

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

MINSA: UN IMPORTANTE SECTOR DE LA POBLACIÓN PUEDE SUFRIR DEPRESIÓN POR EL DÍA DE LA MADRE

Ante la falta de cercanía o pérdida de este ser querido a consecuencia de la COVID-19 es importante expresar las emociones y dialogar con la familia.



La llegada del 'Día de Madre' trae una alegría suprema, sobre todo para los que tienen a este ser querido en casa y en un entorno saludable. Sin embargo, para otras personas esta es una fecha de profunda tristeza y depresión por la falta de cercanía o pérdida de esta figura irremplazable a causa de la COVID-19, advirtieron especialistas del Ministerio de Salud (Minsa).

La médica psiquiatra del Hospital Víctor Larco Herrera (HVLH), Judy López Arias, indicó que el segundo domingo de mayo despierta muchas emociones en los hijos que siempre quieren lo mejor para sus madres. Es por esta razón que la ausencia de este ser especial podría generar trastornos de salud mental tales como la depresión o ansiedad.

“Muchas personas tienen a sus madres enfermas o en estado de vulnerabilidad, con visitas restringidas y no pueden abrazarlas ni verlas con frecuencia. Otras tienen que afrontar el dolor de la pérdida”, detalló.

La especialista señaló que también muchas madres han incrementado su carga de trabajo debido al estudio de los niños en forma remota, lo que las ha llevado al agotamiento y estrés, sensaciones que se van acumulando hasta llevarlas a la ansiedad o angustia.



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

"Ellas deben tener un espacio para soltar lo que sienten y ser escuchadas. Expresar sus necesidades de ayuda, afecto, comprensión, entre otras. El resto de los miembros de la familia debe comprometerse a brindarle apoyo o a realizar cambios que mejoren su bienestar", recalcó.

Dijo que en el Día de la Madre la mejor manera de expresar amor es no exponiéndolas o yendo a visitarlas. Aquellos que se encuentren nostálgicos, impotentes o agobiados por no poder tenerla cerca, deben expresar lo que sienten.

"Algunas personas piensan que no debemos hablar de lo que sentimos porque preocupamos a los hijos, la pareja o a la misma mamá. En realidad, no tiene que ser así, el decir lo que opinamos puede ser liberador, tanto para quien lo cuenta como para quien lo escucha, porque es una invitación para que también pueda expresarse", apuntó.

Remarcó que es necesario comprender que los sentimientos no son malos ni buenos, simplemente ocurren y entre los miembros de la familia es bueno poder expresarlos sin temor sobre todo con la confianza debida, ya que la persona que nos estima lo recibirá sin enojo o angustia.

Asimismo, aconsejó a las personas que han perdido a su madre a reunirse con familiares mediante videollamadas o llamadas telefónicas para compartir el dolor y este se vaya disipando. "No es malo compartir el sufrimiento, más bien ayuda a no sentirnos solos o tener que cargar con nuestro duelo sin apoyo", anotó

Finalmente, López pidió que en caso de que el duelo fuera muy intenso y la persona no pudiera seguir con su vida ni realizar sus actividades cotidianas, debe buscar inmediatamente la ayuda de un profesional en el campo de la Salud Mental.

Magdalena del Mar, 06 de mayo de 2021

Hospital Víctor Larco Herrera
Oficina de Comunicaciones