

MINSA PIDE EVITAR EL PÁNICO Y EL ESTRÉS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

Especialista brinda recomendaciones para cuidado de la salud mental ante el aislamiento social obligatorio decretado por el Gobierno.

17 de marzo de 2020

El director ejecutivo de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), Yuri Cutipé Cárdenas, afirmó que es importante que la población deba evitar el pánico y el estrés para una mejor convivencia, además es vital conversar y escuchar a nuestros niños; así como explicarles de manera adecuada el contexto que está generando este coronavirus (Covid-19). En ese sentido, el especialista brindó ciertas recomendaciones para el cuidado de la salud mental ante el aislamiento social obligatorio por 15 días decretado por el Gobierno ante el incremento de casos por este virus.

“Frente al COVID-19, como para otras epidemias, es natural sentirse angustiado, triste, confundido o asustado. Por ende, se aconseja realizar una rutina diaria saludable, con actividades de acuerdo a las restricciones indicadas por las autoridades. Si hay alguna dificultad para realizar alguna actividad importante, busque soluciones razonables; si no es posible, busque ayuda. De igual modo, obtenga información solo de fuentes oficiales. Evite el uso de redes sociales informales.”, precisó.

El doctor Cutipé indicó que, si se tiene un familiar o amigo en situación de aislamiento domiciliario, hay que mantener comunicación con él o ella, puede que necesite expresar sus preocupaciones y ser ayudado en sus necesidades.

Con respecto a los menores, el experto manifestó que los niños y niñas pueden responder al estrés causado por la información sobre la epidemia COVID 19 de diferentes maneras, como estar más dependientes, tensos, nerviosos, ansiosos, asustados, retraídos, irritables, entre otras señales.

“Responda a las reacciones de su hijo o hija con cariño y atención, escuche sus preocupaciones y bríndele afecto. Ellos necesitan el amor y la atención de sus padres o cuidadores durante los momentos difíciles”, recalzó.

Agregó que los pequeños necesitan respuestas sencillas que les ayuden a comprender la situación por la que estamos atravesando como país. “Es bueno brindarle oportunidades para que el niño juegue y se relaje en familia”, dijo.

Asimismo, expresó que las personas que están infectadas por el coronavirus y se encuentran en aislamiento domiciliario, deben quedarse en casa, mantener un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contactos sociales con sus seres queridos.

“No fume, ni consuma alcohol ni otras drogas. Obtenga información solo de fuentes oficiales. Evite el uso de redes sociales informales. Además, realice actividades que le causen bienestar y lo alejen de preocupaciones. Aproveche las habilidades que ha utilizado en el pasado que lo han ayudado a manejar las adversidades de situaciones anteriores ya que lo ayudarán a manejar sus emociones durante el momento desafiante de este brote”, concluyó.

