





*Protocolo para*  
**RECOMENDACIONES PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL  
EN EL CONTEXTO DEL COVID-19.**

①

  
**Dra. Doris Royg B.**, Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

  
**Dr. Luis Taboada Renna**  
Reg. Prof. N° 7396  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S. - M.S.P. y B.S.

  
**Lic. Gustavo Montañez**  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.



Protocolo para

## RECOMENDACIONES PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DEL COVID-19.

### RECOMENDACIONES PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DEL COVID-19.

En marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) caracterizó el brote de la enfermedad por el COVID-19, como una pandemia. La OMS, junto con las autoridades de salud de países alrededor del mundo, han definido un conjunto de medidas para restringir la propagación de la enfermedad y su impacto en la población. No obstante, la situación de crisis y las medidas implementadas están generando altos niveles de estrés en las poblaciones<sup>1</sup>. Este documento contiene una serie de lineamientos y recomendaciones elaborados por la Dirección de Salud Mental en colaboración con expertos externos, con el propósito de desarrollar una respuesta organizada de salud mental y apoyo psicosocial, con gran alcance a la población general y a grupos especialmente vulnerables, en el contexto de la pandemia.

El documento ha sido elaborado con base en la publicación “Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19”, y plantea recomendaciones destinadas a diferentes poblaciones para mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial en el contexto de la pandemia.

#### 1) RECOMENDACIONES DE APOYO PSICOSOCIAL Y CONTENCIÓN EMOCIONAL DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN EN GENERAL.

La actual situación generada por la pandemia se caracteriza por los altos niveles de ESTRÉS Y PREOCUPACIÓN, ante lo cual, las personas afectadas pueden tener respuestas comunes.

2

*Cra. Mariella Meza Rosa, Directora*  
Dirección de Salud Pública y Bienestar Social  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

*Lic. Gustavo Montañez*  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

Organización Mundial de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

*Dra. Doris Royg B., Directora*  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

*Dr. Luis Taboada Benna*  
Reg. Prof. N° 7390  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S. - M.S.P. y B.S.

**GOBIERNO NACIONAL**

Paraguay  
de la gente

El miedo puede ser una emoción predominante en la situación mencionada y la misma puede aparecer en relación con situaciones como las siguientes<sup>2</sup>:

- miedo a enfermarse y morir,
- miedo a estar infectado: En este caso, los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ej., fiebre) pueden confundirse y atribuirse a los de la COVID-19,
- miedo a perder el sustento económico, a no poder trabajar debido al aislamiento y a ser despedidos del trabajo,
- miedo a la separación de los seres queridos y cuidadores, a quedar socialmente excluidos y a ser confinados en cuarentena, como consecuencia de la enfermedad o de las medidas que se adoptan para prevenir y manejar el contagio,
- miedo a perder a sus seres queridos debido a la enfermedad.

Otras reacciones emocionales frecuentes son las siguientes: sensación de desamparo, aburrimiento, soledad, frustración y las dificultades en relación con el manejo de la incertidumbre.

- Las reacciones emocionales pueden acompañarse de conductas tales como:
  - Evitar acercarse a los centros de salud, por miedo a infectarse, a pesar de necesitar atención por alguna otra afección o malestar.
  - Aislarse socialmente, sin hacer uso de recursos opcionales de comunicación (teléfono o internet) aunque los tuviera disponibles).
  - Abandono o descuido de personas dependientes, tales como menores no acompañados, personas con discapacidades o personas mayores, debido al miedo a infectarse, o porque los padres o cuidadores han sido sometidos a cuarentena
  - Incremento en el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
  - Incremento de conductas s violentas, hacia sí mismo y hacia terceros (intrafamiliar, contra la mujer).
  - Alteraciones en el sueño: dificultades en la conciliación del sueño, rumiaciones antes de dormir.

## RECOMENDACIONES GENERALES

<sup>2</sup> Inter-Agency Standing Committee. (2020). Cómo abordar la Salud Mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19. Geneva.

3  
ra. Natalia Maza Nocer, Directora  
Dirección de Calidad  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social  
Dirección de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

Dr. María Royg B., Directora  
Dirección de Regiones Sanitarias  
GOBIERNO NACIONAL

Dr. Luis Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 7390  
Director  
Dirección de Salud Mental  
I.G.P.S. M.S. Y B.S.  
de la gente

1. Atender las necesidades básicas de individuos y familias, tales como: la alimentación, el techo, los cuidados de la salud e incluso los cuidados en la muerte.
2. Cumplir las indicaciones sobre higiene y prevención que realicen las autoridades sanitarias.
3. Emplear estrategias de autocontrol para el manejo del estrés, como, por ejemplo: control de la respiración, practicar técnicas de meditación y relajación.
4. Estar atento a los sentimientos y emociones, para aprender a reconocerlos y hablar sobre ellos con personas de confianza.
5. Ayudar a los familiares y amigos a mantener la calma. Elaborar una rutina de actividades cotidianas dentro de la casa, que incluyan tareas que resulten agradables y distracciones. Esta puede ser una oportunidad para mantener e incorporar hábitos saludables en cuanto a ejercicios, alimentación sana y horas de sueño. Ser flexible y creativo en la búsqueda de ocasiones y métodos alternativos para compartir con los seres queridos, por ejemplo, a través del teléfono, correo electrónico, mensajes de texto o videollamadas. Esto puede ser un medio para conectarse con los demás, para aprender, relajarse e incluso, para divertirse.

## RECOMENDACIONES SOBRE LA BÚSQUDA DE INFORMACIÓN

- Elegir las fuentes de información confiables y seguras, preferiblemente oficiales, para conocer la situación del Paraguay con respecto a la epidemia y las medidas de prevención y control. Por ejemplo: las páginas web y redes sociales del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud.
- Estar atento a noticias erróneas o falsas sobre la enfermedad, sus causas y efectos, para no contribuir a su difusión.
- Limitar la frecuencia de las actualizaciones sobre el problema, a una o dos veces al día. Establecer momentos de desconexión, para dedicarlos a las rutinas domésticas, de trabajo, descanso y recreación.
- Evitar la sobreinformación y el estar hablando constantemente del tema, porque ello contribuye a aumentar la ansiedad.

## 2) APOYO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL A LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO.

Para las personas que se encuentran en aislamiento, en lugares especiales destinados para el efecto. A parte de aplicar recomendaciones básicas sobre mantener hábitos, sobre el buen uso de la información se deben agregar las siguientes:

*M. M.*  
Dra. Mathilda Meza Nave, Directora  
Dirección de Calidad  
Dirección General de Gestión  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



*G. M.*  
Dr. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social  
Viceministerio de Atención y Vigilancia de la Salud

**GOBIERNO NACIONAL**

*D. R.*  
Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

*L. T.*  
Dr. Luis Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 7390  
Director  
Dirección de Salud Mental  
M.S.P. y B.S.  
Paraguay de la gente



- Establecer medidas para reducir el impacto negativo del aislamiento social en los lugares de cuarentena:
  - Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios y en caso de que lo necesite, pida ayuda.
  - En la medida de lo posible, mantener una rutina y crear nuevos hábitos en el entorno nuevo.
  - Es importante reconocer que se trata de una situación temporal y reforzar la idea de que encontrarse en un albergue es una forma de facilitar el acceso a los cuidados que necesita, y que a la vez permite cuidar a los demás de la posibilidad de ser contagiados, incluyendo a sus seres queridos.
- Es normal que se sienta confundido, preocupado, triste, ansioso o enojado, es importante reconocer estas emociones y hablar de ellas con alguien de confianza. Si sentís que el estrés es muy intenso, podés solicitar ayuda a un profesional de salud mental, comunicando a la Brigada de Salud de los albergues.

### 3) ACOMPAÑAMIENTO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL AL PERSONAL DE ATENCIÓN DE SALUD (PERSONAL DE BLANCO).

Se ha identificado una serie de factores estresantes y de reacciones emocionales que afectan al personal de atención en salud (personal de blanco):

- La necesidad y obligación de mantener estrictas medidas de bioseguridad, las cuales pueden acompañarse de:
  - Miedo o preocupación por la posible falta de insumos necesarios para la atención.
  - Esfuerzo físico adicional que requiere el usar los equipos de protección.
  - Procedimientos estrictos que deben seguirse y que restringen la espontaneidad y la autonomía en su trabajo habitual.
  - Aislamiento físico que dificulta la tarea de brindar comodidad a alguien que está enfermo o angustiado.
- Riesgo de transmisión de la enfermedad, de ser contagiado y de contagiar a otros.
- Sobrecarga en la demanda de trabajo.
- Distanciamiento de los miembros de la familia.
- El estigma de la comunidad hacia los trabajadores de primera línea.
- Alerta y vigilancia constante.

5

#### Recomendaciones al personal de blanco.

Dr. Nestora Mesa Rojas, Directora  
 Dirección General de Salud  
 Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
 Y BIENESTAR SOCIAL**  
 Asesor Técnico  
 Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
 M.S.P. y B.S.

**GOBIERNO  
 NACIONAL**

Dr. Luis Taboada Renna  
 Reg. Prof. N° 7390  
 Director  
 Dirección de Salud Mental  
 D.G.P.S. M.S.P.Y.B.S.  
*Paraguayo de la gente*

Como primera medida en manejo del estrés que genera la pandemia y la atención médica en este contexto: Utiliza TODOS los protocolos de protección individual en materia de bioseguridad.

– En el hospital:

- Establecer tiempos de descanso en la medida de lo posible. Es recomendable hacer una pausa a cada 3 horas unos 30 minutos. En ese momento, aprovechar para respirar calmadamente, por la nariz, concentrándose en la respiración.
- Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.
- Usar estrategias que le sirvieron en el pasado para lidiar con el estrés puede ser de gran ayuda.
- Recurrir a sus colegas, al gerente de su establecimiento o a otras personas de confianza para recibir apoyo social, ya que es posible que sus colegas estén viviendo experiencias similares a la suya.
- Generar un ambiente de respeto y cordialidad con tus colegas. Cada uno lidia de forma diferente con esto.

– En la casa:

- Descansar lo necesario.
- Pasar tiempo con la familia.
- Administrar la información a procesar. Cuidar de la propia familia y si es posible evitar demandas de atención médica fuera del hospital.
- Realizar actividades relajantes.
- Mantener contacto con sus seres queridos por medios digitales.
- Evitar la sobreinformación, es importante tener momentos para desconectarse de las noticias y la sobrecarga de información.
- Evitar estrategias de afrontamiento poco útiles como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, estas pueden empeorar tu bienestar físico y mental.
- Cuidar la higiene del sueño. La falta de sueño adecuado y la mala alimentación afectan a nuestra salud y nos hacen más vulnerables a problemas de salud física y mental. Es importante realizar ejercicios, tomar un poco de luz solar y procurar un sueño de buena calidad, en un lugar oscuro, silencioso, y con un mínimo de 6 a 8 horas sin interrupción.
- Contactar con un profesional en caso de sentir mucho estrés o problemas para lidiar con la situación.

6

Lic. Mónica María Moya, Directora  
Dirección de Centros de Control  
y Vigilancia de Alimentos  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Ministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.  
Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

Dr. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.  
**GOBIERNO  
NACIONAL**

Dr. Luis Taboada Renina  
Reg. Prof. N° 7396  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S - M.S.P. y B.S.  
Paraguay  
de la gente

#### 4) APOYO PSICOSOCIAL Y CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA UN ADECUADO AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA POBLACIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

Independientemente de la edad de su hijo, él o ella puede sentirse molesto o tener otras emociones fuertes durante esta pandemia y en específico en relación a la cuarentena. Algunos niños reaccionan de inmediato, otros pueden mostrar signos de dificultad mucho más tarde. La forma en que un niño reacciona y los signos comunes de angustia pueden variar según la edad del niño, sus experiencias previas y cómo el niño generalmente enfrenta el estrés.

Los menores pueden responder a situaciones difíciles de diversas maneras, por ejemplo:

- Aferrarse a los cuidadores,
- Sentirse nerviosos, temerosos, rabiosos.
- Pueden tener pesadillas
- Cambios de humor frecuentes,
- Problemas de concentración y de atención, repercutiendo de forma negativa en su rendimiento académico
- Llanto excesivo o irritación en niños más pequeños
- Volviendo a los comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes de baño o enuresis, dormir solos)
- Excesiva preocupación o tristeza
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.
- Irritabilidad y comportamientos de "actuación" en adolescentes.
- Evitar actividades disfrutadas en el pasado.
- Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

7

#### Recomendaciones para niños, niñas y adolescentes.

##### En la casa

- Hay que recordar que esta situación es transitoria y temporal.
- Informar a los niños, niñas y adolescentes sobre lo que está ocurriendo.

Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

Dr. Luis Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 1390  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S. - M.S.P. y B.S.

Dr. Mariana Meza Roce, Directora  
Dirección General de  
Evaluación y Calidad  
Ministerio de Salud Pública

Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO  
NACIONAL**  
Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

Paraguay  
de la gente



- Recurrir siempre a fuentes oficiales y confiables.
  - No esperar a que los niños pregunten sobre el tema; consultarles qué es lo que saben. Los dibujos pueden ayudar a iniciar la conversación.
  - Hacer preguntas abiertas y mostrar disponibilidad para la escucha.
  - Utilizar un lenguaje adecuado para su edad y observar sus reacciones.
  - Sin alarmarlos, ser sinceros respecto de las medidas de cuidado a tener para preservarnos a nosotros y al resto de la comunidad.
- Supervisar la exposición de los más chicos a las noticias, previniendo una sobreexposición y el aumento de ansiedad y miedo.
  - Enseñar a los niños, niñas y adolescentes a protegerse a sí mismos y a sus amigos. Animarlos a lavarse las manos con frecuencia y enseñarles a cubrirse la tos o estornudos con el codo. Ejemplos de métodos: Lavado de manos con rimas/canciones, cuentos sobre el viaje del virus por el cuerpo, convertir la limpieza y desinfección del hogar en un juego divertido, dibujar caricaturas del virus para que lo coloreen los niños/as, explicar el Equipo de Protección Individual (EPI) a los niños para que no estén asustados. Asimismo, recuérdale que evite tocarse los ojos, la nariz y la boca; ya que las manos facilitan la transmisión. Explíquele que, si se siente mal, debe comunicárselo a un adulto.
  - Ayudar a los niños, niñas y adolescentes a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza.
  - Brindar apoyo afectivo. Es fundamental ayudarlos a lidiar con el estrés, ofreciéndoles explicaciones acordes a su capacidad de entendimiento, con lenguaje sencillo, propiciar oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible.
  - Evite desestimar subestimar, invalidar, burlarse o rechazar sus sentimientos.
  - Mantener las rutinas familiares en la vida diaria ya que ayudan a organizar el tiempo durante el período de distanciamiento social, generar actividades alternativas acorde a la edad de cada niño.
  - Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal.
  - En la medida de lo posible, animar a los niños, niñas y adolescentes a continuar los vínculos con amigos, amigas y compañeros de colegio a través de las redes sociales y los medios que tenga disponibles.
  - Cuidarse. En caso de sentir ansiedad o mucha preocupación, es importante tomarse un tiempo y hablar con otros familiares, amigos o personas de confianza.
  - Organizar el tiempo entre las actividades cotidianas, las actividades laborales de los adultos y las tareas escolares de los niños. Es

  
**Dr. Gustavo Montañez**  
 Asesor Técnico  
 Dirección de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
 M.S.P. y B.S.

  
**Dra. Nathalia Reza**  
 Directora  
 Dirección de Calidad  
 Dirección General de  
 Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
 Y BIENESTAR SOCIAL**

  
**GOBIERNO  
 NACIONAL**  
**Dra. Doris Royg B., Directora**  
 Coordinación de Regiones Sanitarias  
 M.S.P. y B.S.

**Dr. Luis Taboada Renna**  
 Reg. Prof. N° 7396  
**Director**  
 Dirección de Salud Mental  
 DOPS - M.S.P. y B.S.  
*Paraguay de la gente*



- importante acompañar al niño y apoyarlo con las actividades escolares, sin ejercer presiones al respecto.
- Contactar con un profesional si Ud. o el niño a su cargo sienten mucha preocupación, estrés, irritabilidad u otros problemas.

## 5) APOYO PSICOSOCIAL Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN ADULTOS MAYORES EN CONTEXTO PANDEMIA COVID – 19.

Los adultos mayores, especialmente los aislados y aquellos con deterioro cognitivo o demencia, pueden experimentar ciertas emociones y evidenciar cambios en su conducta, como durante la pandemia, por ejemplo:

- Pueden estar más nerviosos, irritables y enfadados
- Pueden encontrarse inquietos e incluso agitados
- Pueden estar más retraídos y aislarse.

### Recomendaciones para adultos mayores

- Como primera medida se debe garantizar cubrir sus necesidades de la vida diaria y médicas durante el periodo de cuarentena. Esto incluye acceso ininterrumpido a medicaciones esenciales (para diabetes, cáncer, enfermedades renales, etc.) y la atención a problemas subyacentes de salud.
- Mantener una rutina, sostener horarios regulares de sueño, mantener horarios regulares para la toma de medicación y la realización de otras actividades.
- Proporcionar apoyo emocional a través de redes informales (familias) y profesionales de salud. Se debe estar atento a manifestaciones de empeoramiento de lo descrito en cuanto a emociones y conductas. Como por ejemplo aparición de preocupaciones excesivas o pánico, disminución de la ingesta de sólidos y/o líquidos.

Brindar PAP tanto a los adultos mayores como a los cuidadores que lo requieran.

- Dar información en forma de explicaciones simples sobre lo que está pasando y sobre cómo reducir el riesgo de infección. Debe repetirse la información siempre que sea necesario y ésta venir de varias fuentes de confianza (por ejemplo, MSPYBS, OPS/OMS)
- El mejor modo de contactar con las personas mayores son los teléfonos fijos. Pero a pesar de esto, se puede animar a la familia y los amigos a

9  
 Lc. Gustavo Montañez  
 Asesor Técnico  
 Ministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
 M.S.P. y B.S.

Dra. Matilde Meza Tocco, Directora  
 Dirección de Calidad  
 Ministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
 M.S.P. y B.S.

Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
 Y BIENESTAR SOCIAL**

■ **GOBIERNO  
 NACIONAL**

Paraguay Taboada Renna  
 Reg. Prof. N° 7390  
 Director  
 Dirección de Salud Mental  
 D.G.P.S - M.S.P.Y.B.S

Dra. Doris Roys B., Directora  
 Coordinación de Regiones Sanitarias  
 M.S.P. y B.S.

llamar a sus familiares mayores con regularidad y enseñar a las personas mayores como se usa el video (chat). Enseñar a usar el teléfono móvil. Usar iconos grandes para el efecto (modificar los preestablecidos).

- Proporcionar a las personas mayores detalles e instrucciones sobre cómo conseguir ayuda práctica si lo necesitan, como llamar a un taxi o provisiones de entrega a domicilio
- Recomendar ejercicios simples para realizar en casa/en cuarentena para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento. Ejemplos: Ejercicio físico, estiramiento), ejercicios cognitivos, ejercicios de relajación (por ej., respiración, meditación, concientización), leer libros y revistas que le resulten entretenidas.
- Establecer y mantener una rutina diaria, incluyendo regularidad en horarios y cuidadores.
- Contactar con un profesional en caso de que el adulto mayor o cuidador lo consideren necesario.

## 6) APOYO PSICOSOCIAL Y RECOMENDACIONES ANTE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN CONTEXTO DE PANDEMIA:

### Recomendaciones generales relativas al consumo de alcohol y otras sustancias en el contexto generado por el COVID-19<sup>3</sup>

Si usted, o alguien cercano a usted, tiene algún problema en relación con el consumo de bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas, tenga en cuenta lo siguiente:

- La situación actual es una oportunidad única para dejar la bebida o el consumo de sustancias, o al menos reducirla de modo considerable, pues las circunstancias obligan a que desaparezcan diversos factores y situaciones de presión social (fiestas, reuniones con amigos, restaurantes, discotecas, etc.).
- Las intervenciones que imparten por Internet diversos profesionales y grupos de ayuda mutua para los trastornos por consumo de alcohol u otras sustancias pueden resultar menos estigmatizantes, pues garantizan mejor el anonimato y la intimidad; por lo tanto, vea si puede conseguir algún tipo de ayuda en línea.
- Crear algún sistema de apoyo entre amigos con alguien de su confianza y, en caso necesario, solicite ayuda adicional, como asesoramiento, intervenciones o grupos de apoyo en línea.

<sup>3</sup> Adaptación a partir de la Hoja Informativa: Alcohol y COVID-19: lo que debe saber. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/hoja-informativa-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

10  
Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

Dra. María Mercedes Moisés, Directora  
de la Oficina de Calidad  
de la Administración Pública y Bienestar Social



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO  
NACIONAL**

Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

Dr. Luis Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 7396  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.S.M.S.P. y B.S.  
de la gente

- Mantener el distanciamiento físico, pero sin aislarse socialmente: llame por teléfono, escriba o envíe mensajes de texto a sus amigos, compañeros de trabajo, vecinos y familiares. Descubrí maneras nuevas y creativas de conectarse con los demás sin necesidad de contacto físico.
- Evitar los factores estimulantes del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, como por ejemplo la televisión o las redes sociales.
- Intentar mantener en lo posible una rutina cotidiana, centrarse en lo que puede controlar y tratar de mantenerse en forma puede ser de gran ayuda; por ejemplo, realizar ejercicio diario, pasatiempos o técnicas de relajación mental.
- Si contraes coronavirus, comente con el personal de salud su consumo de alcohol u otras sustancias para que puedan adoptar las decisiones más adecuadas con respecto a su estado general de salud.
- Informar de los riesgos para la salud relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas y las posibles consecuencias negativas asociadas con el COVID-19.
- El contexto actual, de distanciamiento social y la disminución del acceso a los servicios, puede desencadenar recaídas y otras consecuencias negativas para las personas con problemas de consumo de sustancias. En caso de que se presenten estas u otras dificultades, recomendar consultar con un profesional de la salud.
- Implementar medidas para asegurar que las personas tengan acceso a la medicación y atención en caso de que la persona esté bajo tratamiento.

41

Cra. Natalia Meza Rosas, Directora  
 Dirección de Calidad  
 Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



*[Signature]*  
**Lic. Gustavo Montañez**  
 Asesor Técnico  
 Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
 M.S.P. y B.S.

Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
 Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO  
 NACIONAL**

*[Signature]*  
 Dra. Doris Royg B., Directora  
 Coordinación de Regiones Sanitarias  
 M.S.P. y B.S.

*[Signature]*  
**Dr. Luis Taboada Renna**  
 Reg. Prof. N° 7390  
 Director  
 Dirección de Salud Mental  
 M.S.P. y B.S.

**Estos lineamientos fueron elaborados por la Dirección de Salud Mental con apoyo técnico de la OPS/OMS, a través de sus oficinas en Paraguay y a nivel Regional.**

Dr. Luis Armando Taboada Renna  
Director de la Dirección de Salud Mental

Lic. Elvira Ríos Valiente  
Jefa de Unidades Hospitalarias de Salud Mental

Dr. Martín María Moreno Giménez  
Psiquiatra

Dr. Hugo Javier Rodríguez Marín  
Psiquiatra

Dra. María Fernanda Rojas  
Psiquiatra

Lic. Ana Vera Coria  
Psicóloga

Lic. Walter Enrique Caballero Portillo  
Psicólogo

**Profesionales contribuyentes externos a la Dirección:**

Prof. Dr. Andrés Arce Ramírez  
Jefe de la Cátedra de Psiquiatría de la Facultad de Medicina UNA

Dr. Carlos Arestivo Bellasai  
Presidente de la Sociedad Paraguaya de Psiquiatría

Dr. Víctor Adorno Quevedo  
Presidente de la Asociación Paraguaya de Psiquiatras

  
**Lic. Gustavo Montañez**  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

  
**Dr. Luis Taboada Renna**  
Reg. Prof. N° 739.  
Director  
Dirección de Salud Mental  
M.S.P. y B.S.

  
  
Dra. Martha Meza Nocer, Directora  
Dirección de Calidad  
Dirección General de  
Ministerio de Salud Pública y B.S.



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

 **GOBIERNO  
NACIONAL**

Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.



Director del Hospital Psiquiátrico

Lic. Franca Lacarruba  
Presidente de la Sociedad Paraguaya de Psicología

Dra. Carmen Nora Gómez de Fretes  
Directora del Centro de Salud Mental – Dirección de Hospitales Área Central -  
IPS

Dr. Manuel Fresco Ortiz  
Director del Centro Nacional de Prevención y Tratamiento de Adicciones  
Dra. Marcela Aguilera  
Psiquiatra

Dr. Hans Buggenthin  
Psiquiatra- Especialista en Geriatría

Dr. Gustavo Arbo  
Medicina Interna Geriátrica - Neuropsiquiatría Geriátrica - Gerontología

Dra. Viviana Riego  
Psiquiatra de adultos e Infanto juvenil

Lic. Silvia Giménez  
Psicóloga infantil

Lic. Natalia Vierci  
Psicóloga educacional

Dra. Raquel Samudio  
Psiquiatra

Lic. Federico González  
Psicólogo

Dr. Miguel Ángel Cuellar  
Psiquiatra

Dra. Florencia Galeano  
Encargada del Programa de Salud Mental de la XVIII Región Sanitaria  
Asunción

Dr. Mauricio Acosta  
Psiquiatra de adultos e Infanto juvenil - IPS

Dra. Lourdes Ponce  
Psiquiatra  
Encargada del Programa de Salud Mental de la XV Región Sanitaria Presidente  
Hayes


  
**Lic. Gustavo Montañez**  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

13

  
Dra. Natalia Meza Acea, Directora  
Dirección General de Calidad  
Dirección General de Gerencia  
Ministerio de Salud Pública y Gerencia

Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

  
**GOBIERNO  
NACIONAL**

  
Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

  
Paraguaris Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 739  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S. M.S.P. y B.S.

## Sociedades científicas e Instituciones

Sociedad Paraguaya de Psiquiatría

Asociación Paraguaya de Psiquiatras

Hospital Psiquiátrico

Cátedra de Psiquiatría- Facultad de Ciencias Médicas UNA

Sociedad Paraguaya de Psicología

Instituto de Previsión Social

Centro Nacional de Prevención y Tratamiento de Adicciones

## REFERENCIAS

Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Cómo abordar la Salud Mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19*. Geneva.

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007) IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva.

Inter-Agency Standing Committee. (2020). *Cómo abordar la Salud Mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19*. Geneva.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*.

Organización Mundial de la Salud. Hoja Informativa: Alcohol y COVID-19: lo que debe saber. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/hoja-informativa-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

World Health Organization. (2013). *Building back better: sustainable mental health care after emergencies*. World Health Organization.


World Health Organization (WHO) (2005). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza.

World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Situation Report-65 2020 [citado el 25 marzo de 2020]. Disponible en [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200325-sitrep-65-covid-19.pdf?sfvrsn=2b74edd8\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200325-sitrep-65-covid-19.pdf?sfvrsn=2b74edd8_2).

Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2020). *CARE OF YOUR BEHAVIORAL HEALTH*.

NHS England and NHS Improvement coronavirus. (2020). *Responding to COVID-19: Mental health, learning disabilities and autism*.

  
Lic. Gustavo Montañez  
asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

  
Dr. Luis Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 7390  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S. - M.S.P. y B.S.  
de la gente



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

 **GOBIERNO  
NACIONAL**

Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

  
Dra. Doris Royg B., Directora  
Dirección de Calidad  
Estrategia y Gestión de Gestión  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar

Crawley, E., Loades, M., Feder, G., Logan, S., Redwood, S., & Macleod, J. (2020). Wider collateral damage to children in the UK because of the social distancing measures designed to reduce the impact of COVID-19 in adults.

Zhou, W. (2020). Coronavirus Prevention Handbook. *Qiang Wang, Ke Hu, Zaiqi Zhang, Nanshan Zhong, 101.*

Huremović, D. (Ed.). (2019). *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak.* Springer.

Shanxi Normal University General Publishing House. (2020). *A Guidance Manual on Mental Health During the NCP Outbreak.* Editorial Board.

Sun, N., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., Wang, H., ... & Wang, H. (2020). A Qualitative Study on the Psychological Experience of Caregivers of COVID-19 Patients. *American Journal of Infection Control.*

Abuse, S. (2013). *Disaster Planning Handbook for Behavioral Health Treatment Programs.*

15

Dra. Natalia Montañez, Directora  
Dirección de Calidad  
Dirección General de  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO  
NACIONAL**

Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

Dr. Luis Taboada Román  
Reg. Prof. N° 739  
Director  
Dirección de Salud Mental  
M.S.P. y B.S.  
*Paraguay de la gente*



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

■ **GOBIERNO  
NACIONAL**

*Paraguay  
de la gente*

16

*mm*  
Dra. Matfrida Ineza Roboy, Directora  
Placabón y Calidad  
Creación Comunal de Gobierno  
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

■ **GOBIERNO  
NACIONAL**

*[Signature]*  
Dra. Doris Royg B., Directora  
Coordinación de Regiones Sanitarias  
M.S.P. y B.S.

*[Signature]*  
Dr. Luis Taboada Renna  
Reg. Prof. N° 7396  
Director  
Dirección de Salud Mental  
D.G.P.S. - M.S.P. Y B.S.

*Paraguay  
de la gente*