



MANUAL

PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.

CODIGO SA-S3-M1

VERSIÓN 1

VIGENCIA 21/07/2020

PAGINA 1 DE 25

PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.



	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 2 DE 25	

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVO GENERAL.....	5
2.1. Objetivos específicos.....	5
3. ALCANCE.....	6
4. DEFINICIONES	7
5. DESARROLLO DEL DOCUMENTO	8
5.1. Marco legal.....	8
5.2. Población objeto.....	10
5.3. Tipo de atenciones.....	10
5.3.1. Atención en los servicios de urgencias	10
5.4. Atención en los primeros auxilios psicológicos	11
5.5. Recomendaciones generales indicados al paciente	13
5.6. Atención en visitas domiciliarias.....	16
5.7. Instrumentos a utilizar	20
5.8. Acciones para salud y líderes de equipos de trabajo de salud en autocuidado para covid-19	21
6. BIBLIOGRAFIA.....	24

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 3 DE 25	

1. INTRODUCCIÓN


La pandemia COVID-19 probablemente ha cambiado mucho la manera en que vivimos y con esto ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. Quizás la preocupación por enfermarse, por cuánto tiempo durará la pandemia, y qué nos traerá el futuro, son las preguntas que diariamente nos hacemos todos en este momento.

El exceso de información, los rumores y la información errónea pueden hacer que las personas se sientan sin control y que no tengan claro qué hacer.


Durante la pandemia de la COVID-19 es probable que aparezcan comportamientos de estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad; de igual forma encontraremos los trastornos de salud mental, incluyendo la ansiedad y la depresión.

La E.S.E Carmen Emilia Ospina, como respuesta a la emergencia sanitaria por la pandemia COVID 19, y al plan de contingencia institucional, se requiere realizar el proceso de habilitación en la modalidad de prestación de servicios de salud extramural, mediante la atención domiciliaria, los siguientes servicios: Servicio de consulta externa general, servicio de vacunación, toma de muestras de laboratorio clínico y atención por psicología individual y familiar teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad indicados.

Es por tal razón que la E.S.E Carmen Emilia Ospina oferta a los usuarios y al personal asistencial y administrativo un plan de atención, que debe ser prestado por trabajadores de salud mental o persona que proporcione asistencia temprana a NNA (Niños, niñas y adolescentes, familias y adultos, como parte de un esfuerzo organizado de respuesta ante una situación, apoyando la atención integral de población mediante la modalidad de atención domiciliaria y teleconsulta, trabajo continuo de acompañamiento e identificación de factores de riesgo emocionales durante sus jornadas laborales, así como también, brindar estrategias para autocuidado y mejorar el nivel de afrontamiento, proporcionando apoyo,

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 4 DE 25	

facilitando que la persona se sienta escuchada y comprendida, facilitando la expresión de sentimientos y la ventilación de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el enfado, siendo el punto de unión, proporcionándole información sobre los recursos necesarios y brindándole orientación sobre qué hacer y cómo hacerlo.


	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 5 DE 25	

2. OBJETIVO GENERAL

Promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades, entendidos como sujetos individuales, para el desarrollo integral y la reducción de riesgos asociados a los problemas y trastornos mentales, el suicidio, las violencias interpersonales. Así mismo brindar orientaciones para el cuidado de la salud mental a la población atendida en la E.S.E Carmen Emilia Ospina que fortalezcan su nivel de afrontamiento y el autocuidado mediante la atención de la modalidad de atención domiciliaria y teleconsulta, brindando apoyo continuo de acompañamiento al personal asistencial y administrativo de la institución e identificación de factores de riesgo emocionales durante sus jornadas laborales si como también brindar estrategias para autocuidado y de afrontamiento.


2.1. Objetivos específicos

- Desarrollar acciones promocionales para el cuidado de la salud mental de las personas, familias y comunidades.
- Realizar aplicación de tamizaje que identifique alertas en la salud mental de la familia visitada.
- Detener el proceso agudo de descompensación psicológica, aliviando las manifestaciones sintomáticas y el sufrimiento de los usuarios que sean atendidos por psicología.
- Evaluar y estabilizar al paciente y protegerlo de estrés adicional, reduciendo los sentimientos de anormalidad o enfermedad al momento de la atención psicológica.
- Orientar acciones para la prevención de los problemas y trastornos mentales, el suicidio y las violencias interpersonales.
- Promover la integralidad de las atenciones en salud para los problemas y trastornos mentales, el suicidio y las violencias interpersonales.

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 6 DE 25	

3. ALCANCE

La E.S.E Carmen Emilia Ospina que está centrada en una serie de intervenciones básicas con evidencia científica disponible para aportar elementos de intervención a los problemas de interés en salud pública de alta prioridad, tendrá en éste manual las herramientas para que todo el equipo de salud de las diferentes sedes de la E.S.E Carmen Emilia Ospina del área urbana y rural que atiende población con eventos en salud mental cuente con un material específico que clarifique el aporte que el talento humano desde el área a la que pertenece puede realizar la atención desde el enfoque integral de salud mental. Este manual estará disponible de manera permanente para el apoyo del personal que quiera conocer el Plan de Atención en Salud mental para comunidad y personal de salud ante la PANDEMIA COVID-19.


	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 7 DE 25	

4. DEFINICIONES

SALUD MENTAL: como el malestar y las dificultades en la interacción con los otros, que se generan por la vivencia de eventos estresantes y no son tan graves como un trastorno mental.

CONSECUENCIAS PSICOLOGICAS: experiencias traumáticas y las reacciones emocionales ante las pérdidas significativas tales como, síntomas depresivos y/o ansiosos, consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, problemas de aprendizaje, problemas de comunicación, dificultades de socialización, conductas de riesgo alimentario (no comer aunque se tenga hambre, malestar con el acto de comer, atracones, vómito después de comer) y alteraciones en el sueño, entre otros.

TRASTORNO MENTAL: “ síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 8 DE 25	

5. DESARROLLO DEL DOCUMENTO

5.1. Marco legal

Ley 1751 de 2015: Por medio del cual se regula el derecho Fundamental a la Salud y se dictan otras disposiciones.

Ley 1753 de 2015: Por medio del cual se expide el Plan de Desarrollo 2014-2018. Todos por un Nuevo País.

Resolución 502 de 24 de marzo 2020: por el cual lineamiento para la prestación de salud durante las etapas de Contención y Mitigación de la pandemia por COVID-19

Resolución 595 de 3 de abril de 2020 por el cual se determinan los criterios para la asignación y distribución de recursos para la implementación y prestación de las medidas de atención a las mujeres víctimas de violencia en las entidades territoriales.


Resolución 1841 de 2013: Por el cual se adopta el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021.

Resolución 1536 de 2015: Por el cual se establecen disposiciones sobre el proceso de planeación integral para la Salud.

Resolución 0518 de 2015: Por la cual se dictan disposiciones en relación con la Gestión de la Salud Pública y se establecen directrices para la ejecución, seguimiento y evaluación del Plan de Salud Pública de intervenciones colectivas (PIC).

Resolución 0429 de 2016: Por medio del cual se adopta la Política de Atención Integral en Salud.

Resolución 3202 del 2016: Por la cual se adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud — RIAS, se adopta un grupo de Rutas Integrales de Atención en Salud desarrolladas

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 9 DE 25	

por el Ministerio de Salud y Protección Social dentro de la Política de Atención Integral en Salud —PAIS y se dictan otras disposiciones.

Resolución 3280 del 2018: Por la cual se adopta los lineamientos técnicos y operativos de la ruta integral para la promoción y mantenimiento de la salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la población materna perinatal.

Resolución 2654 de 2019: Por la cual se establecen disposiciones para la tele salud y parámetros para la práctica de la telemedicina en el país.


Resolución 3100 de 2019: Por la cual se definen los procedimientos y condiciones de inscripción de los prestadores de servicios de salud y de habilitación de los servicios de salud y se adopta el manual de inscripción.

Resolución 385 del 2020: Por medio el ministerio de salud y protección social, declaro el estado de emergencia sanitaria por causa del coronavirus, COVID 19, en todo el territorio nacional hasta el 30 de mayo de 2020.

Resolución 464 de 2020: Por medio se adoptó la medida de aislamiento preventivo, para proteger a los adultos mayores de 70 años, ordenando su aislamiento preventivo en todo el territorio nacional.

Decreto 457 de 2020: Por medio del cual se ordenó el aislamiento preventivo obligatorio de todas las personas habitantes de la república de Colombia hasta el 13 de abril de 2020.

Resolución 521 de 2020: Por medio del cual se adopta la atención ambulatoria de población en aislamiento preventivo obligatorio con énfasis en población con 70 años o más o con condiciones crónicas de base e inmunosupresión por enfermedad o tratamiento, durante la emergencia sanitaria por COVID 19.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 10 DE 25	

5.2. Población objeto

La resolución 521 de 2020, define los siguientes grupos priorizados:


- Personas de 65 años o más con condiciones crónicas de base o inmunosupresión por enfermedad o tratamiento.
- Personas de 70 años o más sin condiciones crónicas de base.
- Personas menores de 65 años con condiciones crónicas de base o inmunosupresión por enfermedad o tratamiento.
- Población gestante para atención de riesgo psicosocial.
- Adolescentes con problemáticas asociadas a comportamientos (ansiedad, depresión, problemática familiar).
- Familias identificadas por el equipo de salud que después de la valoración médica o visita realizada se identifiquen factores de riesgo en salud mental que requiera ser intervenida.

5.3. Tipo de atenciones

Las atenciones se realizarán grupales o individuales teniendo en cuenta el curso de vida de los usuarios.

5.3.1. Atención en los servicios de urgencias

- La E.S.E Carmen Emilia cuenta con 4 servicios de urgencias para las atenciones en donde se brinda la atención en crisis para los pacientes que por algún evento de salud mental requieran ser atendidos previa solicitud del médico tratante.
- La E.S.E Carmen Emilia Ospina continuara con la atención en psicología para los servicios de urgencias con la atención en crisis, para los eventos de salud mental Y pacientes que requiera valoración por evento de COVID-19 tanto individual como para la familia.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 11 DE 25	

- Contamos con disponibilidad para la atención por urgencias de psicólogo los fines de semana y festivos para la atención de los diferentes eventos de salud mental.


Ilustración 1. Primera y segunda intervención en crisis.

PRIMERA INTERVENCIÓN EN CRISIS	SEGUNDA INTERVENCIÓN EN CRISIS
"PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS"	"TERAPIA PSICOLÓGICA BREVE"
Duración aproximada: de 30 minutos a 1 hora	Duración aproximada: semanas a meses (de acuerdo con la patología atendida).
Proporcionada por: profesional en PSICOLOGIA de acompañamiento familiar.	Proporcionada por: Psicoterapeutas y Orientadores
Ambiente informal: Servicios de salud, hogar del paciente, líneas telefónicas.	Ambientes formales: clínicas, centros de salud mental, IPS
Restablecer el equilibrio, dar apoyo de contención; rescate de eventualidades de riesgo y enlazar con recursos profesionales de ayuda.	Resolver la crisis, reelaboración del plan de vida individual y familiar, disposición para afrontar el futuro de forma resiliente.

5.4. Atención en los primeros auxilios psicológicos

Ilustración 2. Atención en los primeros auxilios psicológicos

REALIZAR CONTACTO PSICOLOGICO	Empatía o “sintonización” con los sentimientos y necesidades de una persona durante sus crisis.	Escuchar cómo la persona en crisis visualiza la situación y se comunica con nosotros. Así mismo, se invita a la persona, hablar y a escucharse sobre lo sucedido (los hechos) y dar cuenta de sus reacciones (sentimientos y
--------------------------------------	---	--

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 12 DE 25	

		actitudes) ante el acontecimiento, estableciendo lineamientos reflexivos y sentimientos encontrados.
ANALIZAR LAS DIMENSIONES DEL PROBLEMA	Se enfoca a tres áreas: Presente, pasado, Pasado inmediato: inmediato.	Preguntas como: ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sientes? ¿Qué puedes hacer? ¿Quién? ¿Dónde? inmediato ¿Cuándo? ¿Cómo? Futuro inmediato: Enfocado a cuáles son los eventuales riesgos para la persona y prepararse para las soluciones inmediatas.
SONDEAR POSIBLES SOLUCIONES	Identificación de un rango de soluciones alternativas.	Acompañar a la persona Identificación de un rango en crisis a generar estas alternativas, incluyendo los obstáculos para la Ejecución de estas.
INICIAR PASOS CONCRETOS	Ayudar a la persona a ejecutar una acción en concreto.	Tomar una actitud facilitadora o directiva, concreto según las circunstancias.
VERIFICAR EL PROGRESO	Extraer información y establecer un procedimiento que permite el seguimiento para verificar el progreso Primeros Auxilios de ayuda.	Completar el circuito de retroalimentación o determinar si se lograron o no las metas de los Primeros Auxilios de ayuda. Psicológicos.


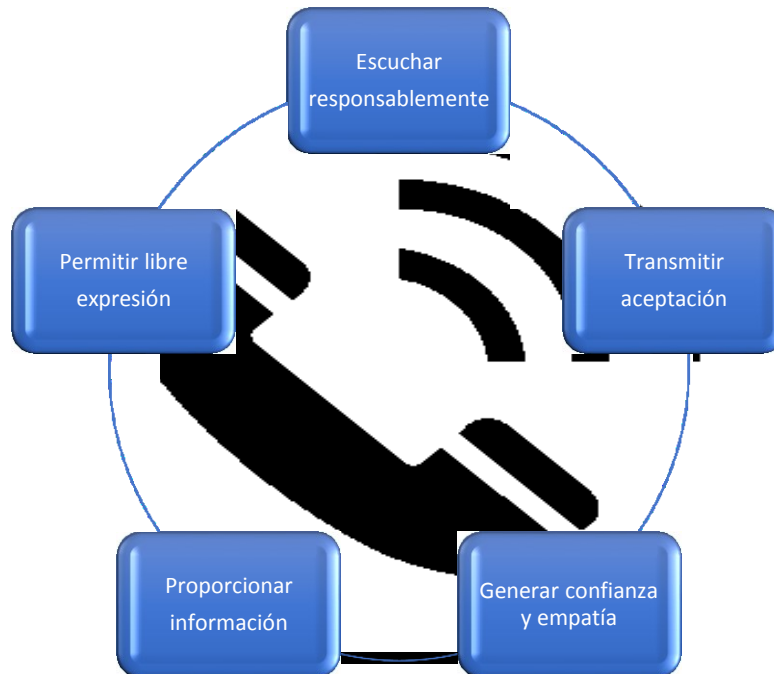

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 13 DE 25	

Ilustración 3. Elementos de atención en los primeros auxilios psicologicos




5.5. Recomendaciones generales indicados al paciente

- Respete la privacidad de la otra persona y ofrészcale unos minutos antes de intervenir.
- Manténgase a la disponibilidad de esa persona
- Ofrészcale su apoyo, y ayúdelo a enfocarse en sentimientos, pensamientos y metas manejables.
- Si la persona parece estar demasiado agitada, habla precipitadamente, parece estar perdiendo contacto con su entorno o llora demasiado y desconsoladamente, puede ser útil.
- Pedirle al individuo que lo escuche.
- Descubrir si la persona sabe quién es, dónde está y qué está sucediendo.
- Pedirle que le describa lo que está a su alrededor.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 14 DE 25	

Ejemplo estabilización emocional

- Siéntese en una posición cómoda sin cruzar sus piernas o brazos
 - Respire hacia adentro y hacia afuera lenta y profundamente.
 - Mire a su alrededor y mencione cinco objetos que no le causan angustia. Por ejemplo, usted puede decir “veo el suelo, veo un zapato, veo una mesa, veo una silla, veo a una persona”
 - Respire hacia adentro y hacia afuera lenta y profundamente.
 - Ahora, mencione cinco sonidos que puede escuchar que no le causan angustia. Por ejemplo: “oigo a una mujer hablando, me oigo a mí mismo cuando respiro, oigo una puerta que se cierra, oigo a alguien escribiendo en el teclado, oigo un teléfono celular sonando”
 - Respire hacia adentro y hacia afuera lenta y profundamente.
 - Ahora, mencione cinco cosas que puede sentir y que no le causan angustia. Por ejemplo: “puedo sentir el brazo de madera de esta silla con mis manos, puedo sentir los dedos de mis pies dentro de los zapatos, puedo sentir mi espalda haciendo presión en el espaldar de la silla, puedo sentir la cobija en mis manos, puedo sentir mis labios pegados el uno al otro”.
 - Respire hacia adentro y hacia afuera lenta y profundamente.
- ✓ Si ninguna de estas intervenciones ayuda en la estabilización emocional, consulte con un profesional de la salud médica o mental, ya que podría ser necesario el uso de medicamentos.
 - ✓ El apoyo de la familia, los amigos y la comunidad puede mejorar enormemente la habilidad de manejar la angustia o la adversidad. Pregunte acerca del apoyo social de la siguiente manera:
 - ✓ ¿Hay miembros de la familia o amigos con los cuales puede contar para ayudarlo con los problemas que está enfrentando como resultado de la situación?

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 15 DE 25	


- ✓ A quienes no tengan apoyo social adecuado, ayúdeles a encontrar los recursos y servicios disponibles, provea información sobre el manejo de adversidades y apoyo social y ofrézcales alternativas para la comunicación virtual o vía telefónicamente.

Implementación de técnica mindfulness

El Mindfulness es una actividad que consiste en prestar atención de manera consciente a determinada experiencia del tiempo presente, observándola con interés y al mismo tiempo aceptación. Su objetivo es el de aumentar la conciencia de uno mismo, sintonizando cuerpo y mente en una misma frecuencia para así generar una sensación de calma. Todos estos ejercicios de respiración ayudan a reducir la sensación exagerada de estado de alerta o tensión física y, si se practican con regularidad, pueden mejorar el sueño, el apetito y el funcionamiento de la persona. Los ejercicios simples de respiración se pueden enseñar rápidamente. Es mejor enseñar estas técnicas cuando la persona o familia está calmado y puede prestar atención.

Ilustración 4. Mindfulness 7 técnicas



	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 16 DE 25	


5.6. Atención en visitas domiciliarias

OPERATIVIDAD DE LA ATENCIÓN DOMICILIARIA EN SALUD MENTAL

Los psicólogos disponibles para atención domiciliaria se integran a los quipos conformados de manera interdisciplinaria en cada una de las zonas los equipos son:

- ✓ **ZONA NORTE:** COMUNA 1, 2, 3, 4 Y 9.
 - ✓ **ZONA SUR:** COMUNA 6, Y 8.
 - ✓ **ZONA ORIENTE:** COMUNA 5, 7, Y 10.
- Cada equipo de la zona urbana se le asignara los pacientes de acuerdo a la georreferenciación y estarán conformados por: Un Médico, una Enfermera profesional, por una auxiliar de Enfermería.
 - Se contara con un equipo complementario conformado por: un psicólogo, dos odontólogos, una fisioterapeuta y una auxiliar de laboratorio.
 - Para la realización de las agendas, se dispondrá de agentes del call center, quienes tendrán la responsabilidad de armonizar, orientar y planear las atenciones generadas por demanda inducida de los equipos interdisciplinarios.
 - La atención se realizara en papelería manual. Una vez atendida la población el profesional, debe realizar la transcripción de los respectivos registros de la historia clínica en el software de historia clínica Índigo de la institución.
 - Se contara con dos facturados, quienes serán responsables de garantizar la apertura del ingreso y proceso de facturación.

El personal de salud mental realizara las actividades de atención a la población adolescente, gestante, adultos mayores en la modalidad de visita domiciliaria

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 17 DE 25	

donde desarrollara actividades de atención y educación a el núcleo familiar de manera grupal e individual.


Por tal motivo se desarrollaran las siguientes orientaciones de acuerdo con el tipo de población:

LAS HERRAMIENTA QUE DESARROLLAREMOS EN LAS VISITAS DOMICILIARIAS SERÁN:


- ✓ **EDUCACIÓN EN HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA (adolescentes, jóvenes y adultos)**

Son las competencias que permiten a los individuos afrontar las exigencias de la vida cotidiana y tener relaciones que posibiliten el mayor desarrollo del capital humano. La OMS/ OPS ha definido diez habilidades básicas, a saber:


- a. Autoconocimiento:** Reconocimiento de la propia personalidad, características, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas y otros. Construir sentidos sobre sí mismo, los demás y los entornos. Saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.
- b. Empatía:** Capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y desde esa posición comprender sus sentimientos para responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.
- c. Comunicación efectiva o asertiva:** Habilidad para expresarse en los diferentes contextos relacionales y sociales afirmando su ser y estableciendo límites en las relaciones sociales.
- d. Relaciones interpersonales:** Competencia para interactuar positivamente con las demás personas, y establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal.

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 18 DE 25	

- e. **Toma de decisiones:** Capacidad para evaluar diferentes posibilidades, teniendo en cuenta necesidades, valores y posibles consecuencias, tanto en la propia vida como en la de otras personas.
 - f. **Solución de problemas y conflictos:** Destreza para manejar los conflictos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
 - g. **Pensamiento creativo:** Utilizar los procesos de pensamiento para buscar respuestas innovadoras a los diversos desafíos vitales.
 - h. **Pensamiento crítico:** Usar la razón, sentimientos y emociones, para ver la realidad desde perspectivas diferentes, para abordarla de formas novedosas.
 - i. **Manejo de emociones y sentimientos:** Reconocer y gestionar positivamente las emociones y sentimientos en las diferentes personas y contextos.
 - j. **Manejo de la tensión y el estrés:** Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.
- ✓ **ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PERSONA ADULTA MAYOR DE AUTOCUIDADO PARA COVID-19**
- Conocer la situación es importante, pero no es necesario exponerse excesivamente. Reduzca el tiempo que le dedica a escuchar, ver o leer las noticias sobre la situación actual. Atienda a la información oficial y dele tiempo a otras actividades más agradables y productivas.
 - Tomar precauciones y cuidar la salud. Es importante cuidarse, evite el contacto físico, siga las recomendaciones médicas o medicamentos que tomaba antes de la emergencia.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 19 DE 25	

- Escuchar las emociones también es importante. Es normal sentir tristeza, enojo, miedo o confusión, hablar de ello con personas de confianza ayuda. Tome un tiempo para respirar tranquila y profundamente, y hacer actividades que le resulten agradables.
- Construir redes de apoyo. Durante el aislamiento dese la oportunidad de conocer y llamar a los vecinos o amigos más jóvenes para apoyarse en ellos si necesita ayuda para un mandado o realizar alguna diligencia, ya sea para conseguir alimentos o medicinas, o incluso para conversar un rato.
- Trate de seguir haciendo las actividades que diariamente hacía antes de la emergencia sanitaria, en la medida de lo posible.
- Mantener la rutina es esencial en este tiempo de cuarentena. Procure conservar sus hábitos de sueño, los tiempos de actividad física, de esparcimiento y los horarios de alimentación.
- Realizar actividad física, evite la inmovilidad. Dele un tiempo a la práctica de ejercicios sin salir a la calle, puede hacer estiramientos, aeróbicos, rutinas de baile, yoga, ejercicios de respiración y movilidad sin exceder las capacidades físicas.
- Cuidar la alimentación. Consuma alimentos en horarios regulares y procure el consumo de alimentos saludables, naturales y frescos, en preparaciones variadas y suficientes de acuerdo con sus posibilidades y sin descuidar las recomendaciones previas del personal médico. Mantener contacto. Procure hablar con otras personas por teléfono, en casa puede aprovechar para conversar con amigos y familiares y recordar las historias que hacen parte de nuestras vidas. Es una oportunidad para perdonarnos, reconciliarnos, acompañarnos y consolarnos.
- Redescubrir el sentido de hogar. El hogar es mucho más que el lugar donde dormimos o habitamos con otros, es un espacio para compartir y para aprender, y sobre todo para sentirnos seguros.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 20 DE 25	

- Buscar alternativas para ocupar el tiempo de forma activa. Es un buen momento para dedicar tiempo a leer, a estudiar y aprender cosas nuevas, como el uso de tecnologías.
- Escribir es una oportunidad para contar nuestra historia. Puede empezar a escribir su propia biografía o volver a escribir cartas para sus seres queridos. Esta actividad se puede realizar con el apoyo de familiares, amigos o cuidadores.
- Ejercitar el cerebro. Además de las múltiples actividades diarias, es importante ejercitar el funcionamiento de nuestro cerebro, para ello puede dedicar un tiempo cada día a recordar chistes y refranes, jugar adivinanzas, crucigramas, recordar canciones y poemas, hacer un listado de palabras que empiecen por una letra o sílaba particular, organizar palabras por categorías, escoger una o más letras y buscarlas en un libro, una revista o periódico, practicar ejercicios matemáticos, armar rompecabezas e incluso colorear.

5.7. Instrumentos a utilizar

Tabla 1. Instrumentos a utilizar

INSTRUMENTO	EDAD
RQC	para niños y niñas de 5 a 15 años de edad
ESCALA DE IDEACION SUICIDA (desesperanza)	12 a 65 años
ESCALA DE BECK	12 a 65 años
ÍNDICE DE BIENESTAR GENERAL	Para gestantes y persona asistencial
Escala de autoestima	Para gestantes
Cuestionario de síntomas SRQ para adultos	Adultos
ASSIS	12 años en adelante


	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 21 DE 25	

Tabla 2. Actividad y código Cups


ACTIVIDAD	CODIGO CUPS
Visita domiciliaria por psicología	890108
Seguimiento telefónico o virtual	A22001
Consulta de primera vez por psicología	890208
Consulta intrahospitalaria por psicología	890608
Asesoría para prueba voluntaria de VIH	890208

CON EL EQUIPO DE PSICOLOGOS DE LA E.S.E CARMEN EMILIA OSPINA SE BRINDARÁ EL APOYO PARA LA ATENCIÓN AL PERSONAL DE SALUD DE LA INSTITUCIÓN QUE LO REQUIERA CON EL FIN DE FORTALECER SU SALUD EN NIVELES DE AFRONTAMIENTO Y MANEJO DE FACTORES DESENCADENANTES QUE AFECTEN LA SALUD MENTAL.

5.8. Acciones para salud y líderes de equipos de trabajo de salud en autocuidado para covid-19

Las acciones para salud y líderes de equipos de trabajo de salud en autocuidado para covid-19 serán las siguientes:

- Mantener una comunicación actualizada, precisa, oportuna y de buena calidad para todo el personal sobre la información, recomendaciones y las herramientas comunicacionales emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social – MSPS-, como fuente oficial para el país, en relación con el comportamiento del brote de COVID-19, sus características, mitos y realidades, potenciales mecanismos de transmisión, identificación de personas con mayor riesgo, prácticas para la prevención del contagio a través del autocuidado individual y familiar, entre otras.
- Establecer medidas que permitan que el personal rote entre las funciones que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés.

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 22 DE 25	

- Facilitar que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad.
- Iniciar, promover y comprobar las pausas de los descansos en el trabajo.
- Establecer horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados.
- Hay que asegurar que se brinden espacios y tiempo para que los colegas se comuniquen entre sí y brinden apoyo social a sus compañeros, si es recomendable realizarlo de manera virtual.
- Identificar los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental, aprovechando las modalidades virtuales.
- Se informa acerca de la utilización de la información de las líneas de atención y apoyo psicológico existentes en el Huila


Centro de Escucha 3219073439 y (8) 8702277

Todos los municipios del departamento

Lunes a domingo Atención las 24 horas

Chat: 3219073439 centroescuchasalud@huila.gov.co

Para el personal de la E.S.E Carmen Emilia Ospina se realizan las capacitaciones virtuales en apoyo para el personal asistencial y administrativo, conforme el cronograma estipulado por el área técnica científica y talento humano.

	MANUAL	CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	VERSIÓN	1
		VIGENCIA	21/07/2020
		PAGINA 23 DE 25	

ANEXOS

PLEGABLE EDUCATIVO COVID-19

La salud es de todos Minsalud

¿Por qué debo quedarme en casa para evitar el coronavirus?

1. Los virus son organismos tan pequeñitos que solo los puedes ver con lentes especiales. Como son tan diminutos, pueden entrar fácilmente en tu cuerpo y hacer que te sientas enfermo.

2. El coronavirus es un tipo de virus llamado así porque parece que tuviera corona. Es peligroso, fuerte y para vivir sale de cuerpo en cuerpo a través de las gotas de saliva que arrojamos cuando hablamos, tosemos o estornudamos.

3. Pero como no puedo saltar muy lejos, utiliza las manos sucias y llenas de saliva porque sabe que con ellas saluda a sus amigos, a sus primos o toca a sus papás y abuelos.

4. Como la mayoría de la gente no se lava las manos con agua y jabón, el coronavirus ha enfermado a miles de personas en todo el mundo.

5. Por eso, los colombianos hemos decidido no salir de nuestras casas durante algunos días. **¡No para siempre!** Así, le cerramos las puertas al coronavirus, protegemos a nuestras familias y evitamos enfermarnos.

6. Aunque estar dentro de tu casa te va a mantener seguro, debes lavarte las manos con buena cantidad de agua y jabón, varias veces al día, y cambiar tu forma de saludar. **Ahora lo vas a hacer con un gesto o una sonrisa.**

7. Si haces caso a estas normas de higiene y te quedas juicioso en casa, seguramente el coronavirus no llegará a enfermarte. Además, así cuidarás a tus abuelitos, que son sus víctimas preferidas.

8. En vez de salir a la calle, durante algunos días vas a estudiar y a jugar en tu casa, te vas a alimentar con frutas, mucha agua y comida sana. **¡Necesitas estar fuerte!**


9. Podrás aprovechar el tiempo para leer, hacer tareas, aprender algunos oficios de la casa y también tendrás espacios para jugar.

10. Si todos hacemos caso a estas normas, en menos tiempo del que piensas vas a volver al colegio, al parque, al cine y a ver a los amigos a los que tanto extrañas.

En tus manos y en las de toda Colombia está la solución Para acabar con el coronavirus.

La salud es de todos Minsalud


Fuente: <https://www.unicef.org/col/media/1015/016/Colo-para-hablar-sobre-el-coronavirus-con-los-ninos-mas-peligrosos.pdf>

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.		VERSIÓN	1
			VIGENCIA	21/07/2020
			PAGINA 24 DE 25	

6. BIBLIOGRAFIA

- ✓ EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, resolución 4886 de 2018 Política de salud mental. Disponible en:
<file:///C:/Users/00537.ESECEODOMINIO/Desktop/salud%20mental%202020/politica-nacional-salud-mental.pdf>

- ✓ EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19). Bogotá, abril de 2020. Disponible:
<file:///C:/Users/00537.ESECEODOMINIO/Desktop/PAPSIVI/SALUD%20MENTAL%20ADULTOS%20MAYORES%20COVID-19.pdf>

	MANUAL		CODIGO	SA-S3-M1	
	PLAN DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD ANTE LA PANDEMIA COVID-19.			VERSIÓN	1
				VIGENCIA	21/07/2020
	PAGINA 25 DE 25				

CONTROL DE CAMBIOS		
Versión	Descripción del cambio	Fecha de aprobación
1	Elaboración del documento: Se elabora documento con el fin de contar con un plan de atención en salud mental para la comunidad y el personal de salud ante la pandemia Covid 19 y obtener una mejora continua en el subproceso de "Psicología".	21/07/2020
Nombre: Astrid Magaly Peña Graffe. Contratista área Psicología.		
Nombre: Evelyn Karolina García Polanco Contratista área Garantía de la Calidad.	Nombre: Jenny Juliette Acevedo Camacho. Contratista área Garantía de la Calidad.	Nombre: Ingry Alexandra Suarez Castro. Contratista área Técnico Científica.
Elaboró	Revisó	Aprobó