

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

FAMILIAS DEBEN INFORMARSE SOBRE MEDIDAS SANITARIAS PARA PRIORIZAR CUIDADOS SIN AGOBIARSE

Según Sistema de Información Hospitalaria del Minsa, de enero a noviembre de 2020, se registraron 134 894 atenciones por depresión.



Las familias deben mantenerse informadas sobre las medidas sanitarias para propiciar el cuidado y evitar la propagación de la COVID-19, pero sin agobiarse a fin de reducir los índices de depresión, especialmente en adultos de 30 a 59 años, recomendó el Hospital Víctor Larco Herrera del Ministerio de Salud (Minsa).

La jefa de Emergencia del Hospital Víctor Larco Herrera, Judy López Arias, precisó que las familias deben escoger la información que reciben y propiciar el diálogo en casa sobre las medidas sanitarias para promover el respeto a las mismas y reducir la propagación del virus.

Este ejercicio de comunicación permitirá, a su vez, que los integrantes de un hogar expresen sus emociones e intercambien puntos de vista a fin de afrontar juntos la crisis sanitaria, que ha traído cambios profundos en la sociedad.

"En muchas familias, hay padres que han perdido su empleo, otros realizan teletrabajo, y los cambios también han alcanzado a los más jóvenes, quienes ahora deben estudiar a distancia a través de diversas plataformas", detalló.

En ese sentido, López Arias resaltó que cada familia, desde su realidad y los factores que la envuelven, ha tenido que ir adaptándose a la nueva convivencia,



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

inclusive desde el espacio físico, teniendo en cuenta que algunos núcleos familiares cuentan con sitios amplios para que sus miembros puedan experimentar su individualidad, mientras que otros habitan en lugares pequeños que deben ser compartidos, generando muchas veces sentimientos ambiguos en relación con sus integrantes, como valorar el estar juntos, pero también desear estar solos.

"Los padres que trabajan de forma remota deben compartir tiempo para las tareas domésticas o brindar apoyo a sus hijos durante las clases virtuales, limitándolos de tiempo exclusivo para ciertas actividades. En caso de las madres, existen reportes de que se ha incrementado la carga de trabajo en casa, lo cual aumenta el estrés en todos los familiares", mencionó.

Toda esta situación afecta la realidad familiar, generando emociones como tristeza, ansiedad, irritabilidad, aburrimiento, entre otras, que son experimentadas por cada integrante y por supuesto en los niños y adolescentes.

Recomendaciones

La especialista remarcó que, en este contexto, es importante el manejo de las emociones, que implica fomentar el autoconocimiento y la autorregulación para convertir la adversidad en una oportunidad de aprendizaje.

"Busquemos reflexionar sobre cómo nos afectan las situaciones a las que nos enfrentamos y qué pensamos sobre ello. Los padres pueden organizar las actividades en familia, con horarios establecidos. Asimismo, con la participación de los hijos, se sugiere tratar de distribuirse las responsabilidades de las tareas domésticas, y promover la actividad física mínimo 150 minutos a la semana", instó López Arias.

Cabe resaltar que, según Sistema de Información Hospitalaria (HIS) del Minsa, de enero a noviembre de 2020, se registraron 134 894 atenciones por depresión, de los cuales el 78 % fueron personas de 30 a 59 años; el 39 %, de 18 a 29 años; el 29 %, adultos mayores, el 16 %, de 12 a 17 años, y el 3 %, de 1 a 11 años.

Magdalena del Mar, 28 de enero de 2021