



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 ENFRENTAR LAS SECUELAS PSICOLÓGICAS OCASIONADAS POR LA COVID-19

Un alto porcentaje de la población presenta estrés, apatía, irritabilidad e insomnio.



La pandemia por la COVID-19 ha generado sin duda un aumento de ansiedad, depresión y estrés postraumático debido al confinamiento y al temor al contagio, así como también pérdida de hábitos saludables y abuso de nuevas tecnologías. Por tales motivos, el Ministerio de Salud (Minsa) recomienda a la población buscar espacios para compartir emociones dentro de la dinámica familiar y así mitigar los efectos negativos de la crisis sanitaria.

La jefa del Departamento de Psicología del Hospital Víctor Larco Herrera del Minsa, María Elena Bardales, destacó que el aislamiento sin voluntad propia y las pérdidas inesperadas de familiares y amigos han generado una serie de manifestaciones psicológicas tanto en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores como en pacientes psiquiátricos y/o con enfermedades crónicas.

"Han aumentado los trastornos emocionales y la aparición de sintomatología obsesiva, como lavarse las manos y aseo frecuente de objetos de uso personal con mayor frecuencia que la de antes, el estrés, la apatía, la irritabilidad, el insomnio, las pesadillas y el incremento de consumo de alcohol", indicó Bardales.

Ante este panorama, la licenciada sostuvo que es preciso entender que la pandemia es una situación que comparte toda la humanidad y al ser un asunto



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

colectivo, es fundamental cubrir necesidades emocionales como la de compartir los sentimientos con los demás.

Es momento de que cada miembro de la familia exprese lo que siente, esto resulta beneficioso para quien se desahoga como para la persona que escucha ya que encuentran coincidencia y pueden ayudarse mutuamente, incentivándose a aplicar las medidas sanitarias sin que estas generen nuevos estresores capaces de provocar alteraciones.

"Se deben establecer relaciones de apoyo, confianza y optimismo en el entorno; potenciar el humor y el pensamiento positivo, a través de memes virtuales o mensajes de aliento, que ciertamente pueden ser las primeras dosis de la mañana. También es posible mantenernos activos realizando actividades que antes no se podían hacer por falta de tiempo, o ejerciendo una labor creativa que hasta podría generar ingresos familiares", expresó.

Es preciso impulsar la cohesión familiar donde los padres asuman su rol y jerarquía que les sirva de referente a sus hijos sin descuidar los límites (no sobreproteger). "Demostrar afecto, ternura y comprensión por el bienestar de cada uno de los miembros de la familia; y buscar alternativas saludables ante reacciones interpersonales inadecuadas (gritos, aislamiento, malas contestaciones, críticas constantes) forma parte de la asunción de límites", afirmó.

Bardales explicó que la mayor parte de la población presentará síntomas psicológicos comunes y transitorios: temor, miedo, rasgos ansiosos, insomnio, frustración, desesperación, variaciones en los estados de ánimo, pero con el paso del tiempo, la adopción de acciones preventivas del agravamiento psicológico y la evolución favorable de la pandemia, estos signos deberían ir disminuyendo e incluso, desaparecer.

"Lo importante es reconocer nuestras emociones y pedir ayuda a los especialistas. Existen líneas gratuitas del Minsa, EsSalud y del Colegio de Psicólogos del Perú para evitar que se compliquen situaciones que pueden manejarse con eficacia y eficiencia", añadió.

Magdalena del Mar, 08 de julio de 2021