

EL PÓDCAST  
AVANZANDO JUNTOS:

# Los efectos emocionales y del comportamiento a largo plazo de la COVID-19



DR. DYLAN ROSS



DR. BEN MILLER

En el tercer episodio del podcast Avanzando juntos de Optum, el Dr. Dylan Ross habló con el Dr. Ben Miller.

El Dr. Miller es psicólogo clínico y director de estrategias de Well Being Trust, una organización que se dedica a promocionar la salud mental, social y espiritual de los Estados Unidos. Analizaron el reciente informe de Well Being Trust sobre las “muertes de desesperación” como resultado de la COVID-19.

Las “muertes de desesperación” se refieren a las muertes debido al consumo de drogas, al consumo de alcohol y al suicidio. Hubo cerca de 150,000 muertes de desesperación entre 2017 y 2018. La COVID-19 pudo aumentar considerablemente estos números debido a la crisis económica, el aumento de desempleo y el impacto de la falta de conexión social. Sin embargo, según el análisis del Dr. Ross y el Dr. Miller, el momento también brinda una oportunidad para cuidarnos mutuamente de nuevas maneras:

## Acercarse

- Busque señales de cambio en el comportamiento de sus seres queridos. Por supuesto que todos hemos tenido que cambiar nuestros hábitos como resultado de la COVID-19. Sin embargo, ¿han dejado de hacer cosas que normalmente los hacía felices o sentirse relajados, como leer o salir a caminar? Si es así, conéctese con eso.
- Pregúntele a alguien cómo está y esté dispuesto a escuchar. Si alguien no está bien, la respuesta puede ser difícil de escuchar. Sepa que el solo escucharlos es clave. Responda con empatía, sin juzgar ni humillar. Hágale saber que usted está para ayudarlo. Si alguien necesita más ayuda de la que usted puede brindar, existen recursos, como líneas telefónicas para crisis y profesionales de la salud mental, a los que usted puede recomendar que se acerquen.\*

## Reconocer disparidades

- Si está teniendo nuevos sentimientos de aislamiento y desconexión, sepa que para otras personas, como las que viven con alguna enfermedad crónica o problema de salud mental, esto ya puede ser normal. Piense en cómo puede transmitir empatía a quienes quizás se sienten solos incluso en épocas más normales.
- Sabemos que el racismo estructural es un determinante de la salud mental. Las soluciones estructurales son necesarias: no solo aumentan el acceso al cuidado, sino que abordan las disparidades en el empleo, la educación, la residencia y más. La salud mental no puede abordarse sin admitir las fuentes de dolor para muchas personas.

## Apoyar soluciones en todos los niveles

- En el plano político, el Dr. Miller exige un cambio radical y una mayor inversión en el sistema del cuidado de la salud mental. Los empleadores también pueden participar al elegir una cobertura integral que les garantice a sus empleados el acceso al cuidado de la salud mental cuando lo necesiten.
- De igual manera, existen soluciones a menor escala. Como familias, podemos tener conversaciones más incómodas. Por ejemplo, durante la cena, podemos preguntar cómo se sienten realmente. Y como personas, podemos recordar cuidar nuestras mentes tanto como nuestros cuerpos. Podemos sentir compasión mutua mientras atravesamos juntos este momento sin precedentes.

\*Si tiene pensamientos suicidas, sepa que no está solo. Para solicitar apoyo y recursos, llame a National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255, o envíe un mensaje de texto al 741741 para comunicarse a Crisis Text Line.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203790-072020