

## **La salud física y mental es clave para la resistencia durante la pandemia de COVID-19**

*OMS-Oficina Regional para Europa*

*Declaración a la prensa del Dr. Hans Henri P. Kluge, Director Regional de la OMS para Europa*

*26 de marzo de 2020, Copenhague (Dinamarca)*

Las medidas sin precedentes para ralentizar e interrumpir la transmisión de COVID-19 nos están proporcionando tiempo y reduciendo la presión sobre nuestros sistemas de salud, pero con un importante coste social y económico. Las medidas de distanciamiento físico y aislamiento, el cierre de escuelas y lugares de trabajo, son particularmente desafiantes para nosotros, ya que afectan lo que amamos hacer, dónde queremos estar y con quién queremos estar.

Es absolutamente natural que cada uno de nosotros sienta estrés, ansiedad, miedo y soledad durante este tiempo. En la OMS, consideramos que las consecuencias de COVID-19 sobre nuestra salud mental y bienestar psicológico son muy importantes. Por eso este tema estará en el centro de nuestro debate de hoy.

Pero antes de eso, permítanme ofrecerles una visión general de la situación actual de COVID-19 en la región europea de la OMS.

### **Situación epidemiológica en la región europea de la OMS**

Desde que emitimos por última vez hace más de una semana, el número de casos y muertes de COVID-19 en nuestra región, se ha triplicado. La tasa de aumento ha sido particularmente marcada en 4 de los 5 países con mayor número de casos (España, Francia, Alemania y Suiza).

La Región Europea de la OMS ha informado de más de 220.000 casos y 11.987 muertes asociadas a COVID-19. Esto significa que a nivel mundial, aproximadamente 6 de cada 10 casos, y 7 de cada 10 muertes se reportan en nuestra Región. En estos momentos, el número de casos en todo el mundo ha superado la marca de 400.000.

A partir de los informes disponibles, también sabemos que 1 de cada 10 infecciones se dan en trabajadores de la salud y muchos más están en cuarentena, lo que afecta a la capacidad de nuestros servicios de salud para responder. Esto es particularmente preocupante para todos nosotros. Hasta ayer, Italia informó de 6.200 trabajadores de la salud infectados. Todos debemos tomar medidas para proteger a estos valientes individuos lo mejor que podamos. Están respondiendo incansablemente para protegerlos y cuidarlos. Sólo podemos imaginar el aumento de sus niveles de estrés durante estos tiempos, sin embargo, están haciendo grandes sacrificios en beneficio de la comunidad en general.

Aunque la situación sigue siendo muy grave, estamos empezando a ver algunos signos alentadores. Italia, que tiene el mayor número de casos en la Región, acaba de ver un índice de aumento ligeramente inferior, aunque todavía es demasiado pronto para decir que la pandemia está alcanzando su punto máximo en ese país. Pronto podremos determinar el grado en que las medidas aplicadas en muchos países están surtiendo efecto.

En esta situación, debemos mantenernos optimistas y sanos física y mentalmente, ya que esto será clave para nuestra resistencia psicológica a la hora de superar este desafío unidos.

### **El papel que podemos desempeñar**

Todos y cada uno de nosotros somos parte de una comunidad. Es nuestra naturaleza humana cuidar unos de otros, mientras que nosotros, a su vez, buscamos el apoyo social y emocional de los demás. Los efectos perturbadores de COVID-19 nos proporcionan a todos una oportunidad. Una oportunidad para controlarnos unos a otros, para llamar y hacer video-chat, para ser conscientes y sensibles a las necesidades únicas de salud mental de aquellos a los que cuidamos. Nuestra ansiedad y nuestros miedos deben ser reconocidos y no ser ignorados, sino mejor comprendidos y abordados por los individuos, las comunidades y los gobiernos.

Es esencial que abordemos los desafíos de la salud mental pública en las próximas semanas y meses en Europa y más allá:

- Distribuyendo información oportuna, comprensible y fiable desde los más jóvenes hasta los miembros más viejos de nuestra sociedad;
- Proporcionando apoyo psicológico a los trabajadores de primera línea y a las familias en duelo;
- Mediante la atención y el tratamiento continuos de las personas con discapacidades cognitivas, mentales y psicosociales; y
- Protegiendo los derechos humanos, especialmente los de aquellos cuyos derechos suelen pasarse por alto o violarse, incluidos los migrantes y refugiados, los presos, los residentes en otros entornos cerrados, como hospitales mentales o instituciones de atención social, y las personas con discapacidad.

La OMS y sus asociados han preparado un conjunto de materiales específicos para COVID a fin de informar y orientar a los países y al público en relación con esos niveles de apoyo a la salud mental y psicosocial, incluidas reuniones informativas e imágenes complementarias sobre el estigma social y las necesidades de la población en general, los trabajadores sanitarios, las personas que reciben cuidados a largo plazo y otras personas. Estos materiales se están traduciendo y distribuyendo actualmente en muchos países de la Región. Entre otros materiales que están elaborando la OMS y sus asociados cabe mencionar la producción de un libro de cuentos para niños de 4 a 10 años y versiones de instrumentos de la OMS como "Primeros auxilios psicológicos" y "Gestión de problemas plus" que pueden distribuirse a distancia a través de plataformas digitales.

El problema al que nos enfrentamos todos y cada uno de nosotros es cómo gestionamos y reaccionamos ante situaciones estresantes que se desarrollan tan rápidamente en nuestras vidas y comunidades. Aquí podemos recurrir a los notables poderes de fuerza, resistencia y cooperación que afortunadamente poseemos como humanos.

Personalmente, estoy tratando de atenerme a lo que me ha funcionado en el pasado cuando quiero estar tranquilo. Por ejemplo, aprender y practicar técnicas de relajación simples (como ejercicios de respiración, relajación muscular, meditación de atención plena) puede ser muy útil para aliviar la angustia corporal y mental. También trato de reconocer los pensamientos perturbadores cuando se producen y los comento con las personas que me rodean. Es probable que ellos también los tengan y que podamos encontrar soluciones colectivamente. Intenta ser positivo.

Me he dado cuenta de que, como marido, padre, colega y líder, es ahora cuando más necesito mostrar empatía, solidaridad, inteligencia emocional y caminar por la calle para no dejar a nadie atrás.

En última instancia, sólo hay una solución: actuar con amabilidad, actuar con amor, pero con distanciamiento físico.

Muchas gracias.