

# Tengo problemas de salud mental y he de quedarme en casa...

## ¿Qué puedo hacer?



Sabemos que estamos viviendo momentos excepcionales que requieren medidas excepcionales, pero también sabemos que hay personas a las que cumplir estas medidas les resulta más difícil por sus circunstancias concretas de salud mental o cualquier otra causa. Si tú te encuentras entre estas personas, queremos que sepas que no estás solo/a y que estamos a tu lado, trabajando para salvaguardar tus derechos y los de todas las personas en esta situación excepcional. Ninguna persona está exenta de pasar por lo que tú estás pasando, así que estamos en el mismo barco.

Mientras tanto, es muy importante disponer de información, por lo que desde SALUD MENTAL ESPAÑA queremos dar respuesta a algunas preguntas que te puedes estar planteando a través de esta guía, que cuenta con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:

### 1) ¿Puedo salir de casa si tengo un problema de salud mental?

El Real Decreto por el que se declara el estado de alarma limita la libre circulación de personas y solo permite circular por las vías de uso público, siguiendo siempre las recomendaciones y obligaciones dictadas por las autoridades sanitarias, para la realización de las siguientes actividades:

- a) Adquisición de alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad.
- b) Asistencia a centros, servicios y establecimientos sanitarios.
- c) Desplazamiento al lugar de trabajo para efectuar su prestación laboral, profesional o empresarial.
- d) Retorno al lugar de residencia habitual.
- e) Asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables.
- f) Desplazamiento a entidades financieras y de seguros.
- g) Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
- h) Cualquier otra actividad de análoga naturaleza que habrá de hacerse individualmente, salvo que se acompañe a personas con discapacidad o por otra causa justificada.

Además, se permitirá la circulación de vehículos particulares por las vías de uso público para la realización de las actividades referidas o para el repostaje en gasolineras o estaciones de servicio.

Como ves, este artículo contempla como excepciones para salir a la calle las necesidades que puedan tener determinadas personas con discapacidad, pero no entra en detalles y eso podría provocar conflictos que se querían evitar. Por ello, en colaboración estrecha con el CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) trasladamos a las autoridades competentes las necesidades específicas que pueden tener muchas personas con problemas de salud mental a fin de que se tuvieran en cuenta a la hora de garantizar el ejercicio del derecho reconocido en el Real Decreto.

Fruto del intenso trabajo realizado, se ha logrado que la Instrucción de 19 de marzo de 2020, del Ministerio de Sanidad, habilite a las personas con discapacidad que tengan alteraciones conductuales agravadas por la situación de confinamiento y, en su caso, a un acompañante, a realizar los desplazamientos que sean precisos, siempre adoptando las medidas necesarias para evitar el contagio, como podrás comprobar en esta [nota informativa que puedes consultar en este enlace](#).

## 2) ¿Qué documentos necesito para salir de casa?

De modo general, para acreditar que tu salida está justificada recomendamos aportar los siguientes **documentos**, según los casos:

1. Documento acreditativo del grado de discapacidad;
2. Informe de facultativo sanitario o social sobre el estado de salud y la necesidad de salida terapéutica;
3. Cualquier informe complementario en el que se describan las necesidades individuales y/o la existencia de dificultades conductuales;
4. Copia de la instrucción de 19 de marzo de 2020. [La puedes descargar aquí](#).
5. Justificante del centro de salud, si la salida tenía como motivo acudir a una cita médica.

## 3) Aunque en determinadas circunstancias pueda salir, ¿por qué es importante quedarme en casa?

Quedándote en casa, cumples una función esencial: evitas la propagación del contagio, proteges tu propia vida y la de las demás personas y ayudas a no colapsar los servicios de salud. Sabemos que para ti puede ser más difícil que para muchas otras personas,

por eso te damos las gracias doblemente por tu acto de responsabilidad. Tu solidaridad salva vidas.

Desde SALUD MENTAL ESPAÑA somos conscientes de que, por tus circunstancias concretas de salud, puedes tener la necesidad de salir del confinamiento, aunque sea de modo puntual. No obstante, consideramos importante hacer un **llamamiento a la prudencia** y recordar, desde la responsabilidad colectiva que esta situación excepcional impone, que, aunque tengamos el derecho a circular en los términos expuestos por la instrucción, hay un bien superior que hemos de preservar y ese es **la propia vida y la de los demás**. Por ello, desde SALUD MENTAL ESPAÑA seguimos recomendando encarecidamente que, en la medida de tus propias posibilidades, trates de no salir a la calle más que lo estrictamente necesario y, en el mejor de los casos, evitarlo. **#QuédateEnCasa**

#### 4) ¿Cómo puedo sobrellevar la situación mientras tanto?

Desde SALUD MENTAL ESPAÑA, hemos elaborado algunas claves de autocuidado y recomendaciones para estos momentos y que puedes consultar, junto con más información de interés, abajo en el apartado de documentos:

[\\* Autocuidado, rutinas y ejercicio: claves para cuidar la salud mental durante el aislamiento por coronavirus.](#)

[\\* CAMPAÑA #SaludMentalVsCovid19](#)

También es importante que te pongas en contacto con los servicios sociosanitarios que te correspondan por zona o los que tengas asignados para exponer cómo te encuentras y te orienten hacia una solución temporal.

Además, te podemos informar de los recursos de nuestra red. Para ello, puedes contactar con nuestro servicio de información, donde orientamos a personas con problemas de salud mental, familiares, profesionales y sociedad en general.

Atendemos de forma telefónica o por correo electrónico:



91 507 92 48

672 370 187 (teléfono directo)



[informacion@consaludmental.org](mailto:informacion@consaludmental.org)

## 5) ¿Qué hago si tengo más dudas o me han sancionado?

En SALUD MENTAL ESPAÑA disponemos de un servicio de información en el que podremos orientarte a este respecto o sobre cualquier otra cuestión relacionada con la salud mental.

Además, ofrecemos asesoramiento legal en temas que afectan a las personas con problemas de salud mental y sus familias. Concretamente, en todo lo relacionado con las restricciones a la libre circulación durante el estado de alarma, señalamos que es importante prevenir la sanción a través de las recomendaciones anteriores. No obstante, en caso de producirse, podemos ayudarte a encontrar una solución.

En estos momentos, puedes acceder a ambos servicios (información y asesoría jurídica) de forma telefónica o por correo electrónico:



91 507 92 48  
672 370 187



[informacion@consaludmental.org](mailto:informacion@consaludmental.org)

### Documentos:

- **Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19**  
<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-3692>
- **Instrucción de 19 de marzo de 2020 del Ministerio de Sanidad, por la que se establecen criterios interpretativos para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19**  
<https://www.cermi.es/sites/default/files/docs/novedades/BOE-A-2020-3898%5B9735%5D.pdf>
- **Autocuidado, rutinas y ejercicio: claves para cuidar la salud mental durante el aislamiento por coronavirus**  
<https://consaludmental.org/sala-prensa/actualidad/autocuidado-rutinas-ejercicio-aislamiento-coronavirus/>

- **CAMPAÑA #SaludMentalVsCovid19**

<https://consaludmental.org/campana-saludmentalvscovid19/>

- **Guía de apoyo psicosocial durante el brote del coronavirus**

**SIRA grupo de acción comunitaria**

<http://fundipp.org/wp-content/uploads/2020/03/Gu%C3%ADa-PS-Covid19.pdf>

- **Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus**

**OME (Asociación Vasca de Salud Mental), AEN y OSALDE (Asociación por el Derecho a la Salud)**

<https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>

- **Claves contra el covidistres en AP**

El documento se puede descargar al final de la página:

<https://www.comunidad.madrid/hospital/puertadehierro/ciudadanos/covid-19-informacion-recomendaciones-hospital-puerta-hierro>