



TRASTORNOS MENTALES EN TRABAJADORES DE LA SALUD EN EL MARCO DEL AFRONTAMIENTO DEL CORONAVIRUS (COVID – 19)

Realizada por Montserrat R.R.



UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO



OBJETIVO

Orientar para prevenir y mitigar problemas y **trastornos mentales en los trabajadores de la salud** que atienden pacientes con coronavirus (COVID-19).



De acuerdo a la Ley de Salud Mental 1616 de 2013, el trastorno mental, se entiende como una **alteración de los procesos cognitivos y afectivos del desenvolvimiento considerado como normal con respecto al grupo social de referencia del cual proviene el individuo.**

1. ACCIONES DE GERENTES O DIRECTORES DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD Y LÍDERES DE EQUIPOS DE TRABAJO DE SALUD

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Establecer medidas que permitan **que el personal rote entre las funciones** que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés.

Establecer **horarios flexibles para los trabajadores** que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados.

Facilitar que **los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados.**

Los compañeros ayudan a brindar apoyo, **vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad.**

Identificar los medios adecuados **para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental**, aprovechando las modalidades virtuales. Además, asegurarse que el personal conozca que estos servicios están a su disposición.

Informar acerca de la **utilización de la información de las líneas de atención** y apoyo psicológico existentes en su región.

Disponer de condiciones y talento humano entrenado para identificar **y atender de manera inicial (Primeros Auxilios Psicológicos) las necesidades urgentes de salud mental** y canalizar a los servicios de salud mental, en caso de ser necesario.

Garantizar el desarrollo de procesos de aprendizaje en técnicas para el **manejo del estrés: técnicas de respiración, relajación, meditación, yoga y mindfullnes, escuchar música, hacer pausas durante el trabajo o entre turnos, alimentarse saludablemente** y en cantidad suficiente, hacer ejercicio físico, mantenerse en contacto y compartir con la familia y los amigos.

2. ACCIONES DE LAS ADMINISTRADORAS DE RIESGOS LABORALES

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

La línea de apoyo psicosocial deberá contar con los siguientes componentes:

Orientación: Se brinda a trabajadores que manifiestan una **situación, conflicto o inquietud, frente a la cual se escucha y orienta bajo un contexto de comunicación participativa**, facilitando así un espacio de análisis y reflexión para la movilización de recursos propios, familiares, sociales y/o institucionales, promoviendo y/o generando la prevención de problemas y trastornos mentales y la promoción de la salud mental.

La línea de apoyo psicosocial deberá contar con los siguientes componentes:

ACOMPAÑAMIENTO: Este proceso de atención permite que los trabajadores encuentren un espacio de acompañamiento con profesionales en el área de salud mental, con los cuales pueden **expresar sus sentimientos y emociones**, así mismo, por medio de esta intervención se facilita el fortalecimiento de habilidades, desarrollo y potenciación de estas.

REFERENCIACIÓN: Se hace cuando el motivo de consulta **del trabajador explicita la necesidad de movilización a un espacio referenciado.**

La línea de apoyo psicosocial deberá contar con los siguientes componentes:

SEGUIMIENTO A LAS ACCIONES: Los profesionales de la salud mental **buscan realizar un seguimiento a las acciones realizadas por los trabajadores** generando cambios en ellos mismos, o en sus situaciones, o de otra parte lograr nuevas estrategias de apoyo a las diferentes situaciones que expresan.

SEGUIMIENTO INSTITUCIONAL: Los profesionales de la Línea de apoyo psicológico realizan seguimiento a casos notificados, a entidades públicas o privadas, con el objetivo de conocer las acciones realizadas por los equipos **locales, sectoriales e intersectoriales y el impacto de las acciones** realizadas en términos de respuesta de atención y/o intervención, o de respuestas no efectivas.

DIRECTORIO LÍNEAS DE AYUDA EN SALUD MENTAL EN COLOMBIA



UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|------------|--|---------------------------------------|--|----------------|
| AMAZONAS | CRUE 3125826717 | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |
| ATLÁNTICO | CRUE (5) 3309000 Extensión: 5131 (5) 3308100 - (5) 3308101 | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |
| ANTIOQUIA | Línea Amiga (4) 444444 | Medellín | Lunes a viernes: 7:30 am a 7:30 p.m. Sábados: 7:30 a.m. a 2:30 p.m. | - |
| | Línea 123 Social o Mujer | Medellín | 24 horas todos los días- | - |
| ARAUCA | Línea 125 de Atención a Urgencias y Emergencias en Salud | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|---------------------|---|---------------------------------------|--|--|
| BARRANQUILLA | Línea de la vida (5) 3399999 Línea de salud 3793333 | Barranquilla y área Metropolitana | 24 horas todos los días | - |
| BOGOTÁ D.C. | Línea 106 “El poder de ser escuchado” Línea de atención, ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis | Bogotá D.C. | 24 horas todos los días | Whatsapp: 3007548933 |
| | Línea psicoactiva “Activa tu mente, transforma tu vida” 018000112439. Aborda el consumo de sustancias psicoactivas. | Bogotá D.C. | Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 10:00 p.m. jornada continua. | - |
| BOLÍVAR | Centro Regulador de Urgencias y Emergencias (5)6645612 – (5) 6644675 – 3174409651 | Todos los municipios del Departamento | 7 días de la semana / 24 horas | Instagram: cruebolivar Facebook: Crue Bolívar crue@bolivar.gov.co |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|----------------|---|---|--------------------------------|----------------|
| BOLÍVAR | Línea 125 | Turbaco, Turbana, Arjona, Mahates, Calamar, Arroyo Hondo, Santa Rosa de Lima, Santa Catalina, Clemencia, Villanueva, San Cristóbal, San Estanislao de Kostka, Soplaviento, María La Baja, El Guamo, San Juan Nepomuceno, San Jacinto, El Carmen de Bolívar. | 7 días de la semana / 24 horas | - |
| BOYACÁ | Línea Amiga 106 | Todos los municipios del departamento | 7 días de la semana / 24 horas | - |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|---------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| BUENAVENTURA | CRUE DEL Valle del Cauca PBX: (+57) 6206820 OP (1) – 3245890 | - | Horario de atención al público de 8:00am a 12:00pm y 2:00pm a 5:30pm | - |
| CALDAS | Línea amiga 106 | Todos los municipios del departamento | 7 días de la semana / 24 horas | Manizales 123 |
| CAQUETÁ | Centro de escucha departamental (En el transcurso del primer semestre del 2019 contarán con línea telefónica departamental actualmente por Facebook) | Todos los municipios del departamento | Todos los días 24 horas | https://www.facebook.com/CESCUCHA |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|------------|---|-------------------------------------|---|--|
| CAQUETÁ | Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3186175909 4356021 Extensión 51 | 16 municipios del departamento | Todos los días 24 horas | - |
| | Centro de escucha comunitario 321 467 83 23 | Municipio de San Vicente del Caguán | Lunes a lunes 7:00 am a 7:00 pm | Whatsapp: 3214678323 Correo escucha@hospital sana.rafael.gov.co Facebook: San Rafael Escucha |
| - | Centro de Escucha Comunitario 316 541 31 08 | Municipio de Cartagena del Chairá | Lunes: 7:00 a.m. a 12:00 M Jueves: 2:00 p.m. a 06:00 p.m. Viernes: 7:00 a.m. a 12:00 M 02:00 p.m. a 06:00 p.m. Sábado: 08:00 a.m. a 12:00 M | Whatsapp: 316 541 31 08 |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|---------------------|--|---------------------------------------|--|----------------|
| CARTAGENA DT | Línea 125 | Distrito de Cartagena de Indias | Lunes a domingo Atención las 24 horas | - |
| CASANARE | Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3173717451 | Todos los municipios del departamento | CRUE lunes a domingo Atención las 24 horas Psicólogo lunes a viernes 7:30 a.m. – 12:00 m y 2:00 – 5:30 p.m. | - |
| | Línea Amiga 3182990629 | Municipio de Aguazul | Lunes a domingo Atención las 24 horas | - |
| CAUCA | Línea CRUE 8205390 – 8205366 3218128623 y 3217005636 | | Atención las 24 horas | - |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|---------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| CESAR | Línea Vital #123 (se marca la tecla #) | Todos los municipios del departamento | - | - |
| CÓRDOBA | CRUE CELULAR: 3182826134 CRUEcordoba1@gmail.com | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| CUNDINAMARCA | LÍNEA 123 de Cundinamarca Celular: 3212480377 | Todos los municipios del departamento | Lunes a domingo Atención las 24 horas | Discado desde cualquier municipio del departamento es: 123 (Desde un celular de cualquier operador o teléfono fijo). Para descargar el aplicativo para celulares de la Línea 123 de Cundinamarca es: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skp.cundinamarca123&hl=es |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|-----------------|--|---------------------------------------|--|---|
| CHOCÓ | CRUE 3183417848 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| GUAVIARE | CRUE 3208202418 Referencia 3125320805 3175318505 contactenos@secresalu dguaviare.gov.co | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| GUAINÍA | CRUE Diana Diaz 3102270926 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| HUILA | Centro de Escucha 3219073439 y (8) 8702277 | Todos los municipios del departamento | Lunes a domingo Atención las 24 horas | Chat: 3219073439 centroescuchasalud @huila.gov.co |
| GUAJIRA | Línea Esperanza 01800- 943782 | Todos los municipios del departamento | Lunes a domingo Atención las 24 horas | - |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|------------------|---|---------------------------------------|--|---------------------------------|
| MAGDALENA | CRUE 035-4319500 Celular 3185430185 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| META | Línea Amiga 312 575 11 35 | Todos los municipios del departamento | Lunes a domingo de 9:00 a.m. a 9:00 p.m. | - |
| NARIÑO | CRUE 317 8941194 300 6078669 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| RISARALDA | Línea amiga "Amate y Vive" Línea 106. (6)3339610 | Todos los municipios del departamento | Lunes a viernes 8:00 am – 12:00 m 2:00 – 5:00 pm | Facebook: línea amiga Risaralda |
| QUINDÍO | Línea 125 | Armenia | 24 horas todos los días | - |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|---------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|---|
| PUTUMAYO | CRUE 3123191736 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | Disponibilidad del profesional en Salud Mental: 3138329526/3214197 174/3213070577 |
| NORTE DE SANTANDER | CRUE 5784968 Ext. 221 – 222 crue@ids.gov.co | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |
| SANTANDER | CRUE 6421585 – 6520924 | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |
| SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA | CRUE 098-5130801 ext. 331 | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|------------------------|--|--|---|--|
| SUCRE | (5) 2822556 CRUE CELULAR: 317 4028049 313 5519643 CRUE@SUCRE.GOV.C O | Sincelejo | 7 días de la semana / 24 horas | - |
| TOLIMA | CRUE 57-8) 2610717 – 2610719 2611111 Ext. 1611 info@saludtolima.gov.co | Todos los municipios del departamento | 24 horas todos los días | - |
| VALLE DEL CAUCA | Línea gratuita 106, para niños, niñas adolescentes y jóvenes de Santiago de Cali. CRUE (2) 6206820 – 310 468 4007 Hospital departamental psiquiátrico universitario del Valle (2) 3223232 (interconsultas, asesorías, atenciones). | Santiago de Cali y área metropolitana - Jamundí, Palmira | Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 10:00 p.m. Fines de semana: 9:00 a.m. a 5:00 p.m. | Chat a través de Whatsapp: 3156984482 - Correo: lineal@lineainfantil106.org - Página web: http://www.teescuchamos.org/mos.org/ - Twitter: @corporatin106 |

LÍNEAS DE AYUDA

| TERRITORIO | NOMBRE DE LA DE LA LÍNEA Y # TELEFÓNICO | TERRITORIO DE COBERTURA | HORARIO DE ATENCIÓN | OTROS RECURSOS |
|----------------|---|---------------------------------------|---------------------|----------------|
| VAUPÉS | CRUE 3135242681 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |
| VICHADA | CRUE 310 2605349 | Todos los municipios del departamento | 24 horas | - |

REFERENCIAS

- Ministerio de Salud de Colombia (2020). Lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del coronavirus (COVID – 19). Ministerio de Salud.
- Ley 1616 de 2013.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

SIGUENOS:



© - Derechos Reservados UNICISO

CITA DE LA GUÍA

R.R, Montserrat. (2020). Lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del coronavirus (COVID – 19). UNICISO. Disponible en:www.portaluniciso.com



© - **Derechos Reservados UNICISO**

CRÉDITOS

Special thanks to all the people who made and released these awesome resources for free:

- Presentation template by [SlidesCarnival](#)
- Photographs by [Unsplash](#)