



## ÍNDICE

	Introducción	3
	Datos generales sobre COVID-19 y VIH	4
	Definiciones operacionales de enfermedad COVID-19 por SARS-CoV-2	6
	Tratamiento para la enfermedad COVID-19 por SARS-CoV-2	7
	Prevención de la infección por SARS-CoV-2	9
	Continuidad de la atención de VIH durante la pandemia de COVID-19	11
	VIH y cuidados intensivos	13
	Prácticas sexuales y COVID-19	14
	Cuidado de la salud mental en PVVIH durante la pandemia por COVID-19	15
	Mujeres que viven con VIH durante la pandemia por COVID-19	19
	Manejo de información en PVVIH durante la pandemia por COVID-19	20
	Estigma, discriminación y la importancia de los derechos humanos durante la pandemia de COVID-19	24
	Cuidados específicos para personal de salud que atiende a PVVIH durante la pandemia por COVID-19	27
	Anexo 1. Servicios de atención a la salud mental para población general y PVVIH	30
	Anexo 2. Guías de salud mental y apoyo para distintas poblaciones	33
	Anexo 3. Atención a víctimas de violencia, salud sexual y reproductiva	34
	Anexo 4. Servicios de atención a la salud mental para personal de salud en instituciones COVID-19 y recursos adicionales de apoyo	35



## INTRODUCCIÓN

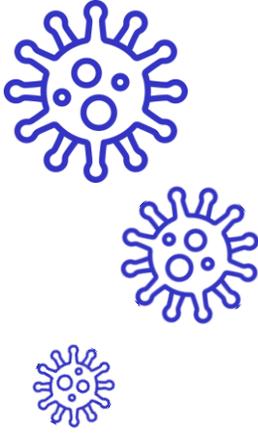
La Clínica de Inmunoinfectología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, ha atendido a Personas que Viven con VIH (PVVIH) por más de 2 décadas. Actualmente, somos un grupo consolidado, formado por especialistas dedicados a su atención integral.

A lo largo de todos estos años, hemos sido testigos que las pandemias hacen notar las diferencias sociales, económicas y culturales que vulneran a ciertas poblaciones que pudieran verse más afectadas ante las crisis sanitarias, como en la que actualmente nos encontramos a causa del virus SARS-CoV-2.

Por ello, si no atendemos o visualizamos las brechas en el acceso a la atención y los aspectos sociales que las condicionan, habrá grupos más afectados que probablemente perpetúen la epidemia.

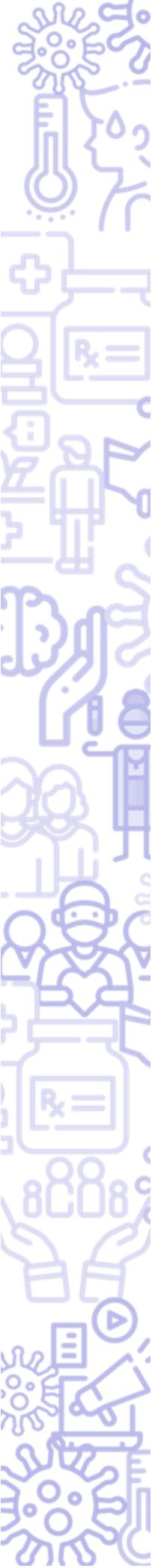
Por otro lado, estamos convencidos que la atención integral incluyendo aspectos psicológicos y sociales tiene impactos significativos en la calidad de vida de las personas más afectadas durante las pandemias, por lo que el presente documento tiene como objetivo proporcionar a los profesionales de salud -médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales- que atienden a PVVIH, información y estrategias de atención que pudieran ser de utilidad para garantizar su atención integral durante la pandemia causada por la infección por el virus SARS-CoV-2.



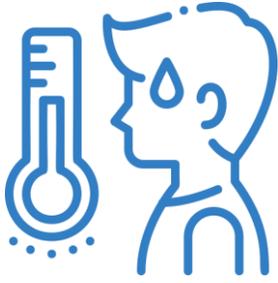


## DATOS GENERALES SOBRE COVID-19 Y VIH

- COVID-19 es el nombre que se le ha dado a la enfermedad que las personas desarrollan después de infectarse con el SARS-CoV-2, una nueva cepa de coronavirus descubierta a finales del 2019 en Wuhan, China.
- En este momento México se encuentra en la fase 3 de la pandemia por COVID-19 (fase acelerada de transmisión), con un número de nuevos casos en incremento diario.
- El promedio de edad de las personas con diagnóstico de COVID-19 en México, es un poco menor que en otras partes del mundo, quizá debido a la alta frecuencia de obesidad, hipertensión y diabetes; y como se ha descrito en la literatura, afecta mayormente a hombres que mujeres.
- Actualmente, no hay evidencia suficiente que sugiera que las personas que viven con VIH corren un mayor riesgo de adquirir el SARS-CoV-2 o de desarrollar COVID-19 de mayor gravedad en comparación con personas que no viven con VIH. Sin embargo, la población que vive con VIH, sobre todo los mayores de 50 años, tienen una mayor frecuencia de comorbilidades que la población general y en ese sentido sí podrían ser del grupo de riesgo para enfermedad grave por COVID-19.
- Todas las personas que viven con VIH deben iniciar tratamiento antirretroviral (ARV) en forma rápida, incluso el mismo día si es posible en el centro de atención, si la persona lo desea así y se cumple con los requisitos clínicos. Por otro lado, las personas que viven con VIH que ya están en tratamiento ARV, se recomienda que se refuerce su adherencia a los antirretrovirales para asegurar mantenerse en control virológico del VIH para así, permanecer lo más saludable posible durante la pandemia del SARS-CoV-2.
- Se recomienda, al igual que en la población general, que las personas que viven con VIH sigan las medidas preventivas de las autoridades sanitarias locales, como las de la OPS/OMS (ver abajo).
- Las vacunas (por ejemplo: influenza, neumococo) deben ser ofrecidas a todas las personas con VIH y de preferencia estar al día, sin embargo, si las autoridades sanitarias recomiendan no salir de casa, se debe valorar el riesgo de salir a su vacunación sobre el beneficio durante las circunstancias de confinamiento.







## DEFINICIONES OPERACIONALES DE ENFERMEDAD COVID-19 POR SARS-CoV-2

**Caso sospechoso:** Persona de cualquier edad que en los últimos siete días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas: tos, fiebre o cefalea. Acompañados de al menos uno de los siguientes:

- Disnea
- Artralgias
- Mialgias
- Odinofagia
- Rinorrea
- Conjuntivitis
- Dolor torácico

**Caso de infección respiratoria aguda grave:** Toda persona que cumpla con la definición de caso sospechoso y además presente dificultad respiratoria.

**Caso confirmado:** Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con resultado positivo de una prueba para SARS-CoV-2 aprobada por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE.

### Datos de alarma:

- Disnea
- Oximetría de pulso  $<94\%$  al aire ambiente
- Fiebre (temp  $>38.2^\circ$  en  $<65a$  o  $>37.5^\circ$  en  $>65a$ ) por más de 3 días
- Abundantes secreciones
- Taquipnea
- Trastorno del estado de conciencia
- Vómito o diarrea persistente
- Hipotensión arterial
- Exacerbación de síntomas cardiovasculares o respiratorios de enfermedades crónicas subyacentes
- Descontrol glucémico

- Secretaría de Salud. (2020). Lineamiento estandarizado para la vigilancia epidemiológica y por laboratorio de la enfermedad respiratoria viral. Recuperado el 28 de Mayo del 2020 de [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamiento\\_VE\\_Lab\\_enfermedad\\_respiratoria\\_viral\\_20052020.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamiento_VE_Lab_enfermedad_respiratoria_viral_20052020.pdf)



## TRATAMIENTO PARA LA ENFERMEDAD COVID-19 POR SARS-CoV2

Actualmente hay más de 200 ensayos clínicos realizándose en los que se evalúan distintos tratamientos y estrategias de prevención. Existe información incipiente que se obtuvo de estudios pequeños utilizando distintas estrategias terapéuticas con potencial beneficio teórico para tratar a personas con COVID-19. Sin embargo, es importante considerar que la evidencia cambia día a día y, por tanto, las directrices al respecto del uso de ciertos fármacos como lopinavir/ritonavir, hidroxiclороquina, cloroquina, remdesivir, azitromicina y plasma convaleciente, entre otros, puede cambiar en tanto se va acumulando evidencia más sólida.

El SARS-CoV-2 tiene una proteasa que tiene similitud biológica con la proteasa del VIH, razón por la que algunos fármacos como los inhibidores de proteasa (en específico lopinavir, atazanavir, ritonavir) han sido evaluados a través de ensayos clínicos, como tratamiento del COVID-19, aún sin concluirse su absoluta utilidad.

Por lo tanto, no existe recomendación para que las personas que viven con VIH reciban tratamiento antirretroviral basado en Inhibidores de proteasa con la exclusiva finalidad de evitar la infección por SARS-CoV-2.

Al momento actual, no hay evidencia sólida que sustente la recomendación de algún tratamiento específico contra el SARS-CoV-2 de forma contundente. Se recomienda por tanto, la actualización continua de la evidencia científica que es muy dinámica en relación a las terapéuticas antes mencionadas. Las recomendaciones sobre el tratamiento clínico de la infección respiratoria aguda grave (IRAG) cuando se sospecha la presencia de COVID-19 están disponibles en el sitio web de la OMS:

[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

Las preguntas más frecuentes sobre COVID-19, el VIH y los antirretrovirales también están disponibles y se actualizan periódicamente los siguientes sitios:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-hiv-and%20antiretrovirals>

<https://www.covid19-druginteractions.org/>

Para aclaración de dudas y preguntas sobre abasto de medicamentos, atención, medidas de prevención y otras inquietudes está disponible el correo [vih\\_covid-19@salud.gob.mx](mailto:vih_covid-19@salud.gob.mx), por parte del CENSIDA.

- AIDSinfo. (2020). Interim guidance for COVID-19 and persons with HIV. Recuperado el 5 de Mayo del 2020 de <https://aidsinfo.nih.gov/guidelines/html/8/covid-19-and-persons-with-hiv--interim-guidance-/554/interim-guidance-for-covid-19-and-persons-with-hiv>

- Infectious Diseases Society of America. (2020). COVID-19: Special considerations for People Living with HIV. Recuperado el 2 de Mayo del 2020 de <https://www.idsociety.org/globalassets/covid-19-special-considerations>

- World Health Organization. (2020). Clinical management of COVID-19. Recuperado el 15 de Mayo del 2020 de [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)





## PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN POR SARS-CoV-2

La mejor manera de prevenir el COVID-19 es evitar la exposición al SARS-CoV-2, en el caso de las personas que viven con VIH las medidas de prevención son las mismas que las recomendadas para población general:

- **Lavarse las manos frecuentemente.** Lavarse continuamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, después de limpiarse la nariz, toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón, lavarse las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
- **Limpiar superficies de alto contacto** (como escritorios y mesas) y los objetos (teléfonos, teclados, manijas, inodoros) deben limpiarse con desinfectante regularmente. La mayoría de los desinfectantes domésticos comunes son útiles.
- **Sugerir la higiene o etiqueta respiratorias.** Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el pliegue interior del codo o cubrirse con un pañuelo de papel al toser o estornudar, inmediatamente desechar en la basura el pañuelo usado.
- **Evitar tocarse la cara, especialmente ojos, nariz y boca.** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus y una vez contaminadas, al tocar el rostro estos se pueden transferir a las mucosas, entrar en el cuerpo y adquirir la infección.
- **Mantener la sana distancia.** Evitar el contacto cercano con personas manteniendo una distancia mínima de al menos 1.5 metros entre personas (en particular si tienen síntomas respiratorios como estornudos o tos) y evitar saludar de mano o beso.
- **Mantener espacios ventilados.** Abrir puertas y/o ventanas regularmente para asegurarse que los espacios están ventilados.
- **Personas mayores de 60 años o con comorbilidades.** Deben tomar precauciones adicionales y evitar salir totalmente, pero asegurándose de que continúe con su medicación habitual, asegurando tener suficiente durante la cuarentena.
- **Sugerir quedarse en casa si se presentan síntomas,** pero si el paciente tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, buscar atención médica de inmediato. En caso de presentar síntomas o de necesitar mayor información se puede llamar a la Unidad de Inteligencia

Epidemiológica y Sanitaria 800 004 4800, a las líneas directas COVID-19 en cada estado <https://coronavirus.gob.mx/contacto/> o descargar la aplicación de Secretaría de Salud COVID-19MX

- Seguir las instrucciones de las autoridades sanitarias.

Recomendaciones de aislamiento en caso de síntomas respiratorios o si el médico lo indica:

- De preferencia estar en un cuarto solo, con baño propio, no convivencia con niños o adultos mayores de 60 años
- Los pacientes deben usar cubrebocas en caso de no estar en cuarto solo
- No compartir trastes de cocina
- Ventilar la habitación dos veces al día
- Lavado de manos constante y de superficies al menos 3 veces al día
- Tomar temperatura diariamente (2 veces al día)
- Si alguien en casa o alguna visita presenta datos respiratorios, debe comunicarse a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 004 4800, o a las líneas directas COVID-19 en cada estado <https://coronavirus.gob.mx/contacto/>

Cuando usar cubrebocas:

- Usar cubrebocas quirúrgico si se está tosiendo o estornudando en forma frecuente o si se cuida a una persona con sospecha o con infección por COVID-19.
- Desde el 2 de abril del 2020, la CDC recomienda el uso de cubrebocas en espacios públicos de manera universal, dado que se sabe que el SARS-CoV-2 puede transmitirse aun cuando las personas están asintomáticas (etapas tempranas de la enfermedad), por lo que el uso de cubrebocas de tela para la comunidad podría reducir potencialmente este riesgo.
- El uso de cubrebocas frecuentemente puede dar una falsa percepción de seguridad, por lo que sólo son efectivas cuando se usan en combinación con una limpieza frecuente de las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Los cubrebocas pueden escasear y deben guardarse para cuidadores y personal de salud.
- Si se decide usar cubrebocas, debe saberse utilizar adecuadamente y desecharla en forma oportuna, por ejemplo, no se debe tocar el interior del cubrebocas y debe tirarse toda vez que esté dañado o humedecido.

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19 y VIH: Asuntos y acciones clave. Recuperado el 15 de Mayo del 2020 de <https://www.paho.org/es/documentos/enfermedad-por-coronavirus-covid-19-and-hiv-asuntos-acciones-claves>

- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Recuperado el 22 de Mayo del 2020 de <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>





## CONTINUIDAD DE LA ATENCIÓN DE VIH DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

- Dado que durante la contingencia por COVID-19, algunos de los hospitales que brindan atención a las PVVIH, se han reconvertido a centros de atención COVID-19 existe la posibilidad de que la atención médica se vea afectada.

- En México se ha establecido un plan de contingencia para seguir dando atención, tratamiento, acceso a pruebas y otros servicios pertinentes a PVVIH.

- Se recomiendan visitas menos frecuentes a centros de atención (por ejemplo, cada 6 meses) para las personas con VIH en control (con carga viral indetectable y CD4 mayores de 200) bajo terapia ARV.

- Las personas que viven con VIH deben disponer de un amplio suministro de medicamentos antirretrovirales, por lo que se sugiere la dispensación para varios meses (hasta 3), para este efecto se puede consultar el flujograma para el monitoreo y seguimiento de la dispensación de medicamento:

[http://onusidalac.org/1/images/MMD-FLUJOGRAMA\\_-ES.pdf](http://onusidalac.org/1/images/MMD-FLUJOGRAMA_-ES.pdf)

- Se recomienda garantizar el acceso a la atención clínica de las personas que viven con el VIH y priorizar y asegurar la atención oportuna de las personas que viven con el VIH con bajos conteos de CD4 que son particularmente vulnerables y posiblemente puedan tener riesgo de enfermedad por COVID-19 más grave, así como de las personas que viven con el VIH con otras condiciones como los pacientes con tuberculosis, o bien, no tengan éxito virológico de acuerdo a sus determinaciones de carga viral (>50 copias/mL).

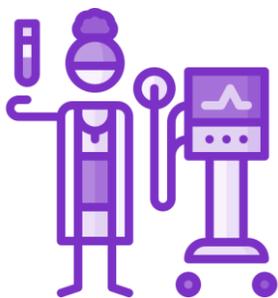
- La comunicación puede ser por vía telefónica para reducir al mínimo el riesgo de exposición al SARS-CoV-2 en los centros de atención y/o en el transporte.

- En el contexto de la respuesta al COVID-19, es importante no interrumpir los servicios de pruebas diagnósticas de VIH, para las personas infectadas por el VIH que no conocen su estado. Por tanto, todo paciente que es valorado por sospecha de COVID-19 y que no se conozca con infección por VIH, debe contar con una prueba diagnóstica de infección por VIH, previo consentimiento informado.

- Durante la contingencia por COVID-19, los Institutos







## VIH Y CUIDADOS INTENSIVOS

Las personas que viven con VIH y están bajo tratamiento ARV con adecuada respuesta, tienen una excelente sobrevida y de calidad, por lo que en caso de padecer COVID-19, el manejo debe ser el mismo que las personas sin VIH.

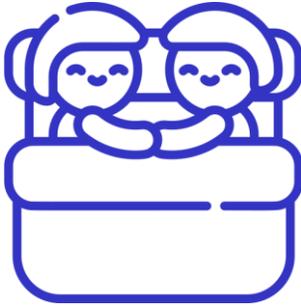
El VIH no es predictor de mortalidad en personas con lesión pulmonar aguda, por lo que en caso de requerir cuidados críticos, la condición de VIH no debe ser una limitante para ofrecer atención hospitalaria de calidad.

Dado que aún no existe tratamiento específico que haya demostrado ser eficaz contra el COVID-19, en muchos sitios de atención, los medicamentos en estudio se estarán usando a través de ensayos clínicos. Vivir con VIH no debe ser una condición para excluirlos de dichos estudios, sino que, al contrario, se busca incentivar a todos los médicos e investigadores clínicos la inclusión de personas con VIH.

- British HIV Association. (2020). Intensive Care Society and British HIV Association statement on considerations for critical care for people with HIV during COVID-19. Recuperado el 26 de Abril del 2020 de <https://www.bhiva.org/BHIVA-statement-on-considerations-for-critical-care-for-people-with-HIV-during-COVID-19>

- IDSA. (2020). COVID-19: Special considerations for People Living with HIV. Recuperado el 2 de Mayo del 2020 de <https://www.idsociety.org/globalassets/covid-19-special-considerations>





## PRÁCTICAS SEXUALES Y COVID-19

En estudio realizado en la ciudad de Shangqiu, China, encontró el SARS-CoV-2 en muestras de semen de una pequeña proporción de individuos con la enfermedad confirmada. Sin embargo, no es suficiente la evidencia para confirmar que el SARS-CoV-2 pueda transmitirse a través de semen o fluidos vaginales. Por otro lado, se ha encontrado el virus en heces de personas con COVID-19, por lo que el *rimming* (contacto de boca con ano) puede conllevar un riesgo de transmisión.

Existen ciertas actividades que deben evitarse:

- Besar a cualquier persona que habite fuera del hogar o presente síntomas de COVID-19
- Relaciones sexuales con quien habite fuera del hogar o presente síntomas de COVID-19
- Relaciones sexuales o contacto físico con personas que tengan comorbilidades que aumenten el riesgo de desarrollar complicaciones si llegan a padecer COVID-19
- Sexo grupal

En el caso de trabajadores sexuales, se pueden utilizar como alternativa, las herramientas virtuales como videollamada o chat para evitar el contacto físico.

La masturbación no es una vía de transmisión de la enfermedad, especialmente si se realiza lavado de manos (y de juguetes sexuales) con agua y jabón durante 20 segundos, antes y después del acto.

El lavado de manos con agua y jabón durante 20 segundos, antes y después de las relaciones sexuales debe ser una práctica constante. Así como, desinfectar teclados y pantallas compartidas (para videollamadas, pornografía o cualquier otra actividad).

Es necesario continuar la distribución y adquisición de preservativos para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

- Li, D., Jin, M., Bao, P., Zhao, W. & Zhang, S. (2020). Clinical Characteristics and Results of Semen Tests Among Men With Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*, 3(5):e208292.

doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.8292

- Chen, Y., Chen, L., Deng, Q., et al. (2020) The presence of SARS-CoV-2 RNA in the feces of COVID-19 patients. *J Med Virol*; 1– 8.

<https://doi.org/10.1002/jmv.25825>

- ONUSIDA. (2020). Sexo & COVID-19. Recuperado el 25 de Mayo del 2020 de <http://onusidalac.org/1/images/sexo-covid-es.pdf>



## CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS QUE VIVEN CON VIH DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

La progresiva expansión del SARS-CoV-2 alrededor del mundo ha planteado una serie de desafíos particularmente para la atención de PVVIH debido al efecto sindémico (interacción sinérgica de dos o más infecciones) entre el COVID-19 y el VIH.

La sindemia en PVVIH es mayor a medida que aumenta la edad y las comorbilidades, lo que a su vez tiene una relación bidireccional con variables psicosociales y estructurales (estrés relacionado con la pandemia, falta de transporte, problemas económicos, pobreza, inseguridad alimentaria, falta de apoyo social dificultades de acceso a sistemas de salud, homofobia, discriminación, estrés de las minorías, etc.), por lo que la atención de PVVIH en este contexto deberá incluir variables biológicas, sociales, culturales, ambientales y psicológicas.

De acuerdo a los resultados del cuestionario sobre la demanda comunitaria de PVVIH en el contexto de la pandemia de COVID-19, aproximadamente el 22% de los pacientes reconoce necesitar apoyo psicológico para enfrentar la ansiedad generada por la pandemia.

ONUSIDA sugiere en las instituciones que tengan posibilidad; ofrecer servicios de atención a la salud mental vía web o telefónica que han demostrado eficacia, pero se deberán adaptar estrategias para la población con dificultades en el acceso a estos servicios

La evaluación inicial deberá considerar aspectos de alta prevalencia en PVVIH (depresión, ansiedad, abuso de sustancias, etc.), además de incluir aspectos relacionados a la pandemia por COVID-19, para lo cual puede ser útil el “Índice de Estrés Pandémico” (Harkness, 2020), tiene 3 ítems de opción múltiple, se encuentra en español y ha sido aplicado en PVVIH.

La intervención psicológica deberá incluir las medidas preventivas indicadas en población general y aspectos específicos de las PVVIH, esto debido a que las alteraciones en la vida de las personas a causa de la epidemia (suspensión de actividades, distanciamiento social, el cambio en rutinas, bombardeo de información, riesgo de infectarse con el SARS-CoV-2, impacto económico, etc.) pueden debilitar el equilibrio necesario para mantener una salud mental adecuada. Las medidas preventivas dependiendo de cada caso pueden incluir:







En pacientes que tienen antecedentes de trastorno depresivo mayor, uso de sustancias, trastorno de ansiedad, riesgo suicida, falta de adherencia a antirretroviral o algún trastorno mental de importancia, además de abordar las medidas preventivas anteriores se le deberá ofrecer seguimiento psicológico y/o psiquiátrico, en caso de no ser posible, se les pueden ofrecer alternativas de atención telefónica, vía web o con plataformas (Ver anexo 1).

Será de especial importancia monitorear a PVVIH que son altamente vulnerables y que corren mayor riesgo de perder su seguimiento, afectar su adherencia al antirretroviral, presentar alteraciones en la salud mental o que podrían tener alto impacto en su condición socioeconómica debido a la pandemia por COVID-19:

- Mujeres y mujeres trans
- Niños y jóvenes
- Usuarios de drogas
- Migrantes
- Personas que ejercen trabajo sexual
- Personas en situación de calle
- Adultos mayores
- Indígenas

También es importante ofrecer atención psicológica a PVVIH que han sido diagnosticadas con infección por SARS-CoV-2, que hayan tenido un familiar con COVID-19 o que han perdido a un ser querido por esta causa; existen algunos materiales útiles que se pueden proporcionar para estos fines (ver anexo 2).

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Enfermedad del coronavirus 2019 COVID-19; Estrés y cómo sobrellevar la situación. Recuperado el 08/04/2020 de <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020). Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus. Recuperado el 08/04/2020 de <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/orientaciones-para-la-gestion-psicologica-de-la-cuarentena-por-el-coronavirus>
- IASC. (2020). Nota informativa sobre la atención a la salud mental y los aspectos psicosociales relacionados con la pandemia de COVID-19, versión 1.2.
- Nguyen, J., MacKrell, K., Gould, N., & Swartz, K. (2020). Managing Stress and Coping with COVID-19. En *Johns Hopkins Psychiatry Guide* recuperado el 8 de Abril del 2020 de [https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns\\_Hopkins\\_Psychiatry\\_Guide/787387/all/Managing\\_Stress\\_and\\_Coping\\_with\\_COVID\\_19](https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_Psychiatry_Guide/787387/all/Managing_Stress_and_Coping_with_COVID_19)
- ONUSIDA. (2020). Lo que las personas que viven con VIH deben saber sobre el VIH y COVID-19. Recuperado el 15 de Abril del 2020 de <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Shiau, S., Krause, K., Valera, P., Swaminathan, S. & Halkitis, P., (2020). The Burden of COVID-19 in People Living with HIV: A Syndemic Perspective. *AIDS and Behavior*.
- Harkness, A., Behar-Zusman, V. & Safren, S. A. (2020). Understanding the impact of COVID-19 on Latino Sexual Minority Men in a US HIV Hot Spot. *AIDS and Behavior*.
- National Institute on Drug Abuse. (2020). COVID-19: Las posibles implicaciones para las personas con trastornos por consumo de drogas, recuperado el 10 de marzo del 2020 de <https://www.drugabuse.gov/es/about-nida/noras-blog/covid-19-las-posibles-implicaciones-para-las-personas-con-trastornos-por-consumo-de-drogas>





## MUJERES QUE VIVEN CON VIH EN EL CONTEXTO COVID-19

La experiencia de otros países indica que las mujeres que viven con VIH pueden ser una población particularmente afectada durante esta pandemia, por lo que además de lo mencionado en los apartados previos se deberán considerar los siguientes aspectos:

**Problemas de acceso a la atención y adherencia:** Esto debido a los problemas económicos o al miedo a infectarse por SARS-CoV-2 e infectar a sus hijos, lo que puede generar que eviten acudir a la atención o por antirretrovirales

**Violencia:** Las mujeres que viven con VIH en general están expuestas con mayor frecuencia a distintos tipos de violencia, situación que se puede agudizar por las medidas de confinamiento.

**Empleo:** Las cuarentenas pueden reducir las actividades económicas, en particular para las mujeres que realizan trabajo informal o doméstico, lo que se suma a sobrecarga de trabajo de cuidado no remunerado y cuidado de niños por el cierre de escuelas.

**Aspectos sexuales y reproductivos:** Los brotes infecciosos y las medidas de confinamiento puede generar que exista falta de acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

Para mitigar estas situaciones en mujeres que viven con VIH se sugiere implementar estrategias que faciliten el acceso a la atención y la adherencia, ofrecerles alternativas para solicitar ayuda en caso de exposición a violencia, vincularlas con instituciones u organizaciones que ofrezcan apoyo en caso de desempleo y aprovechar el contacto con personal de salud para proporcionar condones y números para información sobre salud sexual y reproductiva (ver anexo 3), además de poner especial atención en mujeres embarazadas o con hijos pequeños.

- Joska, J. A. Andersen, L. Rabie, S. Marais, A., Ndwandwa, E., King, A., et al. (2020). COVID-19: Increased risk to the mental health and safety of woman living with HIV in South Africa. *AIDS and Behavior*.

- ONU Mujeres. (2020). COVID-19 en América Latina y el Caribe: Como incorporar a las mujeres y la igualdad de género en la gestión de la respuesta a la crisis. Recuperado el 1 de Mayo del 2020 de <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2020/03/covid-como-incorporar-a-las-mujeres-y-la-igualdad-de-genero-en-la-gestion-de-respuesta>



## MANEJO DE INFORMACIÓN EN PVVIH DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

El Director General de la OMS Tedros Adhanom mencionó que hay una epidemia global de desinformación que se extiende con rapidez "no solo estamos peleando contra una epidemia; estamos peleando contra una infodemia", e invitó a luchar contra ella durante la epidemia por COVID-19.

La mayoría de la desinformación sobre COVID-19 que se publica (59%) es reconfigurada (sacada de contexto o con contenido manipulado), el 38% es fabricada y un 3% sátira o parodia.

La parte más importante de la infodemia, tiene que ver con la difusión de mentiras, alertas falsas o desinformación (que también se conocen como fake news, bulos o mitos).

Las consecuencias de la exposición a noticias falsas o desinformación son graves:

- Generar indiferencia, desconfianza o apatía entre la población
- Disminuir la adopción de conductas preventivas y aumentar la rapidez de propagación de una epidemia.
- Adoptar medidas de prevención innecesarias o medidas que pueden ser de riesgo para la salud.
- Desperdicio de recursos.
- Generar alteraciones emocionales como pánico, ansiedad, hipervigilancia de síntomas, depresión, preocupación constante, incertidumbre, confusión, frustración.
- Desconfianza en las autoridades sanitarias.
- Contribuye a la discriminación de las personas afectadas por el brote.

Un ejemplo del impacto negativo de la información falsa fue cuando el presidente de Sudafrica Thabo Mbeki quien negaba la existencia del VIH bloqueó fondos y el apoyo para la compra de antirretrovirales. Se estima que esa decisión generó entre el año 2000 y 2005 la muerte de 330,000 personas y el nacimiento de 35,000 bebés con VIH.

Las PVVIH en el contexto de la epidemia por COVID-19 también están expuestas a información falsa, por ejemplo:

- "El virus SARS-CoV-2 fue creado en un laboratorio chino y es una mezcla de VIH, SARS, tuberculosis y malaria".

- “El tratamiento antirretroviral previene la infección por el SARS-CoV-2”.
- “La PREP previene la infección el SARS-CoV-2”.
- “Tomar alcohol previene la infección por SARS-CoV-2”.
- “El SARS-CoV-2 proviene de un accidente industrial”.
- “Todas las personas que viven con VIH tienen mayor riesgo de contraer SARS-CoV-2 y complicarse si se infectan”
- “El virus SARS-CoV-2 se transmite por vía sexual”

De acuerdo al “cuestionario sobre la demanda comunitaria de PVVIH en el contexto de la pandemia de COVID-19” elaborado por ONUSIDA más de la mitad de los evaluados consideran que el acceso a la información sobre VIH y COVID-19 es insuficiente y el 83.1% le gustaría recibir sugerencias para cuidarse.

Uno de los principales retos en la atención a PVVIH durante esta pandemia es proporcionar información suficiente, clara y confiable, pero también colaborar para que los pacientes aprendan a hacer uso responsable de la información. Para ayudar a las PVVIH a comprobar la información que adquieren, a distinguir la información real de la falsa y conocer la conveniencia de compartirla o no, puede hacer uso de la figura 1, además de recordarle los siguientes aspectos:

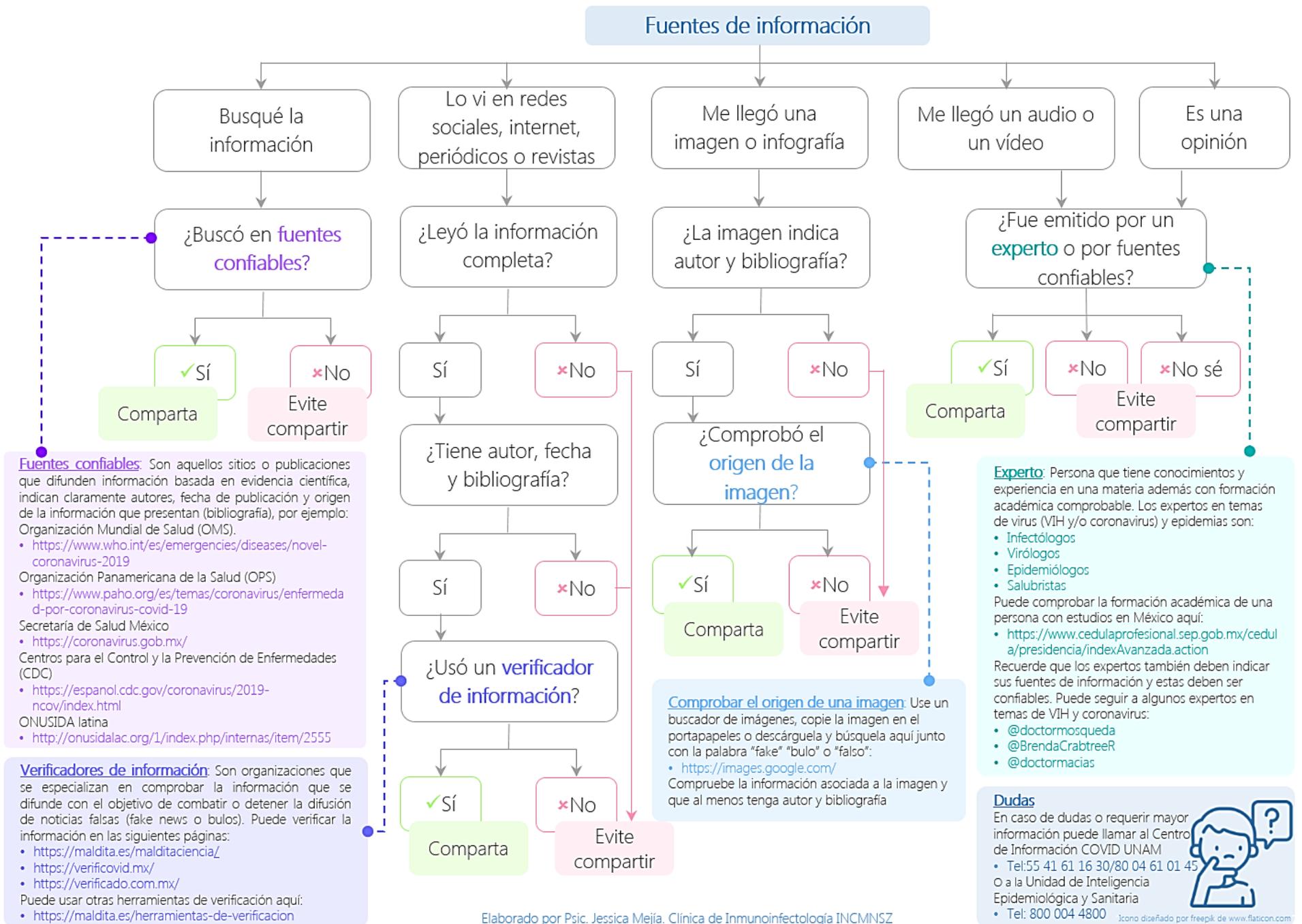
- Al identificar información errónea o falsa es importante hacerlo saber o denunciar la publicación en redes sociales para que no se siga compartiendo.
- Promover la información que difunden fuentes oficiales y autoridades sanitarias.
- Difundir también información positiva (relatos empáticos o historias que humanicen las experiencias de personas afectadas por COVID-19).
- Al transmitir información, elegir las palabras con cuidado tratando de ser lo más objetivo y respetuoso.
- Se debe consultar solo la información necesaria para mantenerse actualizado y en horarios limitados para evitar la sobreinformación ya que demasiada información aunque sea confiable puede resultar abrumadora.
- Desconfiar de rumores, estos son más difíciles de comprobar porque se genera un efecto de “teléfono descompuesto” y la información puede llegar totalmente deformada a causa de los errores de interpretación que se generan cada vez que se transmiten.
- Seguir en redes sociales a expertos, en muchas ocasiones ellos organizan sesiones en vivo en las cuales es posible hacer preguntas y aclarar información en tiempo real.
- Evitar compartir información si el tono o la apreciación personal resulta demasiado alarmante o catastrófica.
- Difundir información basada en hechos y evidencia: La información e se difunda deberá ser precisa, específica, con lenguaje sencillo y comprensible, evitando terminología técnica o clínica, así como desmentir o denunciar información falsa o errónea.



- Brennen, J. H., Simon, F. M. Howard, P. N. & Kleis, R. (2020). Types, sources and claims of COVID-19 misinformation. Reuters Institute for the Study of Journalism as part of the Oxford Martin Programme on Misinformation, Science and Media.
- Chigwedere, P., Seage, G., Gruskin, S., Lee, T., & Essex, M. (2008). Estimating the Lost Benefits of Antiretroviral Drug Use in South Africa. *Journal Of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 49(4), 410-415.
- Costas, Z. (2020). How to fight an infodemic. *The Lancet*, 395(10225).
- Galloti, R., Valle, F., Castaldo, N., Sacco, P. & De Domenico, M. (2020). Assesing the risks of "infodemics" in response to COVID-19 epidemics. *arXiv:2004.03997*
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus 2019-nCoV. Recuperado el 15 de Abril del 2020 de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- ONUSIDA. (2020). Resultados del cuestionario sobre la demanda comunitaria de PVVIH en el contexto de la pandemia de COVID-19. Recuperado el 1 de Mayo del 2020 de <http://onusidalac.org/1/images/resultados-cuestionario-new.pdf>
- Van der Meer, T. & Jin, Y. (2019). Seeking formula for misinformation treatment in public health crises: the effects of corrective information type and source. *Health Communication*, 35(5), 560-575).
- World Health Organization. (2020). Novel coronavirus (2019-nCoV); situation report 13. Recuperado el 15 de abril del 2020 de [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf?sfvrsn=195f4010\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf?sfvrsn=195f4010_6)



Figura 1. Estrategias para ayudar a PVIH a comprobar información sobre COVID-19 y decidir en que casos compartirla





**Tabla 1. Terminología adecuada en el contexto COVID-19**

Se debe decir	No se debe decir
Personas con COVID-19 Personas que tienen COVID-19	Casos de COVID-19 Enfermos Paciente COVID
Personas que murieron tras contraer COVID-19	Victimas de COVID-19
Persona que puede tener COVID-19	Caso sospechoso
Familiar de persona con COVID-19	Familias COVID
Adquirir Contraer	Infectar Propagar Contagiar

- **Evitar hacer juicios o culpar:** Es importante evitar reprochar a personas que han sido diagnosticadas con infección por SARS-CoV-2. Tacharlas de irresponsables de descuidadas o decir que lo tienen merecido, solo genera autoestigma y alteraciones emocionales.
- **Evitar infundir miedo:** Los mensajes transmitidos en relación con el COVID-19 no deben ser planteados en términos negativos o de amenaza, pues la amenaza genera miedo y ésta, a su vez evitación.
- **Cuidar la confidencialidad:** Respetar la privacidad y confidencialidad de las personas que adquirieron SARS-CoV-2 y sus familiares.
- **No reforzar estigma y conductas discriminatorias:** Expresarse en contra de comportamientos discriminatorios o del uso de terminología estigmatizante.
- **Difundir información positiva:** Informar sobre la labor de las personas que luchan por superar esta pandemia, apoyar los esfuerzos que generan confianza y fomentan la solidaridad.
- **Mostrar empatía:** Con las personas que han sido diagnosticadas con SARS-CoV-2 se deben tomar las medidas preventivas indicadas por las autoridades de salud cuidando no excluir, rechazar o darles trato diferenciado. Las personas con COVID-19 y sus familiares merecen ser tratados con respeto, apoyo, compasión y amabilidad, esto puede contribuir a reducir el estigma a nivel individual, familiar, comunitario y social.
- **Atención en salud:** En caso de escasos de recursos en el sistema de salud, los criterios para recibir atención deberán ser objetivos, generalizables, transparentes, públicos y consensuados y no se deberán usar criterios discriminatorios, por ejemplo: edad avanzada, coexistencia de otras enfermedades (VIH), discapacidad u orientación sexual.
- **Apoyar a poblaciones vulnerables:** Se deberá prestar atención a la protección de los derechos humanos de poblaciones excluidas o en riesgo (adultos mayores, mujeres, mujeres embarazadas, niños, PVVIH, personas en situación de pobreza, personas privadas de la libertad, personas en situación de calle, personas con discapacidad, indígenas, trabajadoras del hogar, trabajadores sexuales y migrantes, etc.).

- **Remover las barreras a la acción:** Existen barreras que limitan las acciones por ejemplo el miedo al impacto económico, los costos de la atención médica, la difusión de noticias falsas o información errónea, la falta de infraestructura, etc. Se debe recordar que lo más importante es el derecho de los individuos a la salud.
- **Apegarse a los derechos humanos:** Cualquier medida que sea tomada como parte de la respuesta a la pandemia deberá aplicarse con estricto respeto a los derechos humanos de todas las personas, incluyendo PVVIH.

En caso de haber sido víctima de algún tipo de discriminación, es importante visibilizarlo y presentar una queja lo antes posible en **Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED)**

- **Web:** [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=queja&id=71&id\\_opcion=116&op=116](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=queja&id=71&id_opcion=116&op=116)
- **Tel:** 800 543 0033 y (55) 5262 1490 ext. 5410, 5418, 5419, 5421, 5423
- **Mail:** [quejas@conapred.org.mx](mailto:quejas@conapred.org.mx)

En caso de violaciones a los derechos humanos ante la emergencia sanitaria se debe presentar una queja, esto puede ser en:

**Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)**

- **Web:** <https://atencionciudadana.cndh.org.mx/>
- **Tel:** 55 56 81 81 25 y 01 800 715 2000
- **Mail:** [correo@cndh.org.mx](mailto:correo@cndh.org.mx)

**Módulo de Derechos Humanos de Clínica Condesa y Condesa Iztapalapa**

- **Tel:** 55 24 54 34 69 / 55 68 93 29 47

- PAHO. (2020). La estigmatización social asociada a la COVID-19: Guía para prevenir y abordar la estigmatización social. Recuperado el 15 de Abril del

[https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=la-estigmatizacion-social-asociada-a-la-covid-19&Itemid=1031](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_docman&view=download&slug=la-estigmatizacion-social-asociada-a-la-covid-19&Itemid=1031)

- ONUSIDA. (2020). Los derechos en tiempos de COVID-19: Lecciones del VIH para una respuesta efectiva, liderada por la comunidad. Recuperado el 06 de Abril del 2020 de

[https://www.unaids.org/sites/default/files/human-rights-and-covid19\\_infographic\\_es.pdf](https://www.unaids.org/sites/default/files/human-rights-and-covid19_infographic_es.pdf)

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Recuperado el 15 de Abril del 2020 de

<https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>

- Romeo, C. (2020). Informe del Ministerio de Sanidad sobre los aspectos éticos en situaciones de pandemia: El SARS-CoV-2. Recuperado el 15 de Abril del 2020 de

[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/AspectosEticos\\_en\\_situaciones\\_de\\_pandemia.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/AspectosEticos_en_situaciones_de_pandemia.pdf)

- Secretaría de Gobernación. (2020). Guía de derechos humanos para las medidas por el coronavirus COVID-19. Recuperado el 15 de Abril del 2020 de <https://www.gob.mx/segob/prensa/da-a-conocer-subsecretaria-de-derechos-humanos-poblacion-y-migracion-guia-para-las-medidas-por-el-coronavirus-covid-19?idiom=es>

<https://www.gob.mx/segob/prensa/da-a-conocer-subsecretaria-de-derechos-humanos-poblacion-y-migracion-guia-para-las-medidas-por-el-coronavirus-covid-19?idiom=es>





SARS-CoV-2, miedo a infectar a otros, miedo a enfermar de algo más, miedo a que personas queridas enfermen, impacto del aislamiento, poco contacto social, cambios en las actividades de casa, cuidado de los hijos y sus actividades escolares a distancia, cambio en las rutinas, bombardeo de información, problemas económicos, aburrimiento, incertidumbre por el futuro, etc.

Ante todo esto es importante recordar que los trabajadores de salud también tienen derecho a la salud (incluyendo la salud mental). El cuidado de ésta ayudará a enfrentar mejor esta difícil situación, lo que tendrá impacto favorable en el bienestar personal, el bienestar de la familia, en la vida social y finalmente la calidad en la atención a los pacientes.

Citando al Dr. Salvador Zubirán *“Son ustedes y la filosofía compartida la riqueza mayor de nuestra casa, ya que ningún organismo, ni ninguna obra que se emprenda puede ser mejor que los hombres y mujeres que la realizan”*.

Entonces es imprescindible poner atención en el autocuidado, para lo cual se pueden poner en práctica las recomendaciones preventivas descritas en el apartado de cuidados de salud mental. Además es importante identificar señales de estrés o de alto riesgo con la finalidad de atender oportunamente y prevenir complicaciones posteriores. Las señales de alarma son:

- Dificultades para descansar, dormir o pesadillas
- Temblores o tensión muscular
- Aumento en el uso de tabaco o alcohol
- Problemas de concentración o confusión
- Pensamientos relacionados a desear estar muerto o hacerte daño (ideación suicida)
- Problemas para recordar
- Tristeza o apatía
- Ansiedad, preocupación o miedo constante
- Cambios de humor
- Sentimientos de impotencia, vulnerabilidad.
- Miedo a perder el control de sí mismo
- Irritabilidad o agresividad

Al notar la presencia de estas señales de alerta o al notar que empieza a haber afectación a nivel laboral, familiar, social, pareja o salud, es importante pedir ayuda, actualmente existe una gran oferta y de recursos telefónicos y virtuales donde te pueden ayudar. Si se labora en hospitales COVID-19, consultar el [anexo 4. Servicios de atención a la salud mental para personal de salud en hospitales COVID-19](#), o acercarse





## ANEXO 1. SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL PARA POBLACIÓN GENERAL Y PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

### Estrategia Nacional para el Cuidado de la Salud Mental

La página con información sobre salud mental, relajación guiada, autocuidado, salud mental de los niños y referencias para atención psicológica.

- **Web:** <https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>
- **Facebook:** /SecretariadeSaludMX/

Como parte de la Estrategia Nacional para el Cuidado de la Salud Mental, la UNAM y el Instituto Nacional de Psiquiatría ponen a disposición de población general un cuestionario para detectar riesgos a la salud mental en el contexto COVID-19. A partir de las respuestas se recibirá retroalimentación y recomendaciones

- **Web:** <https://misalud.unam.mx/covid19/>

Además ponen a disposición del público en general números de atención psicológica para atender crisis emocionales o urgencias debido al COVID-19

- **Tel:** 800 953 17 04
- **Tel:** 56 55 30 80



### Línea de la vida. CONADIC

Centro de atención telefónico, con asesoría y atención psicológica para aspectos relacionados con consumo de sustancias o COVID-19. Es gratuito, con atención las 24 horas los 265 días del año.

- **Tel:** 800 911 2000
- **Mail:** [lalineadelavida@salud.gob.mx](mailto:lalineadelavida@salud.gob.mx)
- **Facebook:** /LaLineaDeLaVidamx/
- **Twitter:** @LineaDe\_LaVida
- **Web:** <https://www.gob.mx/tramites/ficha/centro-de-atencion-ciudadana-la-linea-de-la-vida/CONADIC3414>



### Centros de Integración Juvenil, A. C.

Apoyo psicológico gratuito por parte de los Centros de Integración juvenil a población con afectación en la salud mental ante la epidemia del COVID-19. Gratuito, con atención de lunes a viernes de 8:30 a 22 hrs.

- **Tel:** 55 52 12 12 12
- **Whats app:** 55 45 55 12 12
- **Mail:** [cij@cij.gob.mx](mailto:cij@cij.gob.mx)
- **Web:** <https://www.gob.mx/salud/cij>



## Línea locatel

Portal y línea telefónica con servicios de información, orientación, asesoría y apoyo. Incluye líneas especiales para atención a mujeres, ayuda emocional, no discriminación, jóvenes, etc.

- **Web:** <http://locatel.cdmx.gob.mx/>
- **Tel:** 55 56 58 11 11
- **Facebook:** /locatelmx/



## Brigada nacional de atención psicoemocional a distancia por COVID-19

Línea de atención psicológica de Psicólogos sin Fronteras México y el Centro de Intervención en Crisis. Servicio gratuito de lunes a domingo de 8:00 a 20:00 hrs.

- **Tel:** 55 85 26 18 59
- **Mail:** [psicologossinfronterasmx@gmail.com](mailto:psicologossinfronterasmx@gmail.com)
- **Facebook:** /PSFMx/
- **Twitter:** @psfmxoficial
- **Web:** <https://www.psicologossinfronterasmx.org/>



## Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia Ciudad de México

Atención para la promoción de seguridad y procuración de justicia en la CDMX, Cuenta con atención psicológica frente a COVID-19, además atención a trata de personas, apoyo para seguridad ciudadana, orientación a víctimas de extorsión, apoyo a adultos mayores, atención a la violencia familiar, apoyo a la diversidad, atención a víctimas de acoso escolar, apoyo a mujeres, mascotas. Atención las 24 horas.

- **Tel y Whats app:** 55 55 33 55 33
- **Mail:** [contacto@consejociudadano.org.mx](mailto:contacto@consejociudadano.org.mx)
- **Web:** <https://www.consejociudadanomx.org/index.php/es/>



## Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por teléfono (SAPTEL)

Servicio de salud mental con servicios de orientación, referencia, apoyo psicológico e intervención en crisis. Gratuito, con servicios de 8:00 a 22:00 hrs.

- **Web:** <http://www.saptel.org.mx/>
- **Tel:** 55 5259 8121
- **Mail:** [saptel.crlyc@gmail.com](mailto:saptel.crlyc@gmail.com)
- **Facebook:** /SAPTEL/



## Línea de Atención Psicológica Call Center UNAM

Call center para recibir atención psicológica vía telefónica a población general, el servicio es gratuito, con posibilidad de dar seguimiento en caso de requerirlo. Horarios de atención de lunes a viernes de 8:00 a 18:00 Hrs.

- **Tel:** 55 50 25 08 55



- **Web:** <https://atencionpsicologicaadistanciaunam.com>

### UNAM. Facultad de Psicología

Realizan un tamizaje por medio de un formulario en línea en el cual se evalúa el riesgo a padecer algún trastorno mental, con base en los resultados sugieren algún tipo de intervención

- **Web:** <https://tamizaje.psicologiaunam.com/>

### Línea UAM

Línea telefónica de la Universidad Autónoma de México, proporciona servicios de asistencia psicológica para problemas emocionales. Gratuito lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 13:00 hrs.

- **Tel:** 58 04 64 44
- **Web:** <http://www.lineauam.uam.mx/>
- **Mail:** [luam1@xanum.uam.mx](mailto:luam1@xanum.uam.mx)



### Casa de la Sal

Tiene un programa de emergencia para brindar servicios a personas que viven con VIH durante la contingencia: Cuentan con talleres online de adherencia para personas que viven con VIH, adultos mayores, mujeres, padres, grupos de autoapoyo en línea, pláticas informativas a vía web y atención psicológica.

- **Whats app:** 55 48 82 35 85
- **Tel:** 55 11 02 90 03
- **Web:** <http://www.casadelasal.org.mx/>



## Plataformas para atención a problemas de salud mental

### Consumo de sustancias: Programa de Ayuda para el Abuso de Drogas y Depresión (PAADD)

Tratamiento psicológico gratuito, breve por internet, con apoyo en línea de un orientador para disminuir el consumo de drogas y síntomas depresivos. Desarrollado por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.

- **Web:** <https://www.paadd.mx/>



### Depresión: Ayuda para Depresión (ADep)

Programa de autoayuda gratuito, breve, vía web para identificar los síntomas de depresión y con estrategias para reducirlos. Desarrollado por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.

- **Web:** <https://ayudaparadepresion.org.mx/>



## ANEXO 2. GUÍAS DE SALUD MENTAL Y APOYO PARA DISTINTAS POBLACIONES

### Para personas que han sido diagnosticadas con COVID-19

- Lloret, C. (2020). Guía psicológica. Afrontamiento psicológico del diagnóstico de Coronavirus COVID-19. Recuperada el 08/04/2020 de <http://api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf>



### Para población general

- Gómez, X. (2020). Cuidando mi salud mental durante el COVID-19. Recuperado el 20 de Abril del 2020 de <https://www.dropbox.com/s/ib60v1jyfvz5jn/Cuidados%20de%20Salud%20Mental%20en%20tiempos%20del%20COVID-19.pdf?dl=0>
- Bellorín, D., García, I., Tomás, L., Fuster, L., Martín, L., Fernández, P., et al. (2020). psiCOVIDa-10: Información útil, pautas y dinámicas para toda la población. Recuperado el 20 de Abril del 2020 de <https://www.lauramartinpsicologos.com/psicovida-10/>



### Para personas que han sufrido una pérdida por COVID-19

- Alarcon, E., Cabrera, C. E., García, N., Montejo, M., Plaza, G., et al. (2020). Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19). Recuperado el 20 de Abril del 2020 de <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>
- SECPAL. (2020). Recomendaciones para familiares para la despedida y el duelo ante la presencia del COVID-19. Recuperado el 18 de Abril del 2020 de <http://www.secpal.com//Documentos/Blog/covid19%20duelo%20y%20despedi-a%20familiares%20documento%20final%20V2.pdf>



## ANEXO 3. ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA, SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

### Emergencias

Número nacional de atención a emergencias, incluida atención a violencia.

- Web: <https://www.gob.mx/911>
- Tel: 911



### Locatel

Portal y línea telefónica con servicios de información, orientación, asesoría y apoyo. Incluye líneas especiales para atención a mujeres, ayuda emocional, no discriminación, jóvenes, etc.

- Web: <http://locatel.cdmx.gob.mx/>
- Tel: 55 56 58 11 11



### Red Nacional de Refugios A. C.

Organización de la sociedad civil para la defensa de mujeres víctimas de violencia en México, está integrada por refugios, centros de atención externa, casas de emergencia y casas de transición en toda la república mexicana.

- Tel: 55 52 43 64 32 / 55 56 74 96 95
- Lada sin costo: 01 800 82 24 460
- Facebook: /RedNacionaldeRefugiosAC



### Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia Ciudad de México

Atención para la promoción de seguridad y procuración de justicia en la CDMX, Cuenta con atención psicológica frente a COVID-19, además atención a trata de personas, orientación a víctimas, apoyo a adultos mayores, atención a violencia familiar, apoyo a la diversidad, atención a víctimas de acoso escolar, apoyo a mujeres, etc. Atención las 24 horas.

- Tel y whats app: 55 55 33 55 33
- Mail: [contacto@consejociudadano.org.mx](mailto:contacto@consejociudadano.org.mx)
- Web: <https://www.consejociudadanomx.org/index.php/es/>



### Centros de Justicia para las Mujeres CONAVIM CDMX

Cuentan con trabajo social, atención en crisis, terapia psicológica, acompañamiento jurídico, atención médica, ludoteca, casa de transición o emergencia, cursos, vinculación a MP, ayuda con órdenes de protección.

- Web: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/544677/Info\\_CJM\\_horarios\\_durante\\_Contingencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/544677/Info_CJM_horarios_durante_Contingencia.pdf)



### Planificatel

Sistema de atención telefónica para información y orientación sobre salud sexual y reproductiva, servicios gratuitos. L-V de 8:00 a 18:00hrs y S-D de 8:00 a 14:00hrs.

- Tel: 01 800 624 64 64

## ANEXO 4. SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL PARA PERSONAL DE SALUD EN INSTITUCIONES COVID-19 Y RECURSOS ADICIONALES DE APOYO

### Estrategia Nacional para el Cuidado de la Salud Mental: Cuidemos a Quien nos Cuida

Como parte de la Estrategia Nacional para el Cuidado de la Salud Mental; Secretaría de Salud, la UNAM y el Instituto Nacional de Psiquiatría ponen a disposición de personal médico, paramédico o cualquier otro que labora en instituciones COVID-19 un cuestionario para detectar riesgos a la salud mental, a partir de las respuestas se recibirá retroalimentación y recomendaciones.

- **Web:** <https://misalud.unam.mx/covid19/>

Además ofrecen para personal médico, paramédico o cualquier otro que labora en instituciones COVID-19 una página con recursos de apoyo y cuidado a la salud mental, así como varias líneas telefónicas las 24 horas para atender crisis emocionales o urgencias debido al COVID-19.

- **Web:** <https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/salud-mental/>
- **Tel:** 800 953 17 05 / 56 55 3080
- **Cel:** 55 88 31 02 01 / 55 88 34 85 88 / 55 88 35 04 75



### Recursos escritos y cursos para profesionales de la salud en hospitales COVID-19

Vitaltalk. (2020). Guía de estrategias para la comunicación preparada para la enfermedad de coronavirus (COVID). Recuperado el 19 de Abril del 2020 de [https://www.vitaltalk.org/wp-content/uploads/VitalTalk\\_COVID\\_Spanish.pdf](https://www.vitaltalk.org/wp-content/uploads/VitalTalk_COVID_Spanish.pdf)

SECPAL. (2020). Sugerencias para promover la resiliencia de un equipo sanitario que se enfrenta a situaciones de alto impacto emocional de forma continuada. Recuperado el 19 de Abril del 2020 de <http://www.secpal.com//Documentos/Blog/PROMOVER%20LA%20RESILIENCIA%20DE%20UN%20EQUIPO%20SANITARIO.%20Covid%2019.%20SECPAL.pdf>

Curso comunicación empática de malas noticias en el contexto COVID-19. Curso que ofrece el Programa de Psicología de Urgencias del Hospital Gea González y la Facultad de psicología UNAM para desarrollar habilidades en el personal de salud que permitan guiar la comunicación de malas noticias en el contexto COVID-19 <https://educacion.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/>



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Departamento de Infectología

Clínica de Inmunoinfectología

**Web:** [www.incmnsz.mx/opencms/contenido/departamentos/infectologia/objetivo.html](http://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/departamentos/infectologia/objetivo.html)  
[www.infecto.mx](http://www.infecto.mx)

**Mail:** [dudas.clinicavih@gmail.com](mailto:dudas.clinicavih@gmail.com)

**Tel:** 54870900 ext. 5505, 5506

"Iconos diseñados por:  Kiranshastry,  Smashicons,  Pixelmeetup,  monkik,  wanicon,  photo3idea\_studio y  freepik, tomados de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)"

