

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, estamos a tu lado, trabajando para que se flexibilicen las condiciones en casos como el tuyo. Ninguna persona está exenta de pasar por lo que tú estás pasando, así que estamos en esto de manera conjunta.

Mientras trabajamos por que se produzcan los cambios, es muy importante disponer de información, por lo que desde SALUD MENTAL ESPAÑA consideramos importante que tengas conocimiento de lo siguiente:

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

El Real Decreto por el que se decreta 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. Por este motivo y para evitar conflictos, estamos trabajando en estrecha colaboración con el CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad), planteando las necesidades específicas que pueden tener muchas personas con problemas de salud mental.

Por ello, desde esta entidad se ha pedido al Ministerio del Interior que dicte una instrucción dirigida especialmente a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y al resto de autoridades y agentes que actúan como fuerza pública y agentes de la autoridad, para que se garantice el ejercicio del derecho de salir a la calle de determinadas personas con discapacidad, como es el caso de las personas con problemas de salud mental.

Con estas actuaciones esperamos conseguir que puedas salir de casa con garantías en estas circunstancias excepcionales, evitando situaciones de conflicto que nadie desea. Entre tanto, no podemos garantizar que si sales de casa, aunque sea con el certificado de discapacidad o cualquier documento que acredite tus circunstancias, no puedas recibir una sanción. Esperamos que, cuanto antes, puedas salir aportando la documentación oportuna, en caso de ser requerida. Sin embargo, de momento, la recomendación general es que te quedes en casa.

2) Más allá de lo que indica el Real Decreto, ¿cómo sabré cuándo salir por razón de mis circunstancias de salud mental?

En la web de SALUD MENTAL ESPAÑA iremos publicando todas las novedades que se vayan produciendo. Si lo deseas, puedes [suscribirte a las publicaciones](#) de la Confederación para mantenerte informado/a.

También a través de nuestras redes sociales: [Twitter](#), [Facebook](#) o [Instagram](#).

3) ¿Por qué es importante quedarse 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.

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 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 respondemos a las demandas de información y orientación en el ámbito de la salud mental del conjunto de personas con trastorno 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

5) ¿Qué hago si ya he salido y me han sancionado?

En SALUD MENTAL ESPAÑA ofrecemos asesoramiento legal en temas que afectan a las personas con problemas de salud mental y sus familias. Es importante prevenir la sanción a través de las recomendaciones anteriores, porque en estos momentos, dadas las circunstancias del estado de alarma, no se puede garantizar una buena resolución del problema. No obstante, podemos orientarte teniendo en cuenta cada caso concreto. Para ello, puedes contactar con nuestro servicio de asesoría jurídica, en el que atendemos con cita previa de forma telefónica o por correo electrónico:



91 507 92 48

672 370 187



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>

- **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/>