Ciudad de México, martes 19 de mayo de 2020

No. 310/2020

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Pide IMSS a derechohabientes cuidar salud mental durante emergencia sanitaria por COVID-19**

* **Se recomienda conservar y fortalecer muestras de afecto y amor entre familia, o entre quienes comparten una casa.**
* **También contar con información veraz, realizar ejercicio, tener una actividad individual como leer o escribir.**
* **Los principales factores de riesgo son: miedo, ocio excesivo, aburrimiento, sensación de inutilidad y presencia de conflictos.**

Frente a la emergencia sanitaria por COVID-19 y las medidas de confinamiento en casa, la población debe tomar acciones para cuidar de su salud mental y buscar posterior ayuda profesional para una mala estabilidad psicológica, indicó Alejandro Córdova Castañeda, adscrito a la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital Psiquiátrico “Dr. Héctor Tovar Acosta”.

El médico especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) expresó que el impacto de la pandemia en la salud mental de las personas, tras el aislamiento social, debe ser atendido a fin de que no se presenten factores de riesgo.

“Este encierro solidario, indispensable para protegernos, exige un cambio total y repentino de nuestro estilo de vida, que impone un proceso de adaptación, durante el cual hay que proteger nuestro bienestar integral, poniendo énfasis en nuestra salud mental”, dijo.

Enfatizó que los factores de riesgo más importantes y que generan frustración son: miedo, ocio excesivo, aburrimiento, sensación de inutilidad y presencia de conflictos entre quienes viven juntos.

“Si no hacemos algo para proteger la salud mental, en quienes previamente no tenían ninguna alteración emocional, se pueden presentar síntomas de ansiedad, inquietud, preocupaciones excesivas, sensación de taquicardia, sudoración, mareos, sensación de no ser uno mismo o de no estar en la realidad”, manifestó.

Añadió que se pueden experimentar sensaciones de tristeza, apatía, desinterés, pérdida del cuidado personal, pesimismo, alteraciones del apetito, el sueño y, en ocasiones más graves, ideas de no querer estar vivo.

Asimismo muchas personas caen en la intolerancia, irritabilidad y agresividad, en la mayoría de los casos acompañado del consumo o aumento de tabaco y/o bebidas alcohólicas.

El médico Alejandro Córdova Castañeda recomendó algunas medidas preventivas para abordar de mejor manera este periodo y evitar que se deteriore la salud mental de las personas. Primero es fundamental conservar y fortalecer las muestras de afecto y amor entre los integrantes de una familia, o entre quienes comparten una casa.

También se debe contar con información veraz y correcta, es decir, no creer todo lo que aparece en los medios de comunicación, en especial en redes sociales o rumores. Lo adecuado es tener fuentes de información confiables, como comunicados del IMSS o de la Secretaría de Salud del gobierno federal.

Es muy importante evitar la inactividad. Todos los integrantes de la familia o de quienes viven juntos deben tener una rutina diaria, con horarios establecidos para desarrollar, en forma individual o en grupo y adecuadas a cada edad, tareas escolares o laborales.

Y realizar actividad física con ejercicios sencillos y propios a la capacidad de cada quien, practicar hábitos de higiene, alimentación y descanso, así como darse tiempo para momentos de diversión y esparcimiento, sin olvidar colaborar en las actividades domésticas.

“Para evitar conflictos, es fundamental identificar las cosas que nos molestan, tratar de platicarlas lo antes posible, centrándose en el problema específico, evitando reprochar cosas del pasado, o culpar a alguien y proponiendo soluciones”, subrayó.

Finalmente, el doctor Alejandro Córdova agregó que otra manera de mejorar la salud mental es tener alguna actividad de forma individual como leer, escribir, tratar de reflexionar sobre nuestra vida, virtudes y defectos, resulta benéfico durante estos días de encierro.

**--- o0o ---**