

COMUNICADO DE PRENSA

NO. 55

Cuidado de la salud mental, un tema para trabajar en casa

Leer, hacer ejercicio, alimentarse y dormir bien, compartir en familia y orar, algunas recomendaciones para el aislamiento.

Tunja, 19 de marzo de 2020. (UACP). Ante las medidas que tomaron el Gobierno Nacional y la Administración Departamental para la contención del Coronavirus COVID19, en las que recomienda el aislamiento social, muchas personas quizás entrarán en un estado de soledad, tristeza, estrés, ansiedad, preocupación, etc., normales en este tipo de circunstancias, por lo tanto, es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones.

La sobreinformación puede generar ansiedad; por ello, es mejor evitar escuchar noticias sobre el coronavirus, todo el tiempo, preferiblemente hacerlo una vez al día y ocuparse en otras actividades que no estén relacionadas con este tema.

El referente de Salud Mental y Convivencia Social de la Secretaría de Salud de Boyacá, Martín Barrera Cobos, enfatizó en que el cuidado de la salud mental debe ser incluido como parte de la rutina diaria de cualquier ser humano, buscando con ello la armonización consigo mismo, el entorno y las personas con quienes se comparte diariamente, con unas relaciones basadas en el reconocimiento de las diferencias, la empatía y el estrechamiento del vínculo afectivo.

“El aislamiento social, el autocuidado y la solidaridad son las mejores estrategias en salud pública para hacer frente a esta situación, por ello es necesario hacer una rutina en casa, cuidar el sueño y la alimentación, realizar actividad física, ingresar a la oferta virtual cultural y recreativa, mantener comunicación permanente con seres queridos y comunidad, llamarlos, enviarles mensajes, pedir ayuda y comentar las emociones y pensamientos”, aseguró Barrera.

La salud mental es igual de importante que la salud física, ya que un problema de salud mental puede afectar cómo piensa, siente y actúa, y puede alterar el cuidado personal, por ello, es importante evitar el pánico, porque impide ver las cosas de una manera objetiva.

A los niños y adolescentes se les debe dar una información relacionada de acuerdo con su edad, explicándoles que lo más importante es que el aislamiento no se da por miedo al contagio, sino porque de este modo se protege a las personas más frágiles.

COMUNICADO DE PRENSA

Con los adultos mayores se deben mantener las rutinas de autocuidado como su aseo personal, sueño y alimentación; facilitarles los mecanismos de orientación (calendarios y relojes) y evitar la inmovilidad.

El aislamiento debe percibirse como un sacrificio personal, por el bien de todos y entender que, aunque es difícil, quedarse en casa puede salvar vidas.

La Secretaría de Salud de Boyacá invita a llamar a la línea 106 cuando requiera de un apoyo y orientación oficial e informarse de la evolución de la pandemia, solo a través de fuentes oficiales. **(Fin/ Elsy E. Sarmiento R. – Sandra Yamile Peña Soler - Prensa Secretaría de Salud - UACP).**

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**