que podemos encontrar tras una emergencia epidemiológica como la pandemia de COVID-19 son:

- ♥ Impacto directo de los hechos traumáticos: crisis, estrés, duelo.
- ♥ Empeoramiento de las condiciones de vida: desplazamiento, pérdidas económicas, desempleo, desintegración social.
- ♥ Desestructuración familiar: impacto, pérdidas familiares, cambios en la estructura y relaciones.
- ♥ Aislamiento social: discriminación, distancia social, miedo, división comunitaria.

Durante la Jornada Nacional de Sana Distancia es esperado y natural sentirse abrumado o con miedo, pero hay métodos que ayudan a resolverlo.

Visita: <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/> ahí encontrarás el “Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental ante el COVID-19” donde te brindarán orientación de herramientas que podrás utilizar para desarrollar y fortalecer algunas habilidades a fin de prevenir o detener el avance del estrés, ansiedad, depresión o pensamientos que puedan surgir derivados de esta situación.

Aquí mencionamos algunas recomendaciones para mantener la salud mental:

- ♥ Intenta mantenerte ocupado en actividades que te generen bienestar.
- ♥ Colabora en las tareas del hogar.
- ♥ Practica la tolerancia, solidaridad y respeto.
- ♥ Tómate el tiempo para relajarte, haz ejercicio regularmente y duerme lo suficiente.
- ♥ Comunícate constructivamente: establece una comunicación clara y óptima con tu red de apoyo. Señala los errores o deficiencias de manera constructiva y correctiva.
- ♥ Contacta a tu familia: en la medida de lo posible, mantén contacto con tus seres queridos. Si te es posible, haz uso de la tecnología (tu teléfono o computadora) para mantener contacto con tus seres queridos.
- ♥ Respeta diferencias: algunas personas necesitan hablar mientras otras necesitan tiempo a solas. Reconoce y respeta estas diferencias.



- ♥ Busca información actualizada: consulta fuentes de información confiables (ej. sitios oficiales).
- ♥ Limita el acceso a medios de comunicación: imágenes gráficas y mensajes perturbadores pueden incrementar el estrés, reducir la eficacia y afectar el bienestar.
- ♥ Implementa el autochequeo: monitorea constantemente síntomas de depresión o estrés agudo: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza.
- ♥ Evita el alarmismo: transmitir soluciones o indicaciones no oficiales pueden provocar más angustia a las personas afectadas.
- ♥ Reconoce tus sentimientos y acéptalos. Si lo requieres, puede compartílos con las personas de confianza, escribir un diario o acercarte para ayuda profesional. Si requieres que un profesional de salud mental te atienda puedes considerar las siguientes opciones de Apoyo Psicológico:

Línea de la vida.
800 911 2000

Locatel.
55 56 58 11 11

UNAM Psicología call center (Horario: 8AM a 8PM, de lunes a viernes).
55 56 22 22 88

Centros de Integración Juvenil, A.C.
55 45 55 12 12 / 55 52 12 12 12.

COVID-19 y discriminación

¿Por qué el COVID-19 puede causar estigma y/o discriminación?

- ♥ Es una enfermedad nueva y en gran parte desconocida.
- ♥ Ante lo desconocido, algunas veces podemos reaccionar con miedo y por ende actuar con base en ello.
- ♥ El estigma sucede cuando se relaciona a alguna persona, lugar o cosa con el riesgo de contagio.



¿Por qué es importante prevenir el estigma y discriminación?

- ♥ El estigma y discriminación, puede llevar a las personas a ocultar la enfermedad para evitar la discriminación, lo que puede disuadirlas de buscar atención médica y adoptar comportamientos saludables.
- ♥ Al estigmatizar y etiquetar a las personas podemos afectar su salud mental y emocional.
- ♥ Para prevenir la violencia.

¿Cómo evitar el estigma y discriminación?

- ♥ Evita asociar COVID-19 a grupos de población específicos, países, poblados, razas, etc., o por su profesión como personal de salud: personal médico, enfermería, etc.
- ♥ Refiérete a las personas con su condición de salud (“Personas con COVID-19”) y no exclusivamente a la enfermedad (Infectado/a de COVID-19).
- ♥ No digas que las personas “transmiten o infectan” COVID-19, evita expresiones que implican una transmisión intencional y son culpabilizadoras. Es mejor decir: las personas “adquieren o contraen” COVID-19.
- ♥ No hagas juicios sobre las personas con COVID-19, evita asociar que lo adquirieron por “irresponsables o inconscientes.”
- ♥ Crea conciencia sobre COVID-19 y las estrategias de prevención sin aumentar el miedo.
- ♥ Expresa tu rechazo contra los comportamientos negativos, incluidas las declaraciones negativas en las redes sociales sobre grupos de personas, o la exclusión de las personas que no representan un riesgo de las actividades regulares.
- ♥ Ten cuidado con las imágenes que compartes. Asegúrate que no refuercen los estereotipos.
- ♥ Agradece a las y los trabajadores de salud y al personal de respuesta si así lo deseas.
- ♥ De confirmarse que una persona cercana a ti tiene COVID-19, toma medidas preventivas oficiales recomendadas. Evita medidas adicionales que generen exclusión, aislamiento o rechazo. No aisles social o emocionalmente a esa persona.
- ♥ Facilitar el acceso a la atención de servicios de salud a personas migrantes, que carecen de seguridad social o identidad legal.
- ♥ No hagas juicios de las personas que no se quedan en casa. El aislamiento social es voluntario, algunas personas requieren salir por casos especiales.
- ♥ Mantén la confidencialidad de las personas con COVID-19. Tanto los servicios médicos, medios de comunicación y personas deben evitar difundir nombres.
- ♥ Evita difundir rumores no confirmados o utilizar expresiones que generan miedo, como peste, apocalipsis, etc.



Drogas en tiempos de COVID-19

Se conoce que el virus SARS-CoV-2 afecta los pulmones por lo que aquellas personas que fuman tabaco, marihuana o que se vaporizan (“vapear”) pueden no tener una adecuada salud respiratoria o pulmonar para combatir al virus y esto puede influir sobre el pronóstico de la enfermedad.

Hay información científica reciente que sugiere que la exposición a los aerosoles de los cigarrillos electrónicos daña las células del pulmón y disminuye la capacidad de responder a infecciones pulmonares.

De igual forma, el uso de metanfetaminas, cocaína u opioides incrementa el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, daños pulmonares así como la disminución de oxigenación a la sangre, convirtiéndose en situaciones desfavorables para combatir la enfermedad COVID-19.

Por lo anterior se recomienda evitar el uso de productos de tabaco, cigarro electrónico, marihuana, alcohol y otras sustancias. Para ello puedes buscar apoyo profesional mediante recursos virtuales o telefónicos como los Centros de Integración Juvenil, A.C. quien tiene atención telefónica en los números: 55 52 12 12 12, y 55 45 55 12 12 ó comunícate a la línea de la vida de CONADIC: 800 911 2000.

Recomendaciones para la prevención de COVID-19 en personas que usan drogas

Si has decidido consumir, te dejamos algunas recomendaciones para evitar enfermarte de COVID-19:

- No compartas cigarrillos, pipas, porros, equipos para inhalación, vapeadores o jeringas. Si los vas a compartir, practica la reducción de daños con sus suministros (limpia las boquillas con un algodón con alcohol antes de compartir o usa boquillas separadas).
- Lávate bien las manos durante 20 segundos con agua y jabón y prepara tus propias drogas. Mantén las superficies limpias antes, durante y después del uso, con toallitas alcoholadas, alcohol (al menos al 70%) o cloro. Si no puedes preparar tus propias drogas, quédate con la persona que lo está haciendo y haz que se laven adecuadamente las manos antes y después.
- Solicita a tu proveedor de jeringas y equipos de inyección que te suministre cantidades que reduzcan los encuentros. Toma tu sana distancia en los puntos de intercambios y entrega de jeringas.
- El acceso a medicamentos recetados puede estar limitado en un brote de COVID-19. Si tomas metadona, pídele a tu clínica o médico que haga un plan para evitar interrupciones en tu dosis. Pregunta sobre los planes de emergencia para pacientes (recargas por teléfono, visitas de telemedicina, etc.).
- Ante las medidas sanitarias, puedes perder el acceso a tu droga o drogas de consumo regular. Si te enfrentas a un posible síndrome de abstinencia de opioides, considera comprar medicamentos de venta libre para que sea menos difícil (ibuprofeno, Pepto-Bismol, Imodium).



Agradecemos la contribución y asesoría prestada durante la elaboración de este material a las Organizaciones de la Sociedad Civil en especial a los vocales del Consejo Nacional para la prevención y el control del sida (CONASIDA) y al Consejo ciudadano para el VIH e ITS de la Ciudad de México.

Referencias:

- Centers for disease control and prevention. (2020). Reducing stigma. 20 abril 2020, de Centers for disease control and prevention Sitio web: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>.
- Jenni Maruri Landuño, Carmen Martínez Viciana. (2017). Manual práctico de diseño e implementación de intervenciones en salud mental y atención psicosocial en desastres naturales. Barcelona: Médicos sin fronteras.
- Center for the study of traumatic stress. (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other infectious disease outbreaks. 19 abril 2020, de Center for the study of traumatic stress Sitio web: https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf
- Colegio oficial de psicología de Catalunya. (2020). Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas por enfermedades infecciosas. España: Colegio oficial de psicología de Catalunya.
- New York City Department of Health and Mental Hygiene. (2020). Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 19 abril 2020, de New York City Department of Health and Mental Hygiene Sitio web: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>
- Nora Volkow. (2020). COVID-19: Potential implications for individuals with substance use disorders. 19 abril 2020, de National institute on drug abuse Sitio web: <https://www.drugabuse.gov/about-nida/noras-blog/2020/04/covid-19-potential-implications-individuals-substance-use-disorders>
- Nora Volkow. (2020). Collision of the COVID-19 and addiction epidemics. 19 abril 2020, de Annals of internal medicine Sitio web: <https://annals.org/aim/fullarticle/2764313/collision-covid-19-addiction-epidemics>
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2020). Dejar de fumar o vapear es hoy una de las mejores decisiones en la prevención de la pandemia del COVID 19. 22 abril 2020, de Comisión Nacional contra las Adicciones Sitio web: <https://www.gob.mx/salud/conadic/prensa/dejar-de-fumar-o-vapear-es-hoy-una-de-las-mejores-decisiones-en-la-prevencion-de-la-pandemia-del-covid-19>