



## LA SALUD MENTAL Y EL COVID-19

La Organización Mundial de la Salud ante la aparición del Coronavirus (COVID-19) ha declarado este problema, como “Emergencia en Salud Pública de Importancia Internacional”. Este virus se propagado en los seis países miembros del ORAS - CONHU (Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela) y los gobernantes y autoridades sanitarias vienen tomando medidas, tratando de limitar al máximo, la propagación de la enfermedad, preocupándose por todos los aspectos que se derivan de esta epidemia y que afecta no solo la salud, sino a todas las áreas relacionadas al buen vivir y al desarrollo de los países andinos y de muchos países en el mundo.

El abordaje a esta emergencia se viene dando de manera integral, tomando especial importancia la salud mental, que en más casos de los que uno se imagina, podría verse afectada, presentándose pensamientos y sentimientos que, aunque cada persona reaccione de modo distinto ante estas situaciones, pueden generar estrés, ansiedad, preocupación o miedo por su estado de salud, por el de su familia o amigos, o por las personas que pudo contagiar, si es positivo.

- ***“La cuarentena puede ser difícil, el estrés, la ansiedad, o el miedo pueden presentarse” No te olvides prestarles atención a tus emociones, ¡compártelas!***

En algunos casos, la salud mental podría verse afectada por la preocupación ante la situación laboral y económica, muy relacionadas con atender las necesidades de la familia. La incertidumbre sobre cuánto tiempo durará esta situación; así como, el aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida, pueden incrementar de manera significativa el estrés. Ante estas posibilidades, se hace necesario que las personas reconozcan que sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis es normal y que para vencer estos sentimientos se recomienda mantener contacto con alguna persona de confianza con quien pueda tocar este tema; así como con la familia y los amigos; es muy probable que ellos estén pasando por una situación similar.

- ***“El contacto con tu familia y amigos es muy importante, hazlo a través de mensajes, llamadas o a través de una video llamada”. ¡Comunicarte, es fácil!***

Frente a la cuarentena, otro generador de estrés, se debe brindar apoyo para que las personas consideren el riesgo que puede causar a sí mismo o a los demás de su entorno, si no sigue con las indicaciones. Para sobrellevarla se recomienda mantener un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, dormir las horas necesarias, realizar ejercicios y mantener en medida de lo posible, a través de los diversos medios de comunicación, contacto cara a cara, con sus seres queridos, familia y amigos; es muy probable que ellos estén pasando por una situación similar y tejer redes de apoyo generan un gran soporte emocional.

- ***“Mantén tu mente ocupada, organiza actividades, comparte con tu familia. Aprovecha el tiempo en casa para hacer las cosas que tenías pendientes, esta es una oportunidad”.***

De igual manera, frente a esta situación, se debe estar atento al uso del tabaco, alcohol u otras drogas; esto podría crear un falso bienestar pero, pasado su efecto, los sentimientos retornarán, y muy probablemente, en mayor dimensión. En caso de que la persona sienta que el estrés o ansiedad se escapan de control, debe buscar soporte en el personal de salud para conversar sobre el tema, e identificar dónde puede acudir para solicitar ayuda. En caso de que una persona es un paciente en seguimiento por un centro de salud mental y tiene alguna necesidad sobre el tema, debe comunicarse con dicho establecimiento sin dudar.

- ***En caso de sentirte abrumado, no dudes en buscar apoyo en tus seres queridos y de ser posible, busca ayuda profesional.***

Otro aspecto importante a considerar es buscar información en fuentes fiables, para estar informado sobre el brote epidémico, se recomienda no consultar en internet y redes sociales, ya que pueden compartir información que escapa de la realidad. Además, se debe recomendar que la persona y su familia disminuyan el tiempo de exposición a los medios de comunicación; así como evitar, mirar o escuchar continuamente las noticias ya que podría incrementar su ansiedad y preocupación.

De igual manera se recomienda no olvidar que los niños son muy sensibles a lo que oyen y ven en televisión, por lo que se recomienda hablar con ellos del tema sin ocultar información, pero adaptándola a su edad y nivel de comprensión.

- ***Modera la búsqueda de información, busca fuentes confiables, disminuye el tiempo de exposición a los medios de comunicación, internet o redes sociales.***

Para contribuir con la salud mental de las personas en momentos de crisis se debe resaltar la importancia de realizar ejercicios de relajación, recomendándose el uso de técnicas de respiración, meditación, el realizar ejercicios físicos y participar de actividades que habitualmente resulten entretenidas, todas pueden ayudar a disminuir la tensión.

***¡Manten el buen ánimo y una actitud positiva es clave para superar momentos de crisis!***

***30 de marzo del 2020***