



IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

Impacto en la salud mental de la población durante la pandemia COVID-19

La pandemia por el COVID-19 ha obligado a nuestro gobierno a decretar el estado de emergencia y a adoptar medidas de restricción social. Este escenario ha ido generando altos niveles de estrés debido a la preocupación de estar expuestos al virus, por la distancia de lazos afectivos, por la incertidumbre de la continuidad laboral, por la privación de ingresos económicos, por la hospitalización de familiares, por la propia infección y aislamiento, por las pérdidas de vidas humanas y por la dificultad en el acceso a los servicios de salud. De esta manera, la pandemia causa un impacto psicológico significativo en la población, desencadenando una variabilidad de síntomas caracterizados por temor, confusión, ira, frustración, ansiedad, tristeza, culpa y desesperanza.

Por tal motivo, es importante que la población adopte medidas preventivas para cuidar su bienestar y su salud mental, como por ejemplo:

- Realizar diferentes actividades en el hogar para mantener el tiempo y la mente ocupados.
- Evitar exponerse a demasiada información sobre la epidemia ya que las noticias elevan el estrés y generan ansiedad.
- Estimular el ánimo escuchando música o viendo películas en compañía de la familia.
- Practicar meditación y ejercicios de relajación ya que la reducción de los niveles de estrés permite afrontar mejor las situaciones difíciles.
- Hacer ejercicio físico porque el aislamiento social genera sedentarismo y estrés y el cuerpo necesita canalizar las emociones negativas y mantener una buena salud física.
- Elaborar pensamientos positivos ya que permiten mantener la esperanza y encontrar mejores respuestas a las preocupaciones.
- Escribir sentimientos en un diario para contemplar con más claridad el propio mundo emocional y poder sostenerlo en tiempos difíciles.
- Mantener una alimentación saludable para cuidar el cuerpo en tiempos de estrés y sedentarismo.
- Cuidar el sueño y descansar durante el día para garantizar la regulación emocional y una adecuada función cognitiva, aún más en situaciones de alto estrés.
- Vivir experiencias de encuentro con la familia, la pareja y las amistades, para estar juntos, compartir dificultades, cuidarse entre todos, compartir recuerdos o mensajes pendientes, animarse, sostenerse y proyectarse juntos hacia el futuro.

Y si en algún momento la alteración emocional causa un malestar constante, supera la capacidad de auto-control, compromete la funcionalidad y la calidad de vida es importante que acuda a una evaluación especializada en salud mental.



TE QUEREMOS SALUDABLE