



# Recomendaciones para personas con **discapacidad psicosocial** durante la pandemia COVID-19

Limitación de las personas que presentan disfunciones temporales o permanentes de la mente, para realizar una o más actividades cotidianas.

Depresión, ansiedad, psicosis, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastorno esquizo-afectivo.

## Planes de protección

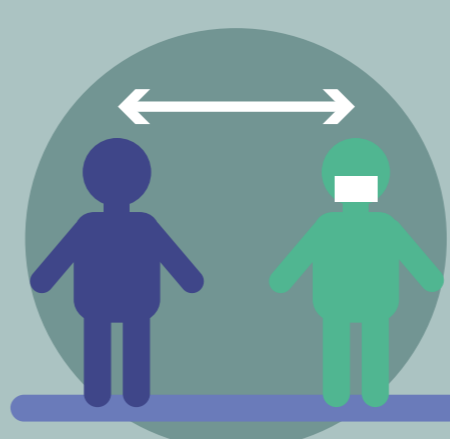
### Higiene



Lavado de manos constante con agua y jabón.



No besar ni saludar de mano.



Sana distancia, uso de cubrebocas.



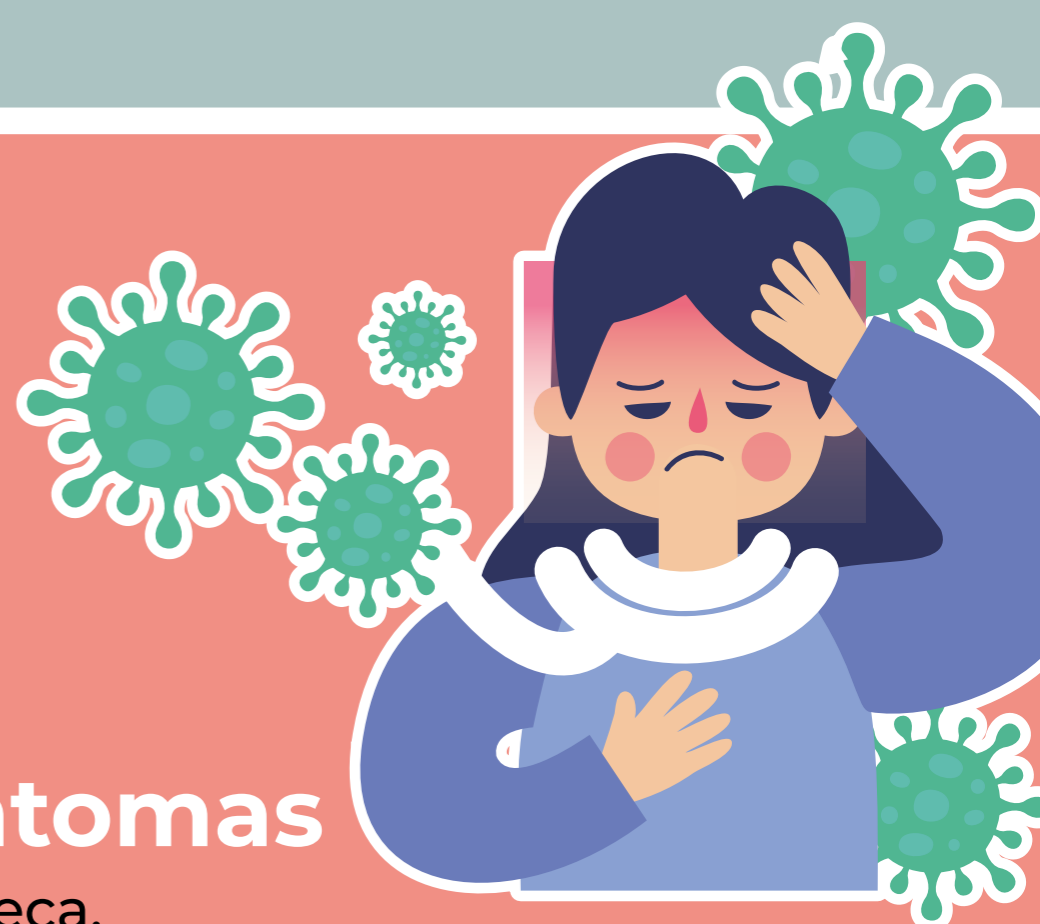
Limpiar equipo de apoyo (bastones, andaderas, muletas o silla de ruedas).



### Apoyo emocional

Red de apoyo (familia, amigas, amigos, personal de salud o por pares).

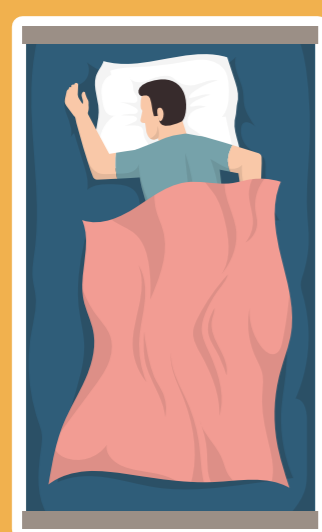
Contacto social: presencial o en línea (redes sociales, videollamadas, teléfono o correo electrónico).



### Síntomas

- Tos seca.
- Fiebre (más de 38 grados).
- Dolor de cabeza.
- Acompañado de al menos de alguno de los siguientes:
- Dolor o ardor de garganta.
- Escurrimiento nasal.
- Ojos rojos.
- Dolores en músculos y articulaciones.
- Dificultad para respirar (casos graves).
- Dolor en el pecho (casos graves).

### Medicamentos



- No suspender sus medicamentos que se encuentra tomando.
- Establecer alternativas si los medicamentos que utilizan de manera regular implican afectaciones secundarias que podrían hacerles enfermar de manera más grave, en caso de enfermar de COVID-19 (por ejemplo, al sistema inmune, la presión arterial o la función respiratoria).
- Se debe facilitar la entrega de recetas para resurtir medicamento de uso habitual.
- No realizar ningún internamiento sin consentimiento de la persona con discapacidad psicosocial.
- Evitar que las personas que solicitan atención médica por sospecha o confirmación de COVID-19, sean derivadas sin justificación a unidades o instituciones psiquiátricas para su tratamiento.
- Sana alimentación y ejercicio para mantener la movilidad y evitar el aburrimiento.
- Tomar agua.
- Establecer una rutina diaria de actividades durante el día.
- Sueño, dormir bien con un horario establecido.
- Noticias de fuentes confiables (profesionales de la salud y sitio Web OMS, OPS). No hacer caso a los rumores.
- Familia, tener paciencia y escucha activa.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA