

COVID-19

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN SITUACIONES DE AISLAMIENTO

Los especialistas del Ministerio de Salud de la Nación plantean la necesidad de no tener miedo de expresar las emociones de ansiedad, miedo, angustia que suelen generar estas situaciones. Además recomiendan distintas estrategias para paliar los efectos del aislamiento en la salud mental.

A medida que las noticias sobre el coronavirus COVID-19 dominan los titulares en los medios y la situación epidemiológica del país se complejiza ante la aparición de casos de transmisión local en conglomerados, es decir que afectan a algunas áreas determinadas, se produce un aumento en la preocupación de la sociedad, en este contexto, es tan importante el cuidado de la salud mental de las personas, como el cuidado físico.

Es esperable que ante esta situación transitoria de aislamiento, algunas de las respuestas emocionales puedan ser el miedo intenso, la ansiedad, la angustia, la irritabilidad, el enojo, la falta de concentración y los problemas en el sueño.

Además, hay que tener en cuenta que en algunas personas esta situación puede producir el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores.

Para atender el estado integral de las personas que se encuentran aisladas, desde el Ministerio de Salud de la Nación, se recomiendan algunas pautas para atravesar este momento.

A pesar de la incertidumbre que toda situación inédita genera, los especialistas en salud mental indican que es importante que las personas tengan en cuenta que esta situación es transitoria y recordar que todos podrán retomar en un tiempo a su vida habitual.

No está demás recordar que la pandemia de COVID-19 es global, puede afectarnos a todos y es incorrecto asociar el virus con un grupo social determinado, etnia o nacionalidad específica. Para evitar esta conducta discriminatoria, la información es la mejor herramienta para tomar las mejores decisiones informadas para nuestro cuidado.

En momentos como los que se está viviendo es natural que las personas se sientan abrumadas, estresadas, ansiosas o molestas, son reacciones emocionales esperables. Los especialistas plantean que las personas no tienen que tener miedo de reconocer y expresar los sentimientos que le genera permanecer en su casa o espacio de aislamiento.

Cómo cuidar la salud mental y sobrellevar los días de aislamiento

Para tratar de sobrellevar el aislamiento, los expertos sugieren que las personas tomen esta situación como una oportunidad para descubrir sus sentimientos de solidaridad y empatía con los demás. Ocuparse de otras personas también puede ser de ayuda, ya sea con personas que están físicamente cerca suyo o con amigos, vecinos, o contener a través de a distancia a los seres queridos.

En el caso de las personas que tienen niños, es importante que puedan ayudar a los más pequeños a expresar sus sentimientos. En estos contextos, mantener la rutina -en la medida de lo posible- también ayuda. Proponerles actividades y animarlos a que sigan jugando es clave para ayudarlos a sobrellevar estos momentos.

Si en la familia hay adultos mayores es muy importante mantener el contacto telefónico para brindar apoyo emocional y ayudarlos a comprender en forma clara y sencilla la información que reciben. El acompañamiento, aunque no se pueda estar físicamente cerca, es vital para sostener la salud mental de los mayores.

En la medida de las posibilidades, de acuerdo a la situación particular de cada persona, los especialistas destacan que el humor y la conexión social pueden ser una forma de mitigar el estrés y aliviar la angustia.

Cabe señalar que el cuidado personal incluye centrarse en cosas que pueden controlarse, por ejemplo tener una buena higiene y seguir las indicaciones sanitarias. En ese sentido, las autoridades recomiendan que las personas se creen una rutina diaria que fortalezca su bienestar, su estado de ánimo y su salud mental. Por ejemplo, hacer ejercicio, aunque sea en un espacio reducido, puede ayudar a la relajación y seguramente tendrá un impacto positivo en los pensamientos y sentimientos de las personas.

El contacto con los amigos y familiares puede aliviar el estrés. Hablar sobre las preocupaciones y los sentimientos puede ayudar a encontrar formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros puede brindar una sensación de alivio, explican los especialistas.

Finalmente, evite la exposición excesiva a las noticias, al tratarse de un suceso mundial, se torna difícil manejar el flujo de información que las personas reciben, esto puede intensificar los sentimientos de preocupación y angustia, es importante estar informados sobre las medidas prácticas de cuidado, pero es recomendable establecer una rutina de tomar contacto con la información oficial, por ejemplo, una o dos veces al día en un mismo horario.

En caso de necesitar ayuda profesional no dude en llamar a los números telefónicos gratuitos de las distintas jurisdicciones a los que puede acudir para recibir apoyo y orientación.

En estos escenarios sanitarios complejos siempre es importante recordar que todos cumplimos un rol y siguiendo las indicaciones de las autoridades contribuimos a contener a otros actores de la sociedad. La colaboración de la población es fundamental para que los

trabajadores de la salud puedan desarrollar el tratamiento de los pacientes con el menor estrés posible y permitirle al sistema de salud dar la mejor respuesta posible.

Buenos Aires, 21 de marzo de 2020

Dirección de Información Pública y Comunicación

Ministerio de Salud de la Nación

(011) 4379 – 9038 / prensa@msal.gov.ar