

# Recomendación para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia COVID19



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

## Recomendación para personas con discapacidad psicosocial (trastornos de ansiedad) durante la pandemia COVID19

**Objetivo:** Debido al riesgo de presentar síntomas iniciales o agudización del Trastorno de ansiedad durante esta emergencia sanitaria, es necesario que se elaboren algunas recomendaciones para dar atención en salud mental a los que lo requieran.

**Segmento de la población al que va dirigido:** A la población en general y a las personas que ya acudían a centros de atención en salud mental por un diagnóstico previo de padecimientos en el espectro del Trastorno de ansiedad.

**Aspectos clínicos:** Es muy importante en primer lugar, que hagamos la distinción entre la ansiedad normal (una respuesta apropiada ante una situación amenazante) y la ansiedad patológica (es una respuesta inapropiada o exagerada para una determinada situación). La ansiedad puede ser un síntoma de otras enfermedades (como las cardiopatías) o de otro trastorno mental (depresión, psicosis). La ansiedad normal es una situación difusa, desagradable y vaga de preocupación que puede acompañarse de dolores de cabeza, palpitaciones, opresión en el pecho, molestias gástricas, inquietud y varían de una persona a otra. La ansiedad normal es una señal de alerta que advierte de un peligro y permite a la persona tomar medidas o prepararse ante una amenaza. En la ansiedad patológica la persona referirá molestias como la sensación de muerte inminente, sudoración en manos, boca seca, temblor, palpitaciones, que pueden complicar enfermedades médicas previas. El tratamiento es con medicamentos, psicoterapia, o ambas.

## Recomendaciones:

- Para las personas que no han cursado con trastorno de ansiedad previamente:
  - Mantener sus actividades habituales dentro de lo posible, lo más parecidas a las previas.
  - Si está laborando:
    1. Cuidar sus medidas de higiene como el lavado de manos, y el uso de otros métodos de protección.
    2. Alimentarse adecuadamente en horarios regulares
    3. Dormir ocho horas mínimo por la noche.
    4. Buscar actividades que lo ayuden a disminuir el estrés, que en cada persona serán diferentes (música, ejercicio, lectura)
  - Si está en casa, mantenerse en contacto con familiares o amigos ya sea vía telefónica, por mensajes, o redes sociales.
  - Evitar estar expuesto durante varias horas a noticias acerca de la situación actual, ya que es un factor de estrés importante para el desarrollo de la ansiedad.
  - Si cursa con enfermedades médicas (hipertensión arterial, cardiopatías) deben medir su tensión arterial y frecuencia cardíaca de ser posible, para determinar si la ansiedad es secundaria a un descontrol de la enfermedad médica de base. Si todo es normal, debe continuar su tratamiento médico prescrito, de forma regular, evitando suspender sus medicamentos.
  - Si la ansiedad está asociada a uso de sustancias psicotropas, deben suspenderse estas sustancias y buscar un tratamiento médico con personas especializadas en estos problemas.
  - Expresar sus emociones con algún familiar o amigo
  - Si la ansiedad persiste, buscar asesoría vía telefónica, con personal especializado en salud mental.

- Para personas con trastorno de ansiedad en tratamiento previo:
  - Mantener sus actividades habituales dentro de lo posible. Si está laborando:
    1. Cuidar las medidas de higiene como el lavado de manos, y el uso de otros métodos de protección.
    2. Alimentarse adecuadamente en horarios regulares
    3. Dormir ocho horas mínimo por la noche.
    4. Buscar actividades que lo ayuden a disminuir el estrés, que en cada persona serán diferentes (música, ejercicio, lectura)
  - Debe tratar de diferenciar si la agudización del trastorno de ansiedad es ocasionada por situaciones reales (como la pandemia covid19, la situación económica, la sensación de fragilidad, el aislamiento) o si se trata de ansiedad relacionada a conflictos emocionales no relacionados con estas situaciones.
  - Mantener su tratamiento farmacológico para el Trastorno de ansiedad, con dosis de rescate prescritas anteriormente por su médico, en caso necesario.
  - Pedir asesoría por su médico de confianza en cuanto al manejo de sus medicamentos.
  - No auto medicarse.
  - Tener a mano suficientes provisiones de alimentos y medicamentos prescritos por su médico o pedirlos con anticipación vía telefónica (si no es necesario, no salga).
  - Identificar las causas de agudización del trastorno y diferenciar la ansiedad normal de la patológica
  - Mantenerse en comunicación (de ser posible) con su médico de confianza y/o psicoterapeuta
  - En caso de no poder localizar a su médico, buscar línea de ayuda en salud mental.
  - Es frecuente sentir angustia durante una crisis, como usted ya sabe. Pida ayuda si la requiere, para encontrar alternativas a su problema.

# GOBIERNO DE MÉXICO

