



PERÚ

Ministerio
de Salud

Viceministerio
de Prestaciones y
Aseguramiento en Salud

Hospital
Víctor Larco Herrera

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

MINSA BRINDA RECOMENDACIONES PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE CRISIS

El miedo al contagio, el aislamiento y la pérdida de algún ser querido pueden afectar su salud mental y requieren de una atención prioritaria.



La pandemia por la COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del virus, pero pueden hacernos sentir aislados y aumentar el estrés. Aprender a sobrellevar estos sentimientos de manera sana permitirá que usted y las personas a su alrededor desarrollen una mayor resiliencia, anotó el Hospital Víctor Larco Herrera del Ministerio de Salud (Minsa).

La médica psiquiatra del establecimiento de salud, Clara Huamán, explicó que el estrés puede provocar sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación y frustración; dificultad para concentrarse y tomar decisiones; cambios en el apetito y los niveles de energía; disminución de intereses y actividades placenteras, así como el agravamiento de problemas de salud crónicos y el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

"El miedo al contagio y a contagiarse se ha instalado en nuestras vidas, con la afectación emocional que ello supone y las posteriores pérdidas que experimentamos de familiares y amigos, no hicieron más que prolongar o aplazar el duelo", manifestó.

La especialista sugirió tomarse descansos y limitar ver noticias solo un par de veces al día y desconectarse de las pantallas del teléfono, televisión y



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

computadoras por un tiempo. "Está bien estar informado, pero escuchar noticias sobre la pandemia de manera constante puede ser perjudicial", aclaró.

También sugirió hacer ejercicios de estiramiento o meditación, comer alimentos saludables y bien balanceados, beber mucha agua y dormir bien. La actividad física durante al menos 30 minutos al día estimula las defensas.

"Hágase un tiempo para relajarse. Respire lento, profunda y conscientemente, con la intención de tranquilizarse y descansar. El ejercicio puede realizarse sentado, de pie o acostado. Como no se trata de un ejercicio aeróbico, sino de relajación, tanto la inspiración como la espiración se hacen con la boca cerrada, tomando y botando el aire por la nariz", precisó Huamán, quien enseñó esta técnica paso a paso:

Paso 1. Sea consciente de la intención. ¿Para qué va a hacer este ejercicio? Diga, por ejemplo: "Ahora voy a respirar para relajarme, descansar, sentirme mejor, recargar mis energías o lo que más necesite en el momento".

Paso 2. Inhale (tome aire) lentamente por la nariz, hasta colmar completamente sus pulmones, iniciando el llenado desde su base en el abdomen.

Paso 3. Retenga el aire de 3 a 5 segundos en sus pulmones.

Paso 4. Exhale o expulse muy lentamente también por la nariz todo el aire incorporado en sus pulmones hasta desocuparlos al máximo.

Paso 5. Haga un pequeño vacío de 2 segundos e inicie nuevamente toda la secuencia.

Paso 6. Ensaye sonreír mientras inspira y expira.

Si el estrés le impide seguir adelante con su vida normal durante la mayor parte del día o varios días seguidos, comuníquese con otras personas de su confianza acerca de sus inquietudes y de cómo se siente. Trate de mantener la conexión con sus seres queridos en línea, a través de redes sociales o por teléfono.

Para una atención especializada, puede llamar a la línea 113 opción 5 o acudir a uno de los más de 150 centros de salud mental comunitarios que el Minsa ha implementado en todo el país.

Magdalena del Mar, 23 de marzo de 2021