

# Introducción a los conceptos claves y lineamientos internacionales para el abordaje de la salud mental y bienestar psicosocial en situaciones de emergencia para personas migrantes: aspectos SMAPS de la pandemia de COVID-19

# IASC

Inter-Agency Standing Committee  
IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**



Dr Andrea Bruni  
Asesor de Salud Mental, OPS-OMS  
[brunaind@paho.org](mailto:brunaind@paho.org)

## El estrés es común



# Estresores psicosociales y el COVID-19

Es común y normal para los individuos sentirse estresados y preocupados en respuesta a cualquier brote de enfermedad.

Los estresores específicos particulares de la pandemia de COVID-19 son:

- Rumores y desinformación (redes sociales)
- Cierre de escuelas y los espacios de actividades de los niños
- Restricciones para viajes
- Posibilidad o instauración real de aislamiento físico o cuarentena
- Deterioro de la confianza en las agencias gubernamentales y las redes sociales
- Evitación de las Instituciones de salud
- Riesgo de recaer en condiciones de salud pre existentes (incluyendo de salud mental)
- Síntomas comunes de otros problemas de salud pueden conducir al miedo de infectarse.



**Sea amable con todas las personas afectadas**



## Estigma Social

**Discriminación hacia las personas que han estado infectadas y los miembros de su familia**

**Estigma social hacia aquellos que atienden y cuidan pacientes**

**Estigma social hacia grupos étnicos, grupos de poblaciones o nacionalidades específicos**

## Principios Generales

**SMAPS debería ser considerada como un eje transversal en todos los sectores y pilares de emergencia involucrados en la respuesta**



Las consideraciones de abordaje de SMAPS deben ser clave para detener la transmisión y prevenir riesgos de repercusiones a largo plazo en el bienestar de la población.



Esperanza, seguridad, empatía, conexión social y eficacia propia y comunitaria deberían ser incluidos a través de cada intervención.



Los mecanismos de coordinación claros y la integración de la experiencia técnica de SMAPS son críticos.



Los actores locales deben apoyarse en conocimientos precisos y hechos sobre COVID-19, así como en las habilidades SMAPS

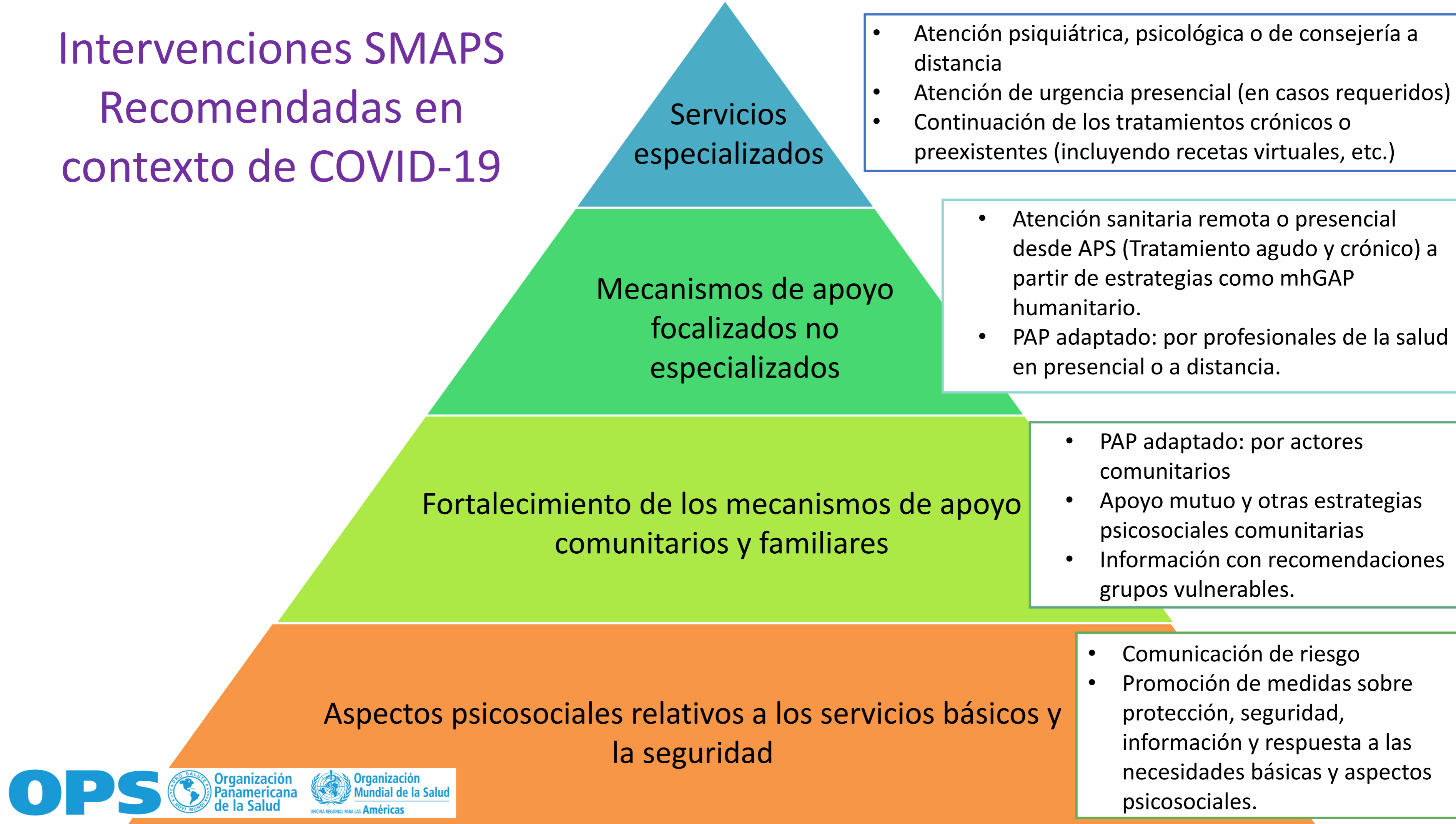


Las respuestas de SMAPS deben adaptarse al contexto, evolucionar y ajustarse a las necesidades de cada población, en el curso del brote.



Las personas con trastornos de salud mental, abuso de sustancias o discapacidades psicosociales necesitan continuar/ininterrumpir el acceso a los servicios durante el brote.

# Intervenciones SMAPS Recomendadas en contexto de COVID-19







# Mensajes al público general

1. Las personas afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad.
2. Para reducir el estigma, no etiquete a las personas como pacientes COVID-19, para asegurar que no se definen por el COVID-19.
3. El flujo repentino y casi constante de reportes de noticias sobre un brote puede causar a cualquiera sentirse preocupado. Infórmese sobre lo que en realidad está ocurriendo, no escuche rumores o desinformación. Recopile información en intervalos regulares, de la [página de la OMS](#) y las plataformas de las autoridades locales de salud, para ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores. Los hechos pueden ayudarlo a minimizar el miedo.
4. Protégase y sea apoyo para otros. Asista a otros en sus tiempos de necesidad, esto puede beneficiar tanto a la persona que ayuda como a la persona que está recibiendo el apoyo.
5. El COVID-19 ha afectado, y es probable que afecte, personas de muchos más países y en muchas ubicaciones geográficas. No relacione el COVID-19 con ninguna étnia o nacionalidad. Sea empático con todos aquellos afectados en y de cualquier país.

# Mensajes a los cuidadores de niños



- 1. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo.**
- 2. Mantenga a los niños cerca de sus padres y su familia, si se considera que esto es seguro y, en lo posible, evite separarlos de las personas con las que viven. Si es necesario separar a un niño de su cuidador principal, asegúrese de que haya un cuidado y seguimiento alternativo adecuado y que un trabajador social o equivalente, dará seguimiento al niño.**
- 3. En la medida de lo posible, mantenga las rutinas familiares de la vida cotidiana o cree nuevas rutinas, en especial si los niños tienen que permanecer en casa. Organice actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje.**



# Mensajes a los trabajadores de la

salud

1. Manejar su salud mental y bienestar psicosocial durante este tiempo es tan importante como manejar su salud física.
2. Intente y use estrategias de afrontamiento que sean de ayuda, como asegurar un descanso suficiente y tomar un respiro en el trabajo o durante turnos, comer suficiente comida saludable, realizar actividad física y estar en contacto con tu familia y amigos. Evite estrategias de afrontamiento que no le ayuden como consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A largo plazo, éstas pueden empeorar su salud mental y bienestar físico.
3. Recorra a tus colegas, al gerente de su establecimiento o a otras personas de confianza para recibir apoyo social, ya que es posible que sus colegas estén viviendo experiencias similares a la suya.
4. Utilice maneras adecuadas para intercambiar mensajes con las personas que tienen discapacidades intelectuales, cognitivas y psicosociales.





# Mensajes a los adultos mayores y sus

cuidadores

1. **Suministre apoyo práctico y emocional a través de redes informales por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud.**
2. **Transmita datos sencillos acerca de lo que está pasando y suministre información clara sobre la manera de reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas con o sin deterioro cognitivo puedan entender. Repita la información cada vez que sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente.**
3. **Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda práctica si la necesita, como la manera de llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica. Asegúrese de tener al menos dos semanas de toda la medicación regular que pueda necesitar.**
4. **Mantenga contacto regular con sus seres queridos (por ejemplo, vía telefónica u otros medios).**



# Mensajes a los líderes y gerentes de equipos

- 1. Mantener una buena salud mental y lidiar con el estrés del personal durante la respuesta ayudará a que estén mejor preparados para cumplir sus funciones.**
- 2. Asegúrese de mantener una comunicación de buena calidad y de brindar actualizaciones precisas de la información a todo el personal. Haga que el personal rote entre las funciones que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés. Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados. Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos.**
- 3. Si usted es líder de un equipo o gerente de un establecimiento de salud, identifique los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo en salud mental.**



# Mensajes a las personas aisladas o en cuarentena

- 1. Trate en lo posible de mantener su rutina diaria personal o cree nuevas rutinas. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables. Mantenga las cosas en perspectiva y manténgase conectado con sus seres queridos.**
- 2. Si las autoridades de salud han recomendado limitar su contacto físico social para controlar el brote, puede seguir conectado por medio del correo electrónico, las redes sociales, videoconferencias y teléfono.**



# Recomendaciones de autocuidado

1. Cuidar las necesidades básicas y un estilo de vida saludable
2. Descansar
3. Mantener el contacto con compañeros y colegas
4. Mantener el contacto con sus seres queridos
5. Autoobservación de emociones y sensaciones
6. Limitar la exposición a los medios de comunicación
7. Conformar grupos de ayuda mutua o autoayuda
8. Permitirse pedir ayuda y apoyo profesional





OPS/OMS

# Para quienes tienen niños bajo su cuidado (principalmente de 6-11 años)



[https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29\\_1.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29_1.pdf)



**OPS**



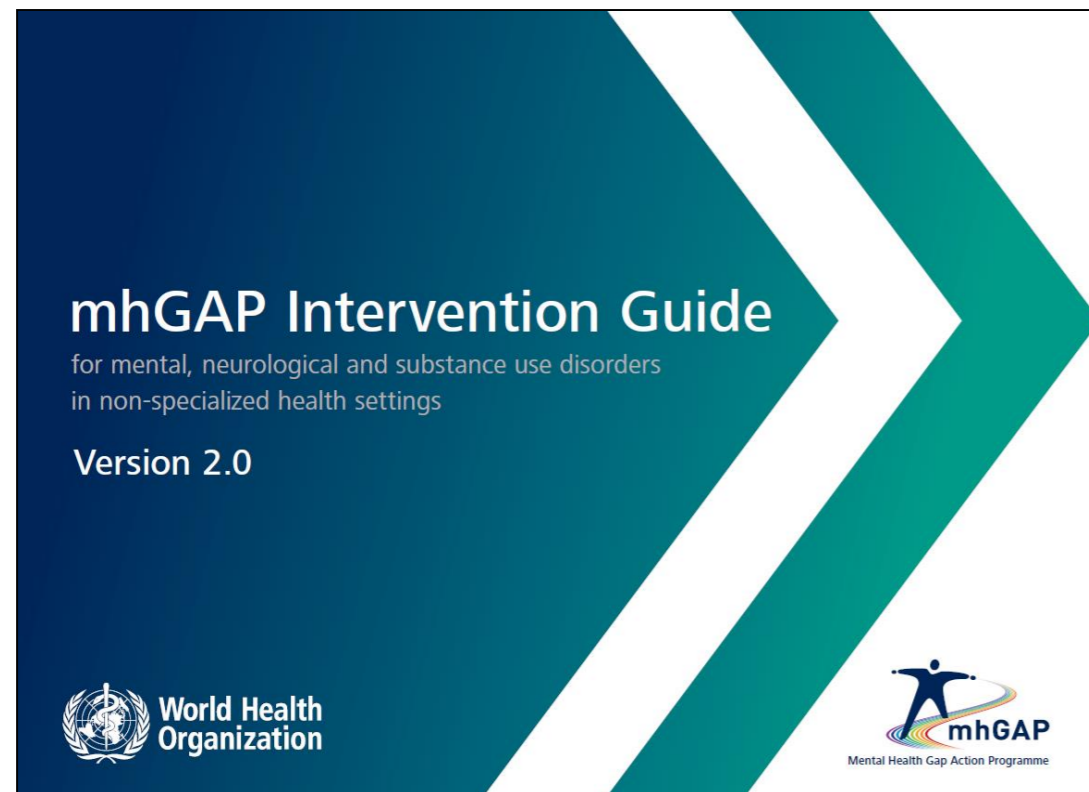
Warmma Awqaymi, qan kankei



- [My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19 \(Punjabi\).pdf](#)
- [My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19 \(Quechua\).pdf](#)
- [My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19 \(Romanian\).pdf](#)



# GI mhGAP – Versión 2.0



» ECP	Essential Care & Practice .....	5
» MC	Master Chart .....	16
» DEP	Depression .....	19
» PSY	Psychoses .....	33
» EPI	Epilepsy .....	51
» CMH	Child & Adolescent Mental & Behavioural Disorders .....	69
» DEM	Dementia .....	93
» SUB	Disorders due to Substance Use .....	105
» SUI	Self-harm / Suicide .....	131
» OTH	Other Significant Mental Health Complaints .....	141

## MCON» Panorama breve




### EVALUACIÓN

- » Evalúe los problemas en el desarrollo.
- » Investigue si hay problemas de falta de atención o exceso de actividad.
- » Indague si hay problemas emocionales. Si se trata de un adolescente, investigue si hay depresión moderada o grave.
- » Explore la presencia de comportamientos desafiantes, desobedientes y agresivos repetidos.
- » Evalúe la posible presencia de otros trastornos MNS prioritarios.
- » Evalúe el entorno doméstico.
- » Evalúe el entorno escolar.



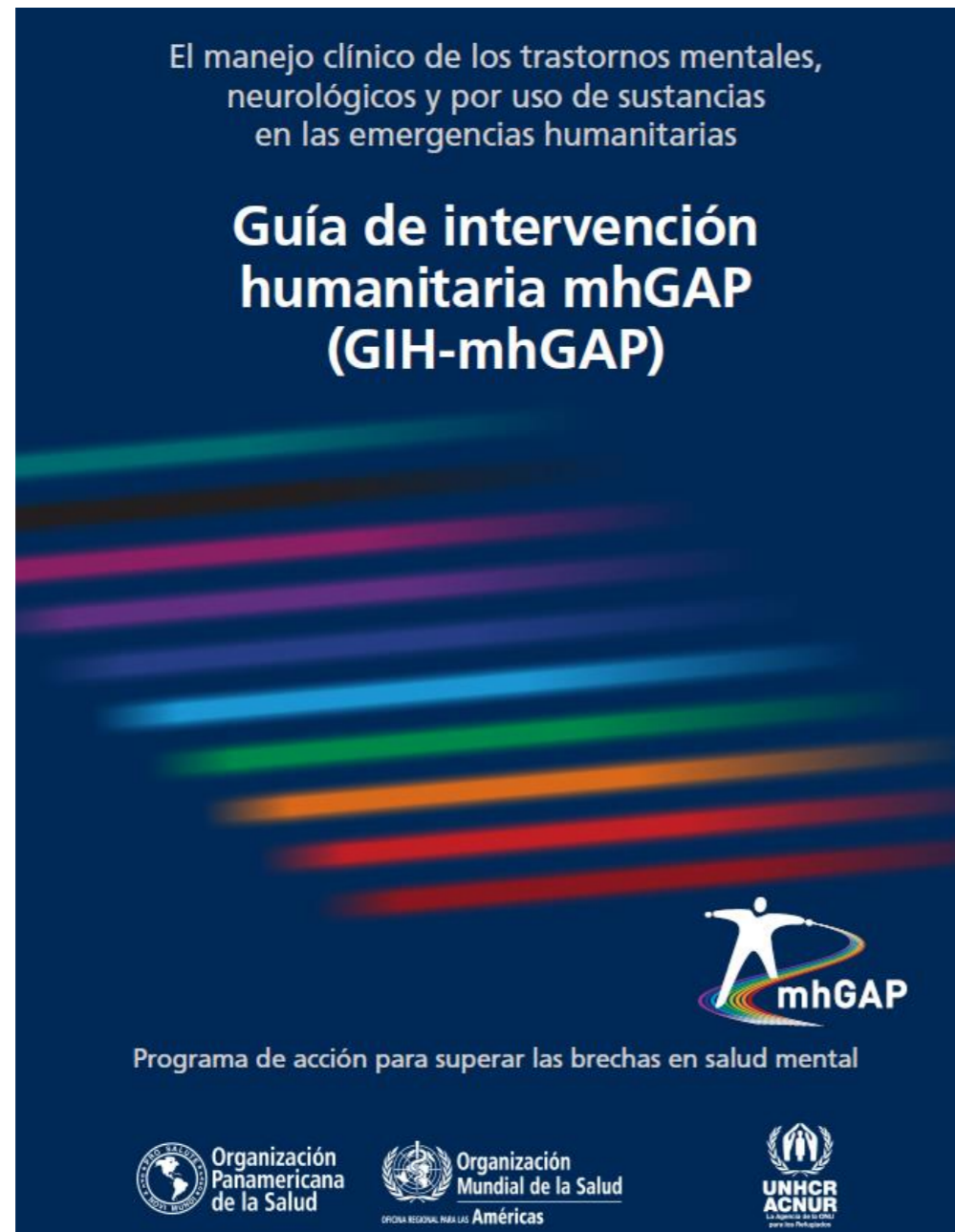
### MANEJO

- » **Protocolos de manejo**
  1. Retraso/trastorno del desarrollo
  2. Problemas de comportamiento
  3. Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
  4. Trastorno conductual
  5. Problemas emocionales
  6. Trastornos emocionales y depresión moderada o grave en el adolescente
- »  **Intervenciones psicosociales**



### SEGUIMIENTO

# GIH mhGAP – Versión 2.0



## Módulos

1. Estrés agudo (EAG) . . . . .	17
2. Duelo (DUE) . . . . .	21
3. Trastorno depresivo moderado a grave (DEP) . . . . .	25
4. Trastorno por estrés postraumático (TEPT) . . . . .	33
5. Psicosis (PSI) . . . . .	37
6. Epilepsia o crisis epilépticas (EPI) . . . . .	43
7. Discapacidad intelectual (DI) . . . . .	49
8. Consumo nocivo de alcohol y drogas (ADR) . . . . .	53
9. Suicidio (SUI) . . . . .	59
10. Otros síntomas emocionales importantes (OTR) . . . . .	63



## Recursos clave

IASC - Nota informativa provisional en aspectos SMAPS del COVID-19

Abordando el estigma social



OPS/OMS - Consideraciones SMAPS durante COVID-19

Infograficos: 1, 2

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>



# Recursos

## Materiales técnicos

- IASC Nota informativa provisional: Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19:

[https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf)

- OPS/OMS Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19:

<https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smmaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>

- Naciones Unidas Informe de política: COVID-19 y la necesidad de acción sobre la salud mental (disponible solo en inglés):

[https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un\\_policy\\_brief-covid\\_and\\_mental\\_health\\_final.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf)

- La estigmatización social asociada a la COVID-19:

<https://www.paho.org/es/documentos/estigmatizacion-social-asociada-covid-19>

# Recursos

## Materiales de comunicación

### *Videos de la OPS:*

- 6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19:

<https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A>

- 4 consejos para enfrentar el estrés y cuidar el bienestar mental durante el aislamiento o cuarentena

<https://youtu.be/VSsK4S7PROA>

- Salud mental en tiempos de pandemia: <https://www.youtube.com/watch?v=CRKD4Hu0foc&t=3s>

### *Libros y herramientas de la OPS/OMS:*

- Mi heroína eres tú: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-05/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29.pdf>

- Hacer lo que importa en tiempos de estrés: Una guía ilustrada (disponible solo en inglés):

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>



# Recursos

## Materiales de comunicación

- *Folletos y hojas informativas de OPS/OMS:*

- Cuidando la salud mental del personal sanitario durante la pandemia de COVID-19:

<https://www.paho.org/es/documentos/cuidando-salud-mental-personal-sanitario-durante-pandemia-covid-19>

- Hoja informativa: El alcohol y la COVID-19: lo que debe saber de OPS/OMS:

<https://www.paho.org/es/documentos/hoja-informativa-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

- Folleto: El alcohol y la COVID-19: lo que debe saber: <https://www.paho.org/es/documentos/folleto-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

# Recursos

## Materiales de comunicación

- *Postales para redes sociales e infografías de la OPS/OMS:*

- Hablemos:

<https://who.canto.global/v/coronavirus/album/HHEL5?from=curatedView&scrollTo=749.3333129882812&gOrderProp=uploadDate&gSortingForward=false&display=curatedView&viewIndex=1>

- Sé solidario:

<https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19/postales-para-redes-sociales-solidaridad>

- Alcohol y COVID-19: lo que debe saber:

<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

- Afrontando el estrés durante el brote de 2019-nCoV ():

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf>

- Ayudar a los niños a hacer frente al estrés durante el brote de 2019-nCoV disponible solo en inglés):

<https://www.paho.org/en/documents/infographic-helping-children-cope-stress-during-2019-ncov-outbreak>

## Otros recursos y coordinación de SMAPS a nivel internacional

- Grupo de MHPSS.NET GROUP: COVID-19 en Latinoamérica – respuesta de SMAPS (en español): <https://bit.ly/SMAPS-COVID-19>
- Paquete de recursos de SMAPS y COVID-19 (Español) : <https://app.mhpss.net/resource/spanish-mhpss-covid19-toolkit-v1>
- Internation toolkit MHPSS and COVID-19 (English): <https://app.mhpss.net/mhpss-net-briefing-kit-for-covid-19-response-version-1-0>
- Página de MHIN con gran cantidad de recursos (en inglés): <https://www.mhinnovation.net/resources/mental-health-resources-coping-during-covid-19-outbreak>

# Recursos

## Cursos virtuales:

- Curso virtual de Primera Ayuda Psicológica (PAP), incluyendo un módulo de adaptación a COVID-19: <https://bit.ly/CVOPSPrimeraAyudaPsicologica>
- Prevención de suicidio: <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/prevencion-de-la-autolesion-y-el-suicidio-empoderamiento-de-los-profesionales-de-atencion>
- Online courses EQUIP remote interventions, WHO (English) : <https://whoequipremote.org/>



GRACIAS

Andrea Bruni  
Asesor de Salud Mental para Sudamérica  
OPS/OMS  
[bruniand@paho.org](mailto:bruniand@paho.org)



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS **Américas**