

## Signos de alarma DERsO (Versión corta)

Para profesionales de salud y pacientes con caso sospechoso o confirmado de COVID19

| Ítem  | Signo   | S/N |
|---|---|-----|
| <b>Signos de depresión moderada a grave (presentes por lo menos dos semanas):</b>   |   |     |
| D1  | Decaimiento persistente.  |     |
| D2  | Desinterés profundo en las actividades o incapacidad para disfrutarlas, especialmente las que antes resultaban agradables.  |     |
| D3  | Considerables dificultades para el desenvolvimiento cotidiano a causa de los síntomas.  |     |
| <b>Estrés Agudo (adaptado)</b>  |   |     |
| A4  | Pesadillas recurrentes o pensamientos intrusivos acompañados de temor intenso o pavor   |     |
| A5  | Sensación exagerada de estar en peligro (estado exacerbado de preocupación y de alerta o reacción desproporcionada frente a los ruidos fuertes o los movimientos repentinos |     |
| A6  | Considerables dificultades para realizar las actividades cotidianas a causa de los síntomas.  |     |
| <b>Signos de Riesgo suicida:</b>  |   |     |
| Rs7   | Actos de autolesión o pensamientos y planes de suicidio en el momento actual  |     |
| Rs8   | Pensamientos, planes y actos de autolesión recientes en una persona que está muy perturbada, agitada, renuente a comunicarse o retraída                                     |     |
| <b>Otros signos de riesgo:</b>  |   |     |
| O9  | Inicio o aumento del consumo de alcohol y drogas  |     |
| O10   | Necesidad creciente de consumir alcohol o drogas para sentirse "tranquilo" o con fuerzas para sobre llevar la vida.   |     |
| Fuente: Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP). OMS. 2015.<br><a href="https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&amp;isAllowed=y">https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&amp;isAllowed=y</a> |   |     |

### ¿Qué son los signos DERsO?

Son signos de alarma que son indicativos de afectaciones en la Salud Mental relacionadas con D depresión, E estrés agudo, Rs Riesgo suicida y O otros como el consumo abusivo de sustancias. Que pueden requerir acompañamiento especializado para evitar eventos adversos relacionados con SM como Trastorno depresivo, Estrés post trauma, Suicidio, Trastorno de Ansiedad, entre otros.

### ¿Cómo evaluar los signos DERsO?

- **En los pacientes:** Enuncié cada uno de los signos y pregunte al paciente si ha experimentado alguno de ellos, corrobore la información con el familiar que se encuentre como cuidador o acompañante.
- **En los profesionales de salud de su Equipo de trabajo:** Si evidencia, escucha o conoce algún compañero de trabajo que este experimentando alguno de los signos de alarma por favor motívelo a buscar ayuda y en casos con signos Rs7 y Rs8 busque ayuda de su jefe inmediatamente.
- **En usted mismo:** Si evidencia que ha o está experimentando algunos de los signos de alarma No guarde silencio. En Keralty se han dispuesto diferentes canales para brindar acompañamiento Psico-socio-emocional y psicoterapia anónima y confidencial si lo necesita.

## ¿Qué hacer según los resultados?

### D1-D3:

- Si presenta 1 de los 3 signos, monitoree.
- Si presenta 2 de los 3 signos motive a buscar acompañamiento y remita a “Grupos de afrontamiento online” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio desarrolle acciones que promuevan la cohesión social entre los equipos de salud, el acompañamiento entre pares y el desahogo emocional.
- Si presenta los 3 signos motive a buscar ayuda especializada y remita a “Telesoporte emocional” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

### A4-A6:

- Si presenta 1 de los 3 signos motive a buscar acompañamiento y remita a “Grupos de afrontamiento online” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio desarrolle acciones que promuevan la cohesión social entre los equipos de salud, el acompañamiento entre pares y el desahogo emocional.
- Si presenta 2 de los 3 signos motive a buscar ayuda especializada (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

### Rs7-Rs8:

- Si presenta el signo 1 remita a “Telesoporte emocional” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) y comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.
- Si presenta el signo 2 Si no cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución; de lo contrario comuníquese con *Urgencias psiquiátricas* de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

### O9-O10:

- Si presenta 1 de los 2 signos motive a buscar acompañamiento y remita a “Grupos de afrontamiento online” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio desarrolle acciones que promuevan la cohesión social entre los equipos de salud, el acompañamiento entre pares y el desahogo emocional.
- Si presenta los 2 signos remita a “Telesoporte emocional” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

## Signos de alarma DERsO (Versión corta)

Para población general sin diagnóstico de COVID19

| Ítem   | Signo  | S/N |
|--|--|-----|
| <b>Signos de depresión moderada a grave (presentes por lo menos dos semanas):</b>  |  |     |
| D1   | Decaimiento persistente, no quiere levantarse de la cama.  |     |
| D2   | Desinterés profundo en las actividades o incapacidad para disfrutarlas, especialmente las que antes resultaban agradables o le generaban placer.                             |     |
| D3   | Considerables dificultades para el desenvolvimiento cotidiano a causa de los síntomas.   |     |
| LRAMP  | Desesperanza y pesimismo actual severo   |     |
| LRAMP  | Aislamiento voluntario de personas con las que convive (cuando éste no ha sido indicado por una sospecha o Dx de COVID)  |     |
| <b>Estrés Agudo (adaptado)</b>   |  |     |
| A4   | Pesadillas recurrentes o pensamientos intrusivos acompañados de temor intenso o pavor  |     |
| A5   | Sensación exagerada de estar en peligro (estado exacerbado de preocupación y de alerta o reacción desproporcionada frente a los ruidos fuertes o los movimientos repentinos) |     |
| A6   | Considerables dificultades para realizar las actividades cotidianas a causa de los síntomas.   |     |
| <b>Signos de Riesgo suicida:</b>   |  |     |
| Rs7  | Actos de autolesión o pensamientos y planes de suicidio en el momento actual   |     |
| Rs8  | Pensamientos, planes y actos de autolesión recientes en una persona que está muy perturbada, agitada, renuente a comunicarse o retraída                                      |     |
| <b>Otros signos de riesgo:</b>   |  |     |
| O9   | Inicio o aumento del consumo de alcohol y drogas   |     |
| O10  | Necesidad creciente de consumir alcohol o drogas para sentirse “tranquilo” o con fuerzas para sobre llevar la vida.  |     |
| LRAMP  | Alta de unidad de salud mental en las últimas 4 semanas  |     |
| LRAMP  | Diagnóstico reciente de trastorno mental mayor (Esquizofrenia, depresión, Trastorno bipolar)   |     |
| LRAMP  | Pérdida reciente de un familiar por COVID; con antecedente personal de depresión   |     |
| <p>Fuente:<br/>           Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP). OMS. 2015.<br/> <a href="https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&amp;isAllowed=y">https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&amp;isAllowed=y</a><br/>           Linehan, M.M. (2009). Linehan Risk Assessment &amp; Management Protocol (LRAMP) University of Washington Risk Assessment Action Protocol: UWRAMP, University of WA, Unpublished Work.</p> |  |     |

### ¿Qué hacer según los resultados?

#### D1-D3:

- Si presenta 1 de los 3 signos, monitoree.
- Si presenta 2 de los 3 signos motive a buscar acompañamiento y remita a “Grupos de afrontamiento online” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de

Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio desarrolle acciones que promuevan la cohesión social entre los equipos de salud, el acompañamiento entre pares y el desahogo emocional.

- Si presenta los 5 signos motive a buscar ayuda especializada y remita a “Telesoporte emocional” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Sino cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

**A4-A6:**

- Si presenta 1 de los 3 signos motive a buscar acompañamiento y remita a “Grupos de afrontamiento online” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Si no cuenta con acceso a este servicio desarrolle acciones que promuevan la cohesión social entre los equipos de salud, el acompañamiento entre pares y el desahogo emocional.
- Si presenta 2 de los 3 signos motive a buscar ayuda especializada (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Sino cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

**Rs7-Rs8:**

- Si presenta el signo 1 remita a “Telesoporte emocional” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) **y** comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Sino cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.
- Si presenta el signo 2 Sino cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución; de lo contrario comuníquese con *Urgencias psiquiátricas* de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.

**O9-O10:**

- Si presenta al menos uno de los 5 signos remita a “Telesoporte emocional” (Si es un compañero de trabajo adicionalmente alerte a su jefe inmediato) o comuníquese con las líneas de Desarrollo Humano. Sino cuenta con acceso a este servicio remita al Equipo psicosocial o al servicio de Salud Mental disponible en su institución o de la institución prestadora de servicios de salud de la persona que está siendo tamizada.