Salud mental para
un mejor vivir

CENTRO TERAPEUTICO REENCONTRARSE SAS

NIT 900.438.572-7

SECRETARIA DE SALUD DISTRITAL DE BARRANQUILLA

INFORME DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS 7 CENTROS DE ESCUCHA

MES DE DICIEMBRE DE 2021

“VACUNA EMOCIONAL: HABLEMOS”

BARRANQUILLA, DICIEMBRE DE 2021

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para
un mejor vivir

Barranquilla, diciembre de 2021

Doctor
HUMBERTO MENDOZA CHARRIS
Secretario de Salud Distrital

Doctora
LIGIA OVIEDO
Secretaria de Salud Pública Distrital

Alcaldía de Barranquilla

La ciudad

ASUNTO: INFORME PARA LA CONTINUACIÓN DE LA ESTATEGIA "CENTROS DE APOYO EMOCIONAL" PARA APOYO A LA GESTION DEL DESARROLLO DE ACCIONES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS– PIC EN LA ESTRATEGIA COMUNITARIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE BARRANQUILLA Y LA MITIGACIÓN DE SUS AFECTACIONES PSICOLÓGICAS A CAUSA DE LA PANDEMIA COVID-19."

Adjunto hacemos entrega del informe de gestión del mes de Noviembre de los siete (7) centros de escucha, "VACUNA EMOCIONAL: HABLEMOS"

Recordemos

- ✓ **ABC de los Puntos de Vacuna emocional**

¿Cómo contribuye la estrategia de Punto de Vacuna Emocional ¡Hablemos! para mejorar la salud mental de los barranquilleros?

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Los puntos de vacunación emocional son una estrategia que promueve la salud mental y posee un impacto en la prevención de la aparición de los trastornos mentales. En la medida en que educamos a la población, la asesoramos, apoyamos y direccionamos de manera oportuna a las diferentes rutas en salud logramos prevenir no solo la aparición de nuevas enfermedades, sino que en aquellos en los que ya se instauró la enfermedad mental logramos disminuir sus complicaciones y desenlaces fatales.

¿A cargo de quién estará la atención?

Cada punto cuenta con profesionales de psicología, trabajo social y auxiliares expertos en atención al cliente quienes escucharan las necesidades individuales y activarán la mejor ruta que responda de manera oportuna a dichas solicitudes. Todos lo anterior dirigido por un equipo administrativo y de especialistas en psiquiatría que identifican riesgos y oportunidades. Para de esta manera conectar con las diferentes rutas intersectoriales existentes en Barranquilla.

¿Cuáles son los síntomas o señales de alerta para acudir a estos puntos?

En realidad, todas las personas son bienvenidas. No se necesita estar enfermo o tener algún síntoma para ser escuchado. Es mejor prevenir la aparición de una enfermedad que tratar las complicaciones a quienes ya se les ha instaurado la enfermedad. Todas las personas que quieran ser escuchadas o quiera saber como esta su salud mental pueden acudir para una tamización. En los casos en los que ya se hayan presentado dificultades en la salud mental, es importante tener en cuenta que, si se sienten muy tristes, desmotivados, muy preocupados, con dificultades para disfrutar el día a día o problemas para dormir, hay que estar mucho mas alertas y seguramente en los puntos de vacunación emocional lo podrán direccionar a la ruta que requiera.

¿Quiénes pueden visitar los centros de escucha?

Todas las personas que estén en nuestra ciudad:

- Niños, niñas y adolescentes
- Mujeres
- Adultos mayores
- Adultos jóvenes

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Se aclara que las personas pueden o no tener un problema de salud. También, son bienvenidas las personas que ya estén en tratamientos con su EPS o aquellas que aun no estén en tratamiento, pero requieren de la información necesaria para la activación de las diferentes rutas con las que cuenta la alcaldía.

Ubicación de los puntos (5 puntos fijos y dos itinerantes segun las necesidades del distrito):

Puntos de vacunación emocional ubicados en cada localidad del Distrito así:

- Area Metropolitana.
- Localidad de Norte – Centro Histórico.
- Localidad de Riomar.
- Localidad de Sur- Occidente.
- Localidad de Sur – Oriente.

Distribuidos de la siguiente manera

- Parque Tomás Suri Salcedo
- Centro Comercial VIVA
- Centro Comercial Buenavista I y Buenavista III
- Centro comercial Metro centro
- Estadio Edgar Renteria

Los dos puntos itinerantes se desplazaran por sitios de gran afluencia de ciudadano, tratanto de cubrir la mayor población en las localidades Suroriente y Suroccidente, según la necesidad individual previamente detectada y para poder abarcar más personas, que en esta fase busca seguir informando y sensibilizando a la comunidad acerca del proyecto, dándole mayor relevancia a éstos puntos itinerantes para poder cubrir más zonas en la ciudad, según la necesidad individual previamente detectada y para poder abarcar a más personas.

Los Barrios donde estuvo el punto itinerante del Suroccidente fueron: El Recreo, Carlos Meisel, El Carmen, Las Mercedes, El Silencio, Olaya, San José, San Felipe, El Pueblito, Alfonso Lopez, La unión, Los Andes, El Bosque; y los sitios visitados fueron:

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

- ✓ Cruz Roja
- ✓ Hospital Carlos Meisel Barrio Carlos Meisel
- ✓ Camino Adelita de Char
- ✓ Parque Las Mercedes
- ✓ Cai del Silencio
- ✓ Parque Olaya
- ✓ Hospital Nazareth
- ✓ Camino San Felipe
- ✓ Paso El Pueblito
- ✓ Parque Boulevard 7 bocas
- ✓ Caí Infancia y Adolescencia
- ✓ Clínica Recreo
- ✓ Club de Leones
- ✓ Paso La Unión
- ✓ Parque de los Andes
- ✓ Carcel del Bosque

Los Barrios donde estuvo el punto itinerante del Suroriente fueron: Barrio Simon Bolivar, Murillo, Las Nieves, La Victoria, El Limón, Centro, Barrio Abajo, San Jose, Las Palmas, Galán , La Chinita, y los sitios visitados fueron:

- ✓ Camino Simón Bolivar
- ✓ CAI Simón bolivar
- ✓ Camino Murrillo
- ✓ Paso Las Nieves
- ✓ Sena 30
- ✓ Sena 43
- ✓ Colegio Don Bosco
- ✓ Paso Rebolo
- ✓ El Heraldo
- ✓ Casa de la Justicia
- ✓ Cai San José
- ✓ Paso Las Palmas
- ✓ Paso Galán
- ✓ Camino La Chinita
- ✓ Paso San José

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Los puntos de El Sena de la calle 30 y de La 43 se incluyeron para cubrir a la población académica. Este posicionamiento y socialización de la estrategia requiere de la intervención del coordinador del proyecto (médico psiquiatra), del equipo científico conformado por médicos psiquiatras, psicólogas y trabajadoras sociales, de responder frente a los diferentes medios de comunicación y mantener informados a los líderes de opinión acerca de la estrategia.

METODOLOGÍA

El proyecto se desarrollará mediante cuatro fases, durante el primer mes tuvimos la Fase 1 de alistamiento y lanzamiento de la estrategia, durante el segundo y tercer mes seguimos desarrollando la FASE 2 , en esta fase busca seguir informando y sensibilizando a la comunidad acerca del proyecto.

MONITOREO DE MEDIOS CAMPAÑA

VACUNA EMOCIONAL, ¡HABLEMOS!

Al ser esta la última fase del proyecto se contó con la preparación del evento de cierre, en el Auditorio Marvel Moreno de la Universidad del Norte, para el cual se elaboraron diseños gráficos para invitar a participar del mismo.

Además, se realizó un vídeo con la recopilación de diferentes momentos y testimonios en los puntos de Vacuna Emocional en las zonas de la ciudad para ser socializado a través de las diferentes redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter.

El martes 14 de diciembre tuvo lugar el evento de Cierre en el Auditorio de la Universidad del Norte, el cual contó con la debida planificación, reuniones previas y la realización de la caja de regalo para la “Regalaton de emociones”, para la recolección de cartas junto con las piezas publicitarias para la asistencia. El evento tuvo el cubrimiento correspondiente que consta de fotografías y vídeos. Durante el mismo tuvimos la realización de pequeños conversatorios con el propósito de dar a conocer los casos más frecuentados y reflexionar por medio de los mismos.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir





REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir



Para el mes de diciembre se realizó la estrategia REGALATON para tal efecto se diseñó y se elaboró la caja gigante de regalo y piezas gráficas para promover esta estrategia.



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Se realizó el montaje y videos para proyectarse en el cierre de la campaña vacuna emocional ¡Hablemos!. En este se incluyeron testimonios de algunas de las psicólogas ubicadas en los diferentes puntos de la ciudad.









VER ANEXO 1 (USB) CON EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

FASE 2:

FASE DE IMPLEMENTACIÓN

Tipo de intervención: Se ejecutó por 7 profesionales en psicología, quienes realizaron intervención individual breve centrada en soluciones apoyados por un equipo de 7 trabajadoras sociales y 7 auxiliares de punto, 2 operadores logísticos que se movilizaron por la ciudad para garantizar el suministro de los insumos, así como el líder de los puntos y la directora administrativa que estará ubicada en centro de acopio. Además, en los puntos no solo se hizo el apoyo emocional sino que además se hizo tamizaje de sintomas en enfermedades mentales con el fin de tener una base de datos (ver en anexos base de datos de Diciembre) que nos permita hacer el correcto direccionamiento de las personas e identificar de manera objetiva grados de severidad de su problemática. La función no es ser un centro de tratamiento ni una institución prestadora de servicios de salud. Por el contrario lo que buscamos es ser centros de escucha que fortalezcan el sistema de salud actual existente y que por el impacto en salud mental de la pandemia por COVID 19 se han visto muy concurridos. Hemos diseñado un invetario de pérdidas durante la pandemia por covid 19, además se aplicaran escalas validadas para detectar depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático en las edades expuestas previamente (ver escalas en anexos). Este diseño de la intervención está guiado por un equipo de especialistas médico científicos y el apoyo de la coordinación logística y administrativa.

Aplicación de tamizaje acorde a lineamientos establecidos en la Resolución No. 0518, de la siguiente manera:

1. Prueba **AUDIT** a la población con sospecha de patrones de consumo problemático de alcohol. Test de Audit: El AUDIT fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un método simple de screening del consumo excesivo de alcohol y como un apoyo en la evaluación breve.1,2 Puede ayudar en la identificación del consumo excesivo de alcohol como causa de la enfermedad presente. Proporciona un marco de trabajo para la intervención dirigida a los bebedores de riesgo, para que puedan reducir o abandonar el consumo de alcohol y, con ello, evitar las consecuencias perjudiciales de su consumo. El AUDIT también ayuda a identificar la dependencia de alcohol y algunas consecuencias específicas del consumo perjudicial. (tomado de: https://www.who.int/substance_abuse/activities/en/AUDITmanualSpanish.pdf)

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

2. Prueba **ASSIST** (Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas) a la población con sospecha de patrones de consumo problemático. Test assist: la prueba fue diseñada para ser utilizada en el ámbito de la atención primaria de salud, donde el consumo dañino de sustancias entre los usuarios puede no ser detectado o empeorar. La versión 3.1 de la prueba ASSIST consiste en un cuestionario en versión de papel y lápiz dirigido a los usuarios de sustancias y que debe ser administrado por un profesional de la salud. El cuestionario consta de ocho preguntas y llenarlo toma aproximadamente entre 5 y 10 minutos. El diseño de la prueba es culturalmente neutral, por lo que puede utilizarse en una gran variedad de culturas para detectar el consumo de multiples sustancias.(Tomado de:https://www.who.int/substance_abuse/activities/assist_screening_spanish.pdf)

3. Prueba **SRQ** para la detección temprana de trastornos mentales en adolescentes y adultos. Es una escala auto-aplicada o llenada por el personal de salud que permite identificar sintomatología actual o que se ha presentado durante los últimos 30 días. El SRQ ha sido diseñado por la Organización Mundial de la Salud con la finalidad de ampliar la detección y atención de los problemas de salud mental en los servicios de atención primaria, especialmente en países en desarrollo. (Tomado de: http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n3/a03v79n3.pdf)

4. Prueba **RQC** para la detección temprana de trastornos mentales en niños y niñas. El RQC es un instrumento de tamizaje que debe Responder la persona adulta responsable del niño, niña o adolescente y consta de diez preguntas que se responden Sí o No. No requiere ningún entrenamiento especial para diligenciarse. Investiga síntomas actuales o historia de problemas. Está diseñado para niños entre 5 y 15 años. Es un cuestionario de síntomas para niños, que identifica signos y síntomas de interés en Salud Mental. (Tomado de: RQC, organización internacional para migraciones).

Además de las escalas de tamización exigidas por la resolución 0518 del 2015, aplizamos escalas mas especificas para patologías mentales como lo son: Hamilton para ansiedad y depresión en niños y adolescentes, GAD 7, PHQ 9, escala de TEPT en pacientes hospitalizados por COVID 19 y un invetario de pérdidas diseñado por un comité de expertos de la IPS Reencontrarse.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Ver escalas al final del documentos.

Así mismo, se ejecutaron 2 actividades de acondicionamiento físico grupales en la calle por punto de vacunación emocional durante este mes, dirigidas por profesionales en esta área, estas estuvieron enfocadas en la promoción y mantenimiento de la salud a través del modelo de mejoramiento de la calidad de vida a través de la implementación de hábitos de vida saludable y charlas psicoeducativas abiertas a la comunidad enfocada en empoderar a las personas en salud y ser gestionadores de sus propias soluciones. Cabe aclarar que en estos 4 meses de funcionamiento de los centros de escucha, llevamos 6 actividades psicoeducativas por punto y 2 de acondicionamiento físico. Estas han tenido gran acogida por la comunidad lo que hace que fortalezcan las rutas sociales y educativas actualmente existentes en nuestra ciudad.

Se invitó a la comunidad a través de flyers y medios de comunicación de la alcaldía. Además de las redes sociales de la IPS Reencontrarse, secretaria de salud y alcaldía de Barranquilla.

TEMATICAS PROGRAMA VACUNA EMOCIONAL ¡HABLEMOS!

Tema I

CONTROL Y MANEJO DE LA ANSIEDAD POR EVENTOS SECUNDARIOS AL COVID 19.

Tema II

EMPRENDIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA.

Tema III

ACEPTACIÓN DE EVENTOS NEGATIVOS Y RESILIENCIA.

Tema IV

PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN LA ADOLESCENCIA.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Tema V

MINIMIZAR CONDUCTAS DE VIOLENCIA Y MALTRATO EN EL HOGAR.

Tema VI

MANEJO Y CONTROL DEL ESTRÉS.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

PROGRAMACION

La actividad física no es solo una de las claves más importantes para un cuerpo saludable, es la base de una actividad dinámica y creativa.

John F. Kennedy, politico.

El ejercicio es clave para la salud física y de la mente.

Nelson Mandela, político.

Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano, respétalo, estúdialo y concédele sus derechos.

Henri Frédéric Amiel, filósofo.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

Hoy por hoy, evidenciamos como los malos hábitos y estilos de vida poco saludables; están desencadenando un alta creciente en el desarrollo de enfermedades no trasmisibles (ENT). El consumo de bebidas alcohólicas, la nicotina, el no dormir las horas recomendadas, el consumo de carbohidratos procesados, refinados, azucares, bebidas energizantes, estimulantes, sustancias psicoactivas, el sedentarismo, el estrés, el poco consumo de agua, entre otros, se constituyen como agravantes.

Según el Ministerio de salud, Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son:

Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

Los diferentes tipos de cáncer.

Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica o el asma.

La diabetes

Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable.

Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

Bogotá D.C., 19 de julio de 2020. Los reportes de la Cuenta de Alto Costo indican que 3 de cada 100 colombianos tiene diabetes mellitus. Sin embargo, se estima que el número real es mucho más elevado y una de cada 10 personas en Colombia sufre de esta enfermedad y esto se debe a que casi la mitad de los individuos con esta patología no saben que están enfermos.

"En la actualidad la diabetes es una de las principales causas de fallecimiento en personas entre los 30 y los 70 años, y favorece la aparición de infartos del corazón, trombosis cerebral, amputaciones de las extremidades inferiores y deterioro de la función del riñón, hasta el punto en que las personas pueden necesitar diálisis para continuar viviendo",

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

explicó Nubia Bautista, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social.

Según el ministerio de salud, En Colombia se reportaron para el año pasado 1.294.940 personas diagnosticadas con diabetes y con mayor prevalencia en Bogotá, Antioquia y Valle del Cauca. En general, en el país las mujeres son las más afectadas por la enfermedad, representando el 59.54% de los casos totales.

DESARROLLO

Con base a la relevancia que tiene la promoción y prevención de hábitos y estilos de vida saludables para la población barranquillera, el programa de VACUNA EMOCIONAL ¡HABLEMOS! diseñó durante este mes de diciembre, la ejecución de actividades abiertas al público, encaminadas a trabajar la actividad física y deportiva, en diferentes sectores de la ciudad; entre los cuales se encontraban: ESTADIO EDGAR RENTERIA, CENTRO COMERCIAL VIVA, ESTADIO METROPOLITANO Y SURI SALCEDO. Actividades que se venían socializando con la comunidad y que tuvieron una gran acogida, llegando a tener asistencia y participación por parte de aquellas personas que estaban motivadas por ser educadas ante la importancia de trabajar no solo en su salud mental; sino también, en su salud física.

Estos espacios físicos, posibilitaron una vez más, identificar la nula consciencia que existe en la mayoría de los barranquilleros, frente al desarrollo de enfermedades producidas por no asumir un rol de autocuidado y protección de su salud física. Posterior a los ejercicios físicos, se le entregaron recomendaciones frente a la alimentación saludable, la preparación de los alimentos, el dormir sus 8 horas diarias, participar de actividades recreativas que favorezcan el bienestar emocional, psicológico. Todo esto; nos permitió identificar que la ciudad de Barranquilla requiere de hacer mayor hincapié en programas de PROMOCION Y PREVENCION EN CUANTO A HABITOS DE VIDA SALUDABLES.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

RECOMENDACONES

Relacionadas con la estructuración de hábitos saludables, frente a la actividad deportiva:

Antes del ejercicio

Escoge una vestimenta cómoda y que permita la transpiración. Cuidado con las prendas que te pueden irritar la piel con el roce. Cuando las temperaturas son bajas debes llevar prendas térmicas o con efecto aislante.

Utiliza un calzado apropiado a la actividad que practiques. Algunos dolores o alteraciones tanto musculares como óseas se deben al uso incorrecto de las zapatillas (la típica moda de llevarlas desatadas).

Es importante que las zapatillas deportivas reúnan las siguientes características:

-Que se adapten a tu pie y eviten que éste se mueva dentro de la zapatilla provocando inestabilidad al pisar y rozaduras. Para ello es necesario que las lleves siempre atadas.

-Que amortigüen los impactos contra el suelo al saltar o correr. Esto evitará las inflamaciones de tendones como de periostio (vaina que recubre los huesos).

-Que permitan la transpiración del pie. La presencia de humedad por la transpiración puede causar problemas de hongos y malos olores.

-Que tengan cierta flexibilidad y no pesen demasiado, provocarían fatiga muscular. Calienta correctamente en función de la actividad que vayas a realizar. Ya sabes que el calentamiento es fundamental para que el organismo se prepare gradualmente y para evitar lesiones.

Durante el ejercicio

Inicia siempre la actividad de forma suave y progresiva. Si comienzas fuerte de golpe, tu organismo no rendirá adecuadamente y tendrás peligro de lesionarte.

Bebe abundante líquido si vas a estar haciendo ejercicio durante un tiempo largo o si hace calor.

Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y tus posibilidades en función del tipo de actividad y su duración. Puedes controlar la intensidad de tu esfuerzo comprobando tus pulsaciones.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Respira adecuadamente: mantener un correcto ritmo respiratorio cogiendo siempre el aire por la nariz nos permite rendir adecuadamente y prevenir el flato.

Después del ejercicio

Higiene corporal

El aseo después de realizar una actividad física es fundamental para prevenir infecciones ya que, durante dicha actividad se producen circunstancias que favorecen su presencia:

Una sudoración importante, que provoca un ablandamiento de la piel, lo cual aumenta el riesgo de infección.

El contacto con agentes bacterianos presentes en el suelo y otras superficies con las que nuestra piel entra en contacto directo. En los baños públicos (piscinas, gimnasios.) es conveniente utilizar siempre chanclas.

El lavado debe ser enérgico. Puedes tomar un baño o una ducha, pero la ducha arrastra mejor la suciedad y suele tener un efecto más relajante.

La temperatura del agua no debe ser muy fría ya que los poros se cierran y al salir, continuamos sudando. Los cambios de temperatura ya eran utilizados por los romanos, puesto que producen un efecto favorable para la circulación.

El lavado debe ser enérgico. Puedes tomar un baño o una ducha, pero la ducha arrastra mejor la suciedad y suele tener un efecto más relajante.

La temperatura del agua no debe ser muy fría ya que los poros se cierran y al salir, continuamos sudando. Los cambios de temperatura ya eran utilizados por los romanos, puesto que producen un efecto favorable para la circulación.

Después de la ducha es importante asegurarse de que el cuerpo esté bien seco (suele quedar humedad entre los dedos). Por razones de seguridad, ante posibles contagios, no debes compartir toallas ni usar las que hayan sido utilizadas por otras personas.

Abrígate al terminar si hace frío: tu cuerpo pierde gran cantidad de calor y puedes resfriarte. Dedica unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente: realiza ejercicios de estiramiento, relajación o respiratorios.

Bebe líquidos para recuperar el agua perdida a través de la sudoración. Puedes utilizar bebidas específicas para recuperar hidratos y sales minerales. Si la actividad ha sido muy

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

intensa, procura que la siguiente comida sea rica en hidratos de carbono. Conviene visitar al médico cuando tengas alguna lesión. No te auto mediques. **(Respira Ocupacional, salud empresarial. Junio 4.2019)**





NÚMERO DE PARTICIPANTES POR MES:

Septiembre: 2.130 participantes

Octubre: 2619 participantes

Noviembre: 2751 participantes

Diciembre: 3662 participantes

***Este mes de diciembre participaron 3662 personas, los que evidencia el crecimiento sostenido que hemos venido teniendo en la participación de los barranquilleros en los puntos de vacuna emocional. Es importante resaltar que el tener estos centros de escucha en las distintas localidades de la ciudad permite dar visibilidad a la importancia del cuidado de la salud mental. Además se trabaja en la disminución del estigma en salud mental. En total hemos tenido 11.162 asistentes en los puntos de vacuna emocional en lo que va de la estrategia en este año.**

Soportes a entregar de la fase: informe de tamizajes aplicados y canalización y seguimiento al diagnóstico y atención de los casos reportados por el tamizaje con riesgo alto.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

***Ver en anexo de evidencias base de datos de excel: BASE DE DATOS CAMPAÑA EMOCIONAL DICIEMBRE.XLSX**

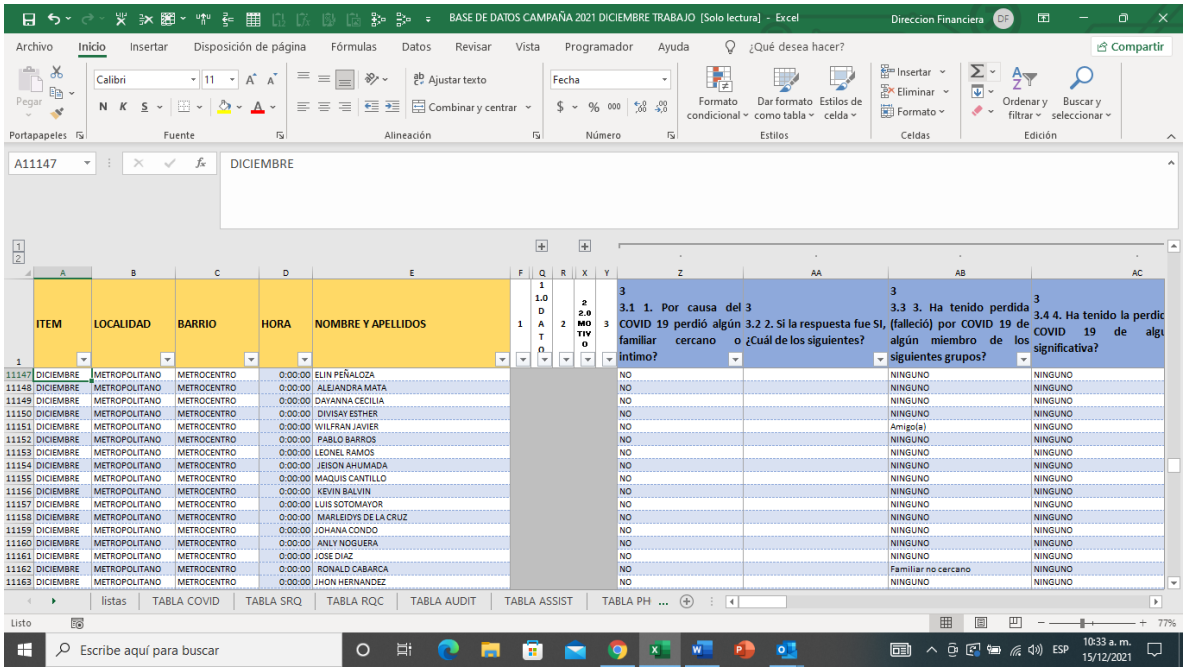


Foto: captura de pantalla de la base de datos que se encuentra en archivo de Excel anexo.

FASE 3:

REMISIÓN Y ARTICULACIÓN INTERINSTITUCIONAL

A través de una red integrada entre el equipo médico científico de psiquiatras y psicólogos, el coordinador del proyecto (médico psiquiatra) y el coordinador administrativo, con el apoyo de la secretaria de salud y la red de prestadores de las diferentes empresas promotoras de salud, se hará el direccionamiento de las personas según las necesidades y problemática individual detectada en la fase 2. Además de fortalecer la interconectividad de los sectores para dar respuesta oportuna a las necesidades y problemáticas individuales acompañados por los informes y recolección de datos suministrados por el analista de datos.

Salud mental para un mejor vivir

Canalización a servicios de salud:

*Servicio Amigables.

*Promoción y Prevención.

*Articulación con otros planes de beneficios.

*Acciones de Salud Pública, acciones de atención psicosocial.

*Servicios de tratamiento al consumo por parte de las EAPB.

Cuando: una vez realizada la intervención individual.

En la grafica siguiente se evidencia el resultado objetivo que se obtuvo con la escala SRQ la cual fue diseñada por la organización mundial de la salud con la finalidad de ampliar la detección de los problemas de salud mental actual o que se ha presentado durante los últimos 30 días. Esta escala consta de 28 preguntas dicotómicas (sí o no), se suman las respuestas afirmativas y si la suma es 11 o mas de la 1 a la 20 o si alguna pregunta de la 21 a la 28 se responde de manera afirmativa se debe remitir al paciente para recibir valoración médica o psicológica según el hallazgo.



REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

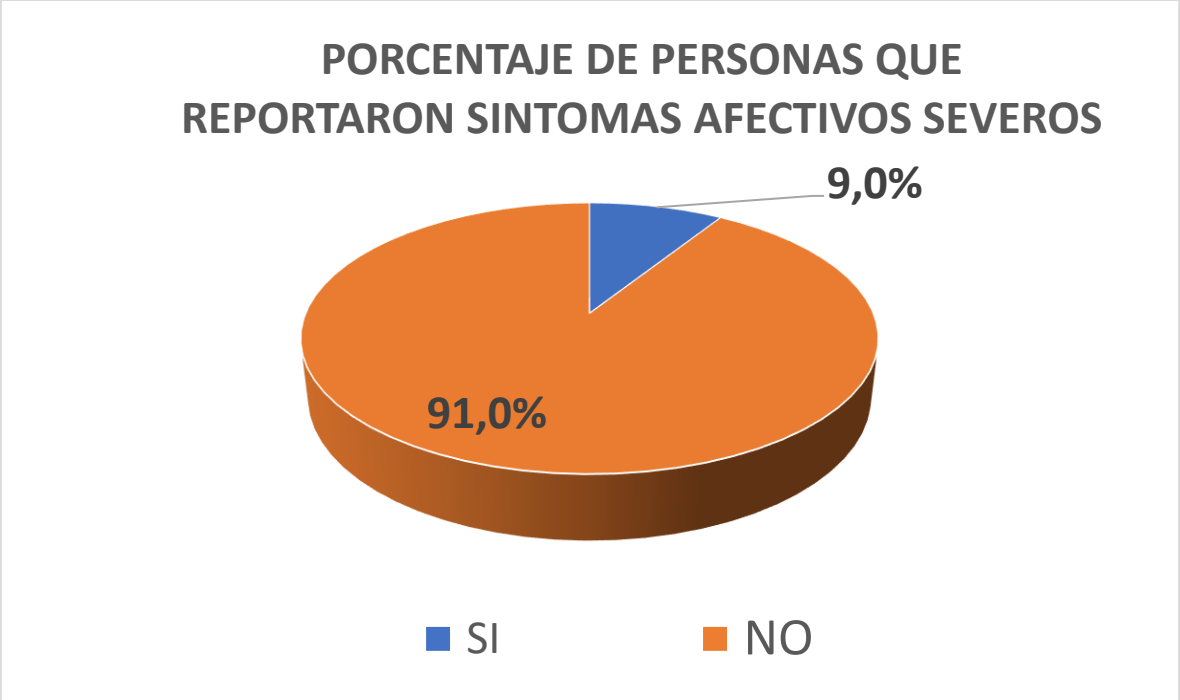
Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

FASE 4:
FASE DE SISTEMATIZACIÓN
El analista de datos elabora informe de seguimiento y sistematización de la experiencia a través de base de datos con tablas dinámicas y gráficos, que permitien evidenciar los casos de alta vulnerabilidad y de alto riesgo para la Salud Mental, identificando oportunidades de mejora en los diversos ámbitos donde interactúa el centro de escucha y mediante el seguimiento a los casos canalizados a las diferentes EPS.



Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir





REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com



Soportes a entregar de la fase: informe gráfico con el consolidado sistematizado de la experiencia basado en los resultados y datos de la intervención. Dado que este ya es el cuarto mes de estrategia se entrega informe consolidado de los 4 meses de tamizaje con los respectivos resultados (ver tablas y gráficos en base de datos anexa).

- ✓ **Talento humano de la IPS Reencontrarse**
  Psicología

  Trabajo social

  Auxiliares de punto

  Equipo de logística

  Coordinador administrativo

  Equipo científico

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Equipo de instructores físicos

Analista de datos

Coordinador científico

- ✓ **Evidencias (se encuentran en USB anexa)**
- ✓ **Conclusiones de estos cuatro meses de la estrategia**

En estos cuatros meses de la experiencia hemos contado con una alta demanda de los centros de escucha, han asistido en total 11,162 personas. Viendo un incremento secuencial en la participación de las personas, llegando este mes a tener 3.662 participantes. Inferimos que esto se puede deber a la confianza que los centros de escucha han generado en la población de Barranquilla y la difusión que la estrategia ha tenido en la ciudad que se ha dado a conocer por medios de comunicación masivos.

En la estrategia se ha podido fortalecer y ser un complemento en las rutas de salud y atención ciudadana que actualmente existen en la ciudad. Hemos podido detectar síntomas afectivos y psicóticos de manera precoz lo que en salud mental impacta a nivel individual con un mejor funcionamiento a largo plazo de las personas con estas patologías y de manera global disminuye la carga económica de estas enfermedades pues no solamente ocurren en población económicamente activa sino que además dada la cronicidad, tienen alta demanda en servicios de salud ambulatorios y hospitalarios. Con una única intervención breve centrada en soluciones se logra direccionar de manera oportuna a la población.

Ademas se trabajan los recursos intrapsiquicos que llevan a movilizar el individuo en busca de herramientas que le sirvan para autogestionar en pro de su salud mental. Como un hallazgo relevante en nuestros primeros meses de atención hallamos que el 28% de los participantes le dio COVID y el 38% tuvo la pérdida de una persona cercana por COVID 19, esto permite inferir que 4 de cada 10 personas se han visto expuestas a un proceso de duelo que dada las condiciones de la pandemia se puede patologizar dicho proceso de duelo. Situaciones que se han vivido en la muerte por covid 19 que dificultan el proceso de duelo: lo súbito de la muerte, la imposibilidad de acompañar al ser querido en los últimos días, el tener que asumir el dolor por la muerte del ser querido estos solo son algunos de los elementos que dificultan el proceso de duelo.

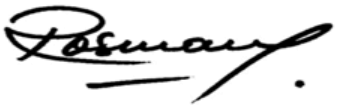
Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

En cuanto a los hallazgos de la escala SRQ para detectar las principales patologías mentales, es relevante comentar que del total de los asistentes a 9689 se les pudo hacer cierre de la intervención, mientras que a 1473 personas se tuvieron que remitir a su eps por la severidad de los síntomas afectivos y en algunos casos psicóticos. Además, con la articulación intersectorial se pudieron enrutar los usuarios con los diferentes sectores involucrados que además pudiera ser efectivo con comunicación entre las partes implicadas.

Reiteramos nuestro compromiso con la salud mental de los Colombianos y es por esto que seguiremos trabajando en estrategias preventivas y de detección temprana que fortalezcan las rutas de salud en nuestra ciudad.

Atentamente,



Rosmary Christoph Rosales

Gerente

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Anexo (escalas)

Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test
(OMS ASSIST V3.0) TARJETAS DE RESPUESTA para los Pacientes

Nombre_____ **Fecha del Test** _____

Puntuaciones Específicas para cada Sustancia

Sustancia	Puntuación	Nivel de Riesgo
a. Productos derivados del tabaco		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
b. Bebidas alcohólicas		0-10 Bajo 11-26 Moderado 27+ Alto
c. Cannabis		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
d. Cocaína		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
e. Estimulantes de tipo anfetamínico		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
f. Inhalantes		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
g. Sedantes o Pastillas para dormir		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
h. Alucinógenos		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
i. Opiáceos		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto
j. Otros – especificar		0-3 Bajo 4-26 Moderado 27+ Alto

¿Qué significan sus puntuaciones?

Bajo: Su actual patrón de consumo representa un riesgo bajo sobre su salud y de otros problemas.

Moderado: Usted presenta riesgo para su salud y de otro tipos de problemas derivados de su actual patrón de consumo de sustancias.

Alto: Usted presenta un riesgo elevado de experimentar problemas graves (de salud, sociales, económicos, legales, de pareja, ...) derivado de su patrón actual de consumo y probablemente sea dependiente.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

CUESTIONARIO AUDIT

Edad:
Documento de identidad:
Fecha:
Profesional:

1) ¿Con qué frecuencia consume bebidas que contienen alcohol?

Nunca (0 puntos), Mensualmente o menos (1 punto), De 2 a 4 veces al mes (2 puntos), De 2 a 3 veces a la semana (3 puntos), 4 o más veces a la semana (4 puntos)

2) ¿Cuántas bebidas alcohólicas toma en un día normal?

1 o 2 (0 puntos), 3 o 4 (1 punto), 5 o 6 (2 puntos), De 7 a 9 (3 puntos), 10 o más (4 puntos)

3) ¿Con qué frecuencia toma 5 o más consumiciones en una ocasión?

Nunca (0 puntos), Menos que mensualmente (1 punto), Mensualmente (2 puntos), Semanalmente (3 puntos), A diario o casi a diario (4 puntos)

4) ¿Con qué frecuencia en el último año no fue capaz de dejar de beber una vez que había empezado?

Nunca (0 puntos), Menos que mensualmente (1 punto), Mensualmente (2 puntos), Semanalmente (3 puntos), A diario o casi a diario (4 puntos)

5) ¿Con qué frecuencia en el último año no ha sido capaz de hacer lo que cabría esperar normalmente de usted como consecuencia de la bebida?

Nunca (0 puntos), Menos que mensualmente (1 punto), Mensualmente (2 puntos), Semanalmente (3 puntos), A diario o casi a diario (4 puntos)

6) ¿Con qué frecuencia durante el último año ha necesitado un trago por la mañana para ponerse en marcha después de una noche de haber consumido abundante alcohol?

Nunca (0 puntos), Menos que mensualmente (1 punto), Mensualmente (2 puntos), Semanalmente (3 puntos), A diario o casi a diario (4 puntos)

7) ¿Con qué frecuencia durante el último año se ha sentido culpable o arrepentido después de haber bebido?

Nunca (0 puntos), Menos que mensualmente (1 punto), Mensualmente (2 puntos), Semanalmente (3 puntos), A diario o casi a diario (4 puntos)

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

8) ¿Con qué frecuencia durante el último año ha olvidado lo que ocurrió la noche anterior debido al alcohol?

Nunca (0 puntos), Menos que mensualmente (1 punto), Mensualmente (2 puntos), Semanalmente (3 puntos), A diario o casi a diario (4 puntos)

9) ¿Usted o alguna otra persona ha resultado lesionado/a como consecuencia de su consumo de alcohol?

No (0 puntos), Sí, pero no en el último año (2 puntos), Sí, durante el último año (4 puntos)

10) ¿Ha estado preocupado algún familiar, amigo o profesional sanitario por su consumo de alcohol o le ha sugerido que reduzca su consumo?

No (0 puntos), Sí, pero no en el último año (2 puntos), Sí, durante el último año (4 puntos)

Recuento total de puntos de criterios: _____

Puntuación para la detección del consumo de alcohol

0 - 7 Puntos:	Riesgo bajo
8 - 15 Puntos:	Riesgo medio
16 - 19 Puntos:	Riesgo alto
20 - 40 Puntos:	Probable adicción

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE CENTRO TERAPÉUTICO

CUESTIONARIO SRQ

Nombre del paciente: _____
Documento de identidad:_____
Edad: _____ Fecha: _____

No.	Síntomas	SI	NO
1.	¿Tiene frecuentes dolores de cabeza?	1	0
2.	¿Tiene mal apetito?	1	0
3.	¿Duerme mal?	1	0
4.	¿Se asusta con facilidad?	1	0
5.	¿Sufre de temblor de manos?	1	0
6.	¿Se siente tenso, nervioso o aburrido?	1	0
7.	¿Sufre de mala digestión?	1	0
8.	¿No puede pensar con claridad?	1	0
9.	¿Se siente triste?	1	0
10.	¿Llora usted con mucha frecuencia?	1	0
11.	¿Tiene dificultad en disfrutas sus actividades diarias?	1	0
12.	¿Tiene dificultad para tomar decisiones?	1	0
13.	¿Tiene dificultad en hacer su trabajo? (¿Sufre usted con su trabajo?)	1	0
14.	¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida?	1	0
15.	¿Ha perdido interés en las cosas?	1	0
16.	¿Siente que usted es una persona inútil?	1	0
17.	¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?	1	0
18.	¿Se siente cansado todo el tiempo?	1	0
19.	¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago?	1	0
20.	¿Se cansa con facilidad?	1	0
	Total, de unos de la pregunta 1 a la 20 (Si la suma es ≥ 11 = "Alto Riesgo" / Referir a Centro Salud)		
21.	¿Siente usted que alguien ha tratado de herirlo en alguna forma?	1	0
22.	¿Es usted una persona mucho más importante de lo que piensan los demás?	1	0
23.	¿Ha notado interferencias o algo raro en su pensamiento?	1	0
24.	¿Oye voces sin saber de dónde vienen o que otras personas no pueden oír?	1	0
25.	¿Ha tenido convulsiones, ataques, o caídas al suelo con movimientos de brazos y piernas; con mordedura de lengua o pérdida del conocimiento?	1	0
	Cualquier 1 de las preguntas 21 a 25 = "Alto Riesgo" / referir al Centro de Salud		
26.	¿Alguna vez le ha parecido a su familia, sus amigos, su médico o su sacerdote que usted estaba bebiendo demasiado licor?	1	0
27.	¿Alguna vez ha querido dejar de beber, pero no ha podido?	1	0
28.	¿Ha tenido alguna vez dificultades en el trabajo (o estudio) a causa de la bebida, como beber en el trabajo o en el colegio o fallar a ellos?	1	0
29.	¿Ha estado en riñas o lo han detenido estando borracho?	1	0
30.	¿Le ha parecido alguna vez que usted bebía demasiado?	1	0
	Total, de unos de la pregunta 26 a la 30 (Si la suma es ≥ 3 "Alto Riesgo" / Referir a Centro Salud)		

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

CUESTIONARIO RQC

Edad:
Documento de identidad:
Fecha:
Profesional:

SÍNTOMAS	SI	NO
1. ¿El lenguaje del niño(a) es anormal en alguna forma?		
2. ¿El niño(a) duerme mal?		
3. ¿Ha tenido el niño(a) en algunas ocasiones convulsiones o caídas al suelo sin razón?		
4. ¿Sufre el niño(a) de dolores frecuentes de cabeza?		
5. ¿El niño(a) ha huido de la casa frecuentemente?		
6. ¿El niño(a) ha robado cosas de la casa?		
7. ¿El niño(a) se asusta o se pone nervioso sin razón?		
8. ¿Parece como retardado o lento para aprender cuando se le compara con otros niños de su misma edad?		
9. ¿El niño(a) casi nunca juega con otros niños(as)		
10. ¿El niño(a) se orina o defeca en su ropa?		

Un ítem positivo indica que el NIÑO/A requiere evaluación integral, diagnóstico, tratamiento y seguimiento.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Nombre del paciente: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones: La lista de síntomas es para ayudar al médico o psiquiatra en la evaluación del grado de ansiedad del paciente y sin alteración patológica. Por favor anote la puntuación adecuada.

0 = Ninguno 1= Leve 2 = Moderada 3 = Grave 4 = Muy incapacitante

Elemento	Síntomas	Punt.	Elemento	Síntomas	Punt.
1. Ansioso	Preocupaciones, anticipación de lo peor, anticipación temerosa, irritabilidad		9. Síntomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, pulso fuerte, sensación de desvanecimiento, ausencia de latido	
2. Tensión	Sensación de tensión, fatiga, respuesta de alarma, llanto fácil, temblor, sentimiento de inquietud, incapacidad para relajarse		10. Síntomas respiratorios	Presión o constricción torácica, sensación de ahogo, suspiros, disnea	
3. Miedos	A la oscuridad, a los extraños, a quedarse solos, a los animales, al tráfico, a las multitudes		11. Síntomas gastrointestinales	Dificultad para tragar, gases, dolor abdominal, ardor, plenitud abdominal, náuseas, vómito, borborigmos, atonía intestinal, pérdida de peso, estreñimiento	
4. Insomnio	Dificultad para quedarse dormido, sueño fragmentado, sueño insatisfactorio o fatiga al despertar, sueños, pesadillas o terrores nocturnos		12. Síntomas genitourinarios	Frecuencia de micción, urgencia miccional, amenorrea, menorragia, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, pérdida de la libido, impotencia	
5. Intelectual	Dificultades de concentración, memoria reducida		13. Síntomas autónomos	Boca seca, sofocos, palidez, tendencia a sudar, mareos, cefalea tensional, erizamiento del cabello	
6. Humor depresivo	Pérdida de interés, ausencia de placer en las aficciones, depresión, despertar anticipado, variación en el día		14. Comportamiento durante la entrevista	Nerviosismo, inquieto o tranquilo, temblor de manos, ceño fruncido, tensión facial, suspiros o respiración acelerada, palidez, facial, tragar saliva, eructos, sacudidas tendinosas enérgicas, pupilas dilatadas, exoftalmos	
7. Somático (muscular)	Dolores, contracciones, rigidez, sacudidas mioclónicas, rechinar de dientes, voz titubeante, aumento de tono muscular			Puntuación total	
mático (sensorial)	Tinnitus, visión borrosa, ráfagas de frío o calor, sensación de debilidad, sensación de incomodidad				

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE CENTRO TERAPÉUTICO

Inventario de pérdidas durante la pandemia por COVID 19

Fecha: _____
Nombre: _____
Edad: _____
Documento de identidad: _____
Escolaridad: _____
Estado civil: _____

1. Por causa del COVID 19 perdió (falleció) algún familiar cercano o intimo:

   a. Si
   b. No

2. Si la respuesta anterior fue si. ¿Cuál de los siguientes?

a. Esposo/a (pareja)		h. Tío/a	
b. Padre		i. Nieto/a	
c. Madre		j. Cuñado/a	
d. Hijo/a		k. Primo/a	
e. Hermano/a		l. Suegro/a	
f. Abuelo/a		m. Abuelo/a	
g. Sobrino /a		n. Mas de uno de los anteriores	

3. Ha tenido la pérdida (falleció) por COVID 19 de algún miembro de los siguientes grupos:
   a. Amigo/a
   b. Compañeros de trabajo
   c. Compañeros de estudio
   d. Familiar no cercano
   e. Mas de uno de los anteriores grupos

4. Ha tenido la pérdida (falleció) por COVID 19 de alguna persona significativa:
   a. Médico
   b. Maestro
   c. Sacerdote
   d. Pastor
   e. Mas de uno de los anteriores

5. Le dio a usted la enfermedad por COVID 19:
   a. Si
   b. No

6. ¿Si la respuesta anterior fue sí, tuvo que ser hospitalizado?
   a. Si
   b. No

7. ¿Si la respuesta a la pregunta 5 fue si, recibió apoyo psicológico?
   a. Si
   b. No

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Cuestionario de auto reporte de TEPT

Edad: _____
Documento de identidad: _____
Fecha: _____

Le dio COVID 19: Si_____ No_____

A veces pasan cosas que son inusual o especialmente aterradoras, horribles o traumáticas.

Por ejemplo, ser admitido en una unidad de cuidados intensivos. ¿Ha experimentado alguna vez este tipo de evento?

SÍ / NO

En caso afirmativo, por favor, responda a las siguientes preguntas.

En el pasado mes,

1. ¿Has tenido pesadillas sobre el (los) evento (s) o pensado en eso cuando no querías?

SÍ / NO

2. ¿Has intentado fuertemente no pensar en el (los) evento s) o ha evitado situaciones que le recuerdan esta situación?

SÍ / NO

3. ¿Has estado constantemente en guardia, vigilante, o te has asustado fácilmente?

SÍ / NO

4. ¿Te has sentido entumecido o separado de la gente, de las actividades diarias o de su entorno?

SÍ / NO

5. ¿Te sientes culpable o incapaz de no culparte a tí mismo y a los demás por los acontecimientos y problemas que estos hayan causado?

SÍ / NO

Si respondió Si a tres o más de estas preguntas, entonces podría estar sufriendo un trastorno de estrés postraumático. Puede que desee contactar con un especialista en salud mental para una evalu- ación completa.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

CUESTIONARIO SOBRE LA SALUD DEL PACIENTE-9 (PHQ-9)

Durante las últimas 2 semanas, ¿qué tan seguido ha tenido molestias debido a los siguientes problemas? *(Marque con un "X" para indicar su respuesta)*	Ningún día	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interés o placer en hacer cosas	0	1	2	3
2. Se ha sentido decaído(a), deprimido(a) o sin esperanzas	0	1	2	3
3. Ha tenido dificultad para quedarse o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
4. Se ha sentido cansado(a) o con poca energía	0	1	2	3
5. Sin apetito o ha comido en exceso	0	1	2	3
6. Se ha sentido mal con usted mismo(a) – o que es un fracaso o que ha quedado mal con usted mismo(a) o con su familia	0	1	2	3
7. Ha tenido dificultad para concentrarse en ciertas actividades, tales como leer el periódico o ver la televisión	0	1	2	3
8. ¿Se ha movido o hablado tan lento que otras personas podrían haberlo notado? o lo contrario – muy inquieto(a) o agitado(a) que ha estado moviéndose mucho más de lo normal	0	1	2	3
9. Pensamientos de que estaría mejor muerto(a) o de lastimarse de alguna manera	0	1	2	3

FOR OFFICE CODING: 0 + _____ + _____ + _____

=Total Score: _____

Si marcó cualquiera de los problemas, ¿qué tanta dificultad le han dado estos problemas para hacer su trabajo, encargarse de las tareas del hogar, o llevarse bien con otras personas?

No ha sido difícil	Un poco difícil	Muy difícil	Extremadamente difícil
☐	☐	☐	☐

Elaborado por los doctores Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke y colegas, mediante una subvención educativa otorgada por Pfizer Inc. No se requiere permiso para reproducir, traducir, presentar o distribuir.

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com

Salud mental para un mejor vivir

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA
Soy BARRANQUILLA

REENCONTRARSE
CENTRO TERAPÉUTICO

Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7)
(Generalized Anxiety Disorder, GAD-7)

Señale con qué frecuencia ha sufrido los siguientes problemas en los últimos 15 días:	Nunca	Menos de la mitad de los días	Más de la mitad de los días	todos los días
Se ha sentido nervioso, ansioso o muy alterado	0	1	2	3
No ha podido dejar de preocuparse	0	1	2	3
Se ha preocupado excesivamente por diferentes cosas	0	1	2	3
Ha tenido dificultad para relajarse	0	1	2	3
Se ha sentido tan intranquilo que no podía estarse quieto	0	1	2	3
Se ha irritado o enfadado con facilidad	0	1	2	3
Ha sentido miedo, como si fuera a suceder algo terrible	0	1	2	3

Tel: (+5) 359 6770
Carrera 45 N° 84-197 Barranquilla
reencontrarse@ips-reencontrarse.com
www.reencontrarse.com