

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

AYUDA (HELP) durante el COVID-19: Ideas sobre satisfacer las necesidades de salud mental en adultos con discapacidades del desarrollo y quienes los apoyan

**Por: Yona Lunsky,
Nicole Bobbette,
Angela Gonzales,
Liz Grier, Nadia
Mia, Lee Steel,
Anupam Thakur,
Kendra Thomson**

Las buenas noticias es que los profesionales de apoyo directo aquí en Canadá y en el mundo han trabajado duro para inventar formas de proteger a la gente que apoyan de contraer COVID-19 y, al hacerlo, han salvado muchas vidas. Las malas noticias es que ser sensible y proactivo al tratar con el COVID-19 puede afectar nuestra salud mental.

Empezamos a hablar de COVID-19 hace casi seis meses, y después de más de tres desde que cambiamos radicalmente nuestro diario vivir, sabemos mucho más que antes sobre que es COVID-19, y como prevenirlo. Pero debemos hablar sobre lo que está haciendo a la salud mental de la gente con discapacidades del desarrollo, y la AYUDA (HELP) que podemos ofrecer para abordarlo.

Algunos hechos pre-COVID:

- La salud mental ES salud. Como nos va en cuanto a pensamientos y sentimientos es tan importante como cualquier problema de salud física. Pero por alguna razón, es más fácil hablar de problemas físicos, y nos es incomodo hablar de salud mental.
- Los problemas de salud mental, especialmente ansiedad y depresión, eran muy comunes en gente con discapacidades del desarrollo ANTES del COVID-19.
- Reconocer problemas de salud mental puede ser confuso para gente con discapacidades del desarrollo porque no siempre pueden explicar que sienten como otras personas. A veces erramos pensando que un problema de salud mental es parte de la discapacidad de la persona, y lo ignoramos. Esto se llama ECLIPSE DIAGNÓSTICO.
- Mucha gente con discapacidades de desarrollo toma medicamentos para tratar problemas de salud mental. Estos tienen efectos secundarios y deben monitorearse con cuidado.
- Es muy difícil conseguir apoyo en salud mental de gente que esté cómoda con salud mental Y discapacidades del desarrollo.

Editores: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



- Algunos no consiguen ayuda, o el único sitio al que van por ayuda es el hospital porque no saben quien más los puede ayudar si tienen un problema de salud mental.
- Puede ser muy estresante apoyar gente que lucha con su salud mental. Como interactuamos los impacta a ellos y a nosotros. Así que debemos prestar atención a nuestra propia salud mental, al igual que la de la gente que apoyamos.

Y luego le agregamos un poquito de pandemia a la mezcla y...

Tantas de las cosas que promueven y apoyan la salud mental de la gente con discapacidades del desarrollo desaparecen de inmediato. Esto es difícil de entender, no nos preparamos para esto, y no sabemos cuando acabará o que pasará después.

Por tanto, NOSOTROS necesitamos HELP (AYUDA).

HELP es el acrónimo que usamos para entender y responder a “comportamientos que desafían” y preocupaciones de salud mental. Puede leer más al respecto [aquí](#), y también tenemos [información sobre HELP para proveedores de cuidado de la salud aquí](#).

La **H** es por Health (Salud). Es un recordatorio que, antes que nada, debemos entender e investigar los problemas de salud física que pueden causar o aumentar el dolor o angustia de la persona. La gente puede vivir con incluso más problemas de salud durante el COVID porque estamos evitando citas médicas en persona. También atribuimos erróneamente los cambios que vemos a la pandemia e ignoramos nuevos problemas de salud física en la gente que no puede explicar bien su dolor. Muchas cosas que hacemos para mantenernos sanos son más duras de hacer, incluyendo cuándo y cómo dormimos, qué comemos y que tan a menudo, y cuanto tiempo nos ejercitamos. Nuestros cuerpos tienen rutinas que cambiaron drásticamente a la fuerza. La gente puede estar menos cansada a la hora de dormir, o ver tanta TV que no podemos conciliar el sueño. Comer diferente y no levantarse a actividades comunales cada día puede llevar a constipación o a reacciones diferentes a medicamentos. No ir a que revisen sus oídos, dientes u ojos significa que pueden surgir nuevos problemas o dolores. No poder acceder a terapia de piscina, fisioterapia, o chequeos de sillas de ruedas puede llevar a mayor dolor o espasmos para algunos. Hay algunas [herramientas útiles que monitorean algunos de estos problemas](#), o puede leer este artículo sobre [dolor](#). Lo importante es que recordemos que la salud aún esta en el negocio. Muchos proveedores de salud dan cuidado virtualmente y aun admiten visitas en persona en ciertas situaciones. [Este video muestra como fue la visita virtual de alguien con una discapacidad, y porqué es tan importante](#). Debemos revisar si hay problemas médicos y cuidarlos de forma temprana, antes de que se compliquen.

La **E** es por Environment (Ambiente). Nuestros ambientes han cambiado mucho en este tiempo. Para algunos, la estructura en que confiaban se ha ido. Entonces, donde antes eran muy apoyados, ahora tienen menos apoyo del requerido. Para otros, que talvez vivían con otros y tenían familia o personal de apoyo pero también podían salir independientemente, puede que perdieran esa libertad con las nuevas reglas, y tienen demasiado apoyo y no independencia, que puede ser frustrante. Tras tres meses, vemos que algunos han respondido muy bien a un cambio en su rutina y de hecho prefieren algunas de las actividades y estructuras disponibles en casa. Otros, sin embargo, no pueden manejar sus ambientes con las restricciones de a dónde van y qué hacen.

Ver el ambiente, y ver como poner estructuras hace la diferencia. Las estructuras puestas hace unos meses puede que aún sirvan, pero que no sean suficientes. Las actividades en línea deben ser más cortas, la tecnología puede necesitar apoyo (y la gente necesita poder costear la conexión a Internet, poder escuchar cosas y navegar el software), y puede que debamos ser creativos para pasar el tiempo afuera y mantener ese ambiente fuera de casa seguro y apoyado. Terapeutas comportamentales y ocupacionales pueden ser muy útiles en esto. Todos necesitamos trabajos significativos para apoyar nuestro diario vivir. ¡Ofrezca muchas opciones! La evaluación de preferencia puede ser tan simple como ofrecer la opción entre dos actividades u objetos. Estructure acceso a estas actividades y objetos preferidos frecuentemente durante el día. Y asegúrese que todos tienen una forma de comunicar sus deseos y necesidades funcionalmente. Recuerde que Toda Conducta es Comunicación.

L es Lived experience (experiencia vivida), y los eventos vividos que tienen un impacto obvio en la salud mental de alguien. Decir que alguien está deprimido sin reconocer que están llorando la pérdida de un ser querido, o el final de una relación, o un trabajo que tenían, no aprecia el impacto que estos eventos tienen en todos nosotros. Decir que alguien sufre de ansiedad sin apreciar que su ansiedad es por algo traumático que vivieron u observaron, por lo que ahora se preocupan comprensiblemente porque esto vuelva a ocurrir es una oportunidad perdida de apoyar a alguien. Es nuestro trabajo como gente de apoyo esforzarnos para entender como estos eventos impactan a la gente a nuestro alrededor. Podemos normalizar su experiencia y cambiar el acercamiento basado en la apreciación de cómo fueron impactados. Puede que aún tengan depresión o ansiedad, pero ahora apreciamos el espacio en el que están y porqué se sienten así, en vez de tratar de arreglarlos. **L** también es Listening (Escuchar) que debemos hacer para hacer este importante trabajo de crear un espacio para otros en su lucha.

P es por diagnosis Psiquiátrica. Como dijimos antes, puede ser muy común que la gente con discapacidades del desarrollo tenga problemas de salud mental tan severos que se diagnostican como un desorden psiquiátrico. Debemos filtrar estos problemas con expertos en salud mental. Tratemos los desórdenes psiquiátricos con terapias psicológicas, con actividades y apoyos al individuo y cuidadores, y con medicación. Como combinamos estos tipos de tratamientos depende en el caso y el individuo. Puede ser duro durante el COVID-19 tener citas en persona tradicionales con un terapeuta, o con un doctor para revisar medicamentos. Pero estas citas no deben parar del todo, porque la Salud Mental ES Salud, incluso durante el COVID-19.

Estos folletos de autoayuda, adaptados para su uso durante COVID-19, puede ayudar a la gente a manejar síntomas y ansiedad y pueden hacerse con apoyo.

<https://www.camh.ca/covid19booklets>

También nosotros necesitamos HELP

Apoyar gente en una pandemia es difícil, y es un maratón, no una carrera. Lo que pasa con una carrera es que podemos pasarnos, darlo todo y llegar a la meta. Luego tomamos un tiempo para recuperarnos. Una maratón es diferente. Para correr una maratón bien, entrenamos gradualmente, por mucho tiempo. Por eso al correr, tenemos un ritmo constante y llegamos al final. Ahora corremos una maratón para la que no entrenamos. Tenemos que apoyar nuestra propia salud mental si queremos quedarnos en la carrera. Y el reto es que estamos entrenando y corriendo, aprendiendo sobre la marcha, todo al tiempo. El método H-E-L-P aplica a todos nosotros. No le servimos a la gente que queremos apoyar en el trabajo o en casa si no cuidamos nuestra salud física, nos adaptamos al ambiente, entendemos el impacto de nuestras experiencias de vida, y luego pedimos la ayuda que necesitamos si luchamos con problemas de salud mental. Un incremento en interrupciones del sueño, preocupaciones, y uso de alcohol puede ser un síntoma de un problema de salud mental, y es importante buscar ayuda en esa situación.

Tómese un tiempo cada día, incluso unos minutos, para cuidar de usted mismo:

- Muévase y estírese
- Hable con alguien solidario
- Ríase
- Coma algo que disfrute
- Duerma
- Rece o medite

Hay muchos recursos disponibles para que el personal apoye su salud mental. Por favor, tómese un tiempo para aprovechar lo que se ofrece. Estamos juntos en esto, y todos debemos ponernos nuestras propias máscaras de oxígeno primero.

Recursos para DSPs sobre el COVID-19 (en inglés)

<https://nadsp.org/covid-19resources/>

<https://ici.umn.edu/product/invaluable/share-your-story>

<https://ici.umn.edu/product/invaluable/stories-from-dsps>

<http://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/information-for-professionals#>

Para más información sobre salud mental y discapacidades del desarrollo durante el COVID, puede revisar:

www.hcarddcovid.com/info

<https://www.camh.ca/covid19booklets>

<https://booksbeyondwords.co.uk/coping-with-coronavirus>

[Y puede encontrar blogs de H-CARDD acerca del COVID y discapacidades del desarrollo](#) aquí

Este artículo fue escrito para proveedores de cuidado de la salud sobre aplicar HELP de forma práctica con adultos con discapacidades del desarrollo:

https://www.cfp.ca/content/64/Suppl_2/S23

Sobre los autores

Yona Lunsky es psicóloga y Directora del Centro Azrieli de Neurodesarrollo Adulto en CAMH y H-CARDD (www.hcardd.ca).

Nicole Bobbette es una terapeuta ocupacional y par postdoctoral en el Centro Azrieli de Neurodesarrollo Adulto en CAMH.

Angie Gonzales es una enfermera en práctica avanzada en el rol de Facilitadora de Cuidado Especializado de la Red Comunitaria en Surrey Place.

Liz Grier es una médica familiar y Consejera Senior de Discapacidades del Desarrollo para el Departamento de Medicina Familiar en Queen's University.

Nadia Mia es una Trabajadora Social en Surrey Place.

Lee Steel es la orgullosa madre de dos hijos adultos, el mayor ha sido diagnosticado con autismo. Lee ha estado apoyando familias los últimos 17 años, más recientemente como Consejero Familiar en el Centro Azrieli de Neurodesarrollo Adulto en CAMH.

Anupam Thakur es un psiquiatra en el Servicio de Neurodesarrollo Adulto, CAMH y Surrey Place.

Kendra Thomson es una Analista de Conducta Certificada por Junta (BCBA-D™), Profesora Asociada en Estudios de Discapacidad Aplicados en Brock University, y científica clínica en el Centro Azrieli de Neurodesarrollo Adulto en CAMH.

Los autores del artículo son miembros del equipo del Proyecto ECHO que se centra en discapacidades intelectuales y del desarrollo en adultos.

<https://camh.echoontario.ca/programs-aid/>

[Correo electrónico para contactarnos: hcardd@camh.ca](mailto:hcardd@camh.ca)

[Para saber más sobre el programa de salud mental ECHO, haga click aquí:](#)

<https://echoontario.us14.list-manage.com/subscribe?u=8e45dd4c90daf383c7427c8a0&id=8b47ed41c3>

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

