



# ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA  
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

Bogotá D.C., 17 de marzo de 2020

## COMUNICADO OFICIAL A LA OPINIÓN PÚBLICA

### RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL ANTE LA SITUACIÓN DE COVID-19 EN COLOMBIA

Ante la crisis mundial en salud generada por el nuevo COVID-19, se han tomado medidas de salud pública con el objetivo de impactar sobre las tasas de transmisión del virus. Estas medidas nos afectan a todos de una u otra forma. El subcomité de Psiquiatría de Niños y de Adolescentes de la Asociación Colombiana de Psiquiatría (ACP), por medio de este comunicado, busca orientar al público en general sobre ciertos aspectos relevantes relacionados con la salud mental y la pandemia. Específicamente las medidas de salud pública han sido difundidas por otros medios en otros ámbitos, y no serán mencionadas en este texto.

La situación que estamos viviendo nos confronta con el miedo a la muerte y con la tolerancia a la incertidumbre. Por lo anterior, sentimientos de ansiedad se pueden generar en adultos y niños. Se debe tener claro que la ansiedad es una respuesta emocional humana normal, y se puede incrementar a medida que se propaga el virus. Esto entorpece la posibilidad de reaccionar de forma coherente ante la situación. A continuación mencionamos algunas estrategias de afrontamiento para manejar la ansiedad que se genera ante la amenaza actual:

- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero evite dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella: controle el deseo de buscar más información de forma obsesiva. Revisar la información de los medios de comunicación una vez al día puede ser suficiente para mantenerse informado sobre la pandemia.
- Encuentre situaciones que le generen motivación: rescate sus propósitos de vida y conéctese con las personas importantes para usted, hable con ellas y exprese sus sentimientos. Retome planes que haya dejado a un lado, realice actividades placenteras acorde con la situación.
- No se deje inundar por pensamientos catastróficos: no subestime la resiliencia humana. Los seres humanos somos capaces de asumir y resolver más situaciones de las que pensamos.



# ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA  
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

- Prevenga la ansiedad. Fortalezca estrategias básicas como dormir y comer bien, tenga rutinas de ejercicio. La meditación puede ser útil. Evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Si usted es proclive a la ansiedad o a un trastorno relacionado, y esta situación está interfiriendo con su funcionamiento, busque ayuda de un profesional en salud mental.

Existe una particular vulnerabilidad emocional en los niños ante estas situaciones. Hay que recordar que los niños son lo que reciben de sus padres e imitan sus comportamientos. Es necesario que ellos conozcan la importancia de todas las recomendaciones de prevención que genera el Ministerio de la Protección Social y demás autoridades sanitarias:

- Lávese las manos y explíqueles a los niños cómo hacerlo correctamente.
- No le reste importancia a la pandemia. Se recomienda evitar comentarios de doble sentido y bromas relacionadas con el tema. Si los niños perciben que sus padres manejan la situación de manera segura y sin nerviosismo, ellos se sentirán seguros también.
- Proteja a los niños de toda información que no están en condiciones de procesar por su inmadurez. Tome tiempo para hablar con sus hijos. Tenga en cuenta la edad y ajuste el lenguaje para que lo puedan entender, utilice juegos y cuentos si es necesario. Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes relevantes. Evite que participen en conversaciones de adultos. Asegúreles que están a salvo y que está bien si se sienten molestos o con temor ante la situación.
- Comparta con ellos las estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad.
- Si el colegio está cerrado, proponga horarios de actividades que incluyan estudio, actividades lúdicas y recreativas sin tomar conductas de riesgo.

Consideramos que las anteriores recomendaciones son básicas para manejar aspectos emocionales que se generan de una situación de salud pública que afecta niños, adolescentes y adultos.

**ASTRID ARRIETA MOLINARES**  
Presidente Junta Directiva  
Asociación Colombiana de Psiquiatría

**LILIANA P. BETANCOURT MAHECHA**  
MD Psiquiatra de Niños y Adolescentes  
Coordinadora del Subcomité de Psiquiatría  
de Niños y Adolescentes ACP  
Miembro Junta Directiva ACP