



Sana convivencia en la covidianidad

Dra. Enma Guzmán
Psiquiatra

SALUD MENTAL

- Según la OMS y la OPS la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social de un individuo.
- Es el estado de adaptación de las personas al medio en que viven.



IMPACTO POR COVID-19

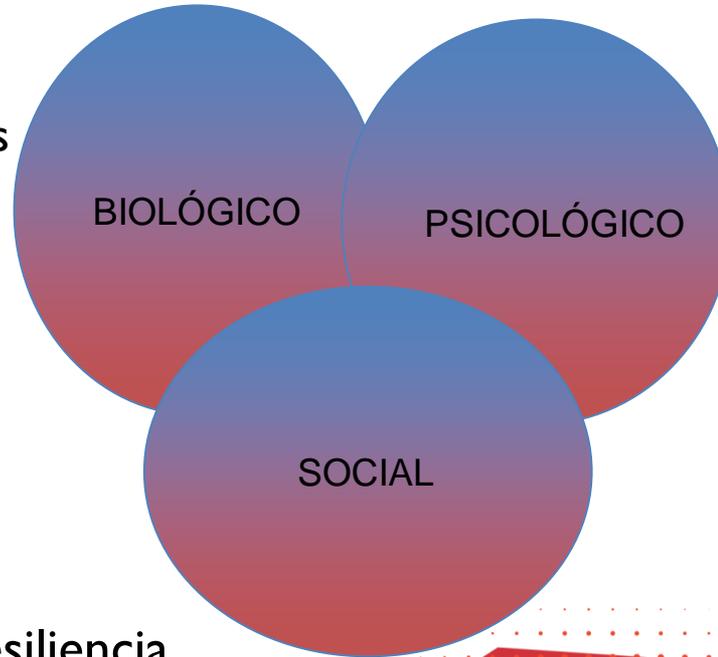
- No predecible
 - Temor a contagio o a contagiar
 - Tratamiento incierto, al inicio
 - Vulnerabilidad individual y colectiva
 - Duelo sin el soporte afectivo
 - Cambios en nuestra forma de expresar y recibir afecto
- 

IMPACTO POR COVI-19

- Cambios en nuestra forma de relacionarnos socialmente.
 - Educación virtual
 - Teletrabajo
 - Despido del trabajo
 - Disminución en los ingresos
 - Prolongación de la pandemia
- 

LA SALUD MENTAL DEPENDE DE UN EQUILIBRIO

- Genética
- Neurotransmisores
- Hormonas
- Sistema inmune
- Personalidad



- Ambiente
- Sistema educativo
- Sistema de salud
- Recursos económicos
- Políticas públicas

- Resiliencia
- Antecedentes



Cambios conductuales y afectivos

(Adaptado de Sadek y Nemeroff, 2000)

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores de cabeza
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas y mareos
- Dolores en el pecho
- Palpitaciones rápidas
- Disminución de deseo sexual
- Enfermedades respiratorias

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Cambia de humor
- Irritabilidad
- Agitación
- Incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sensación de soledad y aislamiento
- Depresión e infelicidad general

SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Pensamientos obsesivos
- Pensamientos catastróficos
- Deterioro de la memoria
- Disminución de la concentración

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Comer de más o de menos
- Dormir de más o de menos
- Procrastinar, negligente con responsabilidades
- Usar droga, cigarro o alcohol

RECOMENDACIONES



“Creo firmemente que casi todo es
cuestión de actitud.

No se trata de lo que ocurre, sino de
cómo lo afrontas.”





Gracias!

