

Nota de Prensa

Recomendaciones de SALUD MENTAL ESPAÑA

Autocuidado, rutinas y ejercicio: claves para cuidar la salud mental durante el aislamiento por coronavirus

- La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA lanza en redes la campaña **#SaludMentalVsCovid19** con recomendaciones para cuidar la salud mental durante la cuarentena por la que atraviesa la población española.
- Cumplir con las rutinas, respetar los espacios de intimidad de las personas con las que se convive, y usar las nuevas tecnologías para estar en contacto con los seres queridos, son algunos de los consejos de profesionales de la Psicología del movimiento asociativo.
- La situación de aislamiento afecta a todo el mundo, pero en población con problemas de salud mental, ese riesgo aumenta. Las recomendaciones son las mismas que para la población general, aunque hay que tenerlas más en cuenta.

Madrid, 18 de marzo de 2020.- La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha puesto en marcha en redes la [campaña #SaludMentalVsCovid19](#), que cuenta con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. El objetivo de esta iniciativa es concienciar a la población sobre la importancia de cuidar la salud mental durante el período de aislamiento provocado por el COVID-19, y que está previsto que se mantenga hasta que dure el estado de alarma.

La situación de aislamiento contiene factores de riesgo que pueden provocar un empeoramiento de la salud mental, tanto en la población general como en aquellas personas que ya tienen un problema de salud mental. Por ello, es importante seguir las recomendaciones de los y las profesionales de la Psicología relativos a los autocuidados.

“Esto va a ser una carrera de fondo”, afirma **Joseba Rico, psicólogo y subdirector de la asociación madrileña AMAFE ([Asociación madrileña de amigos y familiares de personas con esquizofrenia](#))**, entidad que pertenece a la Federación Salud Mental Madrid. “En los momentos iniciales, que es donde estamos ahora, hay mucha incertidumbre”, asegura Rico, por lo que “tenemos que intentar contagiarnos, en el buen sentido, de calma, de responsabilidad, de apoyo, de cariño, e intentar no propagar el pánico”.

Convivencia en aislamiento y vivir solo/a

Desde el movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, se indican una serie de recomendaciones a tener en cuenta de cara a cuidar la salud mental en este período de aislamiento. Joseba Rico afirma que, en caso de convivir con otras personas, “hay que mantener los espacios de intimidad, porque puede ser muy intrusivo estar 24 horas con quienes convivimos en el domicilio. Una buena convivencia incluye tanto el cariño y la cercanía, como el respeto a la intimidad y los tiempos de cada persona”.

En el caso de las personas que viven solas, Rico advierte de que *“estar solo todo el día durante varias semanas puede ser muy complicado para la salud mental”*, por lo que recomienda hacer uso de las nuevas tecnologías (videollamadas, apps, etc.) para estar en contacto con otras personas. *“Incluso ver sus rostros es importante”*, añade.

Autocuidado: mantenerse con ocupaciones y seguir rutinas

Las rutinas son fundamentales en esta situación excepcional que estamos viviendo. *“Empezamos a no cumplir horarios, las cosas que tenemos que hacer no las hacemos, dormimos peor, comemos peor... Es muy importante mantener un equilibrio ocupacional que nos ayude a estar situados y a vertebrar el día a día tanto con las actividades de ocio como con los autocuidados”*, explica Rico.

El subdirector de AMAFE cree que *“hay que tener rutinas tanto de autocuidado, como de ocio y de las propias responsabilidades (teletrabajo, cuidado del hogar, etc). No dejarse llevar por una pérdida total de horarios que va a tener unas consecuencias importantes en nuestra salud mental”*.

Maite Marcos, psicóloga y directora técnica de Programas de ASAENES Salud Mental de Sevilla, entidad que pertenece a Feafes Andalucía Salud Mental, propone por su parte *“buscar actividades con las que nos sintamos mejor. Conectarse con lo que realmente importa y hacer aquellas cosas que nos gustan y para las que antes no había tiempo”*.

Salud física y ejercicio

Estar todo el día en casa sin movernos tiene su impacto en la salud mental. Rico indica que *“si estamos todo el día sentados viendo la tele, la calidad de nuestro sueño se va a ver afectada. Hay que hacer estiramientos, quien tenga posibilidad en casa que haga ejercicio. Hay que intentar sacar un rato todos los días para movernos, porque nos va a ayudar en nuestra salud mental y en cómo dormimos”*.

Cuidar la higiene mental: evitar la sobreinformación

Ante la avalancha de información a la que la población se ve sometida en estos días, tanto en medios de comunicación como en las distintas redes sociales, la recomendación es tomarnos un momento al día para consultar las novedades, sin estar conectados a todas horas. Es importante evitar bulos y buscar siempre fuentes de información oficial.

“Por higiene mental, es recomendable no estar todo el tiempo consultando informaciones y no alimentar nuestro propio miedo”, explica Maite Marcos. *“Ahora nos encontramos en un fase de impacto y poco a poco entraremos en un proceso de adaptación”*, asegura.

La situación de aislamiento afecta a todo el mundo, pero en población con problemas de salud mental *“ese riesgo aumenta”*, según Joseba Rico. *“No dormir bien, no cuidarse, no comer bien... todo eso tiene su efecto en la salud mental. Las recomendaciones son las mismas para la población general que para las personas con problemas de salud mental, pero teniéndolas más en cuenta. La situación en sí misma provoca más factores de riesgo que pueden desencadenar algún síntoma o hacer que la persona se encuentre peor”*, advierte el subdirector de AMAFE. Debemos *“pensar que estamos ejerciendo el rol de ciudadanos responsables, que estamos contribuyendo a la sociedad. Que lo que estamos haciendo tiene un sentido, es por el bien común”*, concluye Maite Marcos.

La Confederación toma medidas ante el Covid-19

Tras el anuncio de la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, el pasado lunes 9 de marzo en el que decretó el cierre de centros educativos, el equipo directivo de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, junto a su presidente, Nel González Zapico, pusieron en marcha un gabinete de crisis para tomar las medidas necesarias y relativas a las condiciones en las que las personas trabajadoras de la Confederación desarrollarían su labor a partir de ese momento. Entre las medidas adoptadas se decidió enviar a casa a las personas consideradas población de riesgo de la plantilla y el resto de trabajadores y trabajadoras se organizaron en turnos para mantener la sede abierta bajo servicios mínimos y/o trabajar desde casa.

Pasados dos días y tras el empeoramiento de la situación con el avance de la pandemia, la presidencia junto a la dirección ejecutiva decidieron cerrar la sede de la Confederación y que todas las personas trabajadoras desarrollasen, en la medida de lo posible, su actividad laboral de manera telemática con el fin de cuidar y proteger su salud y la de las personas de su entorno. Una vez el Gobierno anunció el 'estado de alarma' se asumió el cierre definitivo de la Confederación durante los 15 días decretados por ley y a la espera de que se adopten nuevas medidas de contención y prevención.

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA es una entidad sin ánimo de lucro, de interés social y de utilidad pública que surgió en 1983. Integra a 19 federaciones y asociaciones uniprovinciales, que aúnan a más de 300 entidades y cuenta con más de 47.000 socios y socias en todo el territorio nacional.

Para cualquier persona que lo necesite, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ofrece un **servicio de información y asesoramiento gratuito** sobre salud mental a través del email informacion@consaludmental.org, la web www.consaludmental.org y de los teléfonos 91 507 92 48 y 672 370 187.

Más información y gestión de entrevistas: comunicacion@consaludmental.org

Elena Delgado Capel – 672 36 47 09 – e.delgado@consaludmental.org

María Fábregas Fernández – 691 04 68 78 – m.fabregas@consaludmental.org