The background of the slide features a microscopic view of cells and viruses. On the left, there is a large, detailed cluster of cells with visible nuclei and cytoplasm. Scattered throughout the blue background are several spherical virus particles, some with a textured surface and others appearing as smaller, smoother spheres. The overall aesthetic is scientific and clinical.

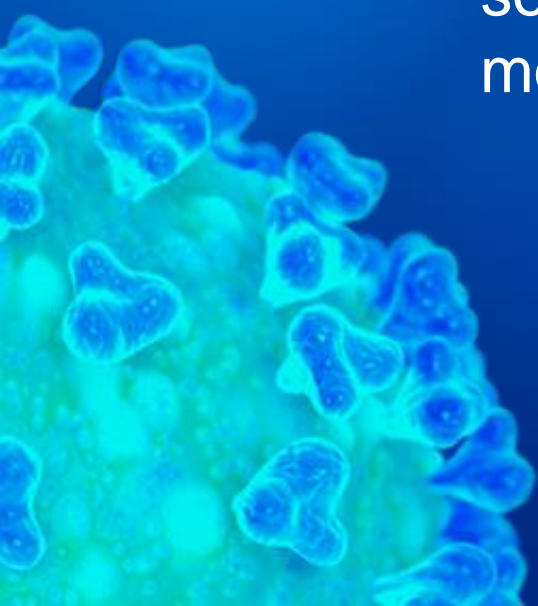
Cuidado del cuerpo y la salud mental en el marco de la pandemia del COVID-19

Adrian Díaz
Asesor en Familia, Promoción de la Salud y Curso de Vida
OPS/OMS Ecuador

OPS



- ✓ En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una **emergencia de salud pública de importancia internacional** y, en marzo del 2020, la OMS caracterizó al COVID-19 como una **pandemia que está afectando a todos los países del mundo**;
- ✓ Se trata de una **situación sin precedentes** en la historia reciente de la humanidad, cuyas consecuencias sociales, económicas, sociales, familiares y personales es difícil de estimar en estos momentos;
- ✓ Como toda situación de emergencia o crisis, **las personas están expuestas a un alto riesgo de afectación de su salud física y mental**

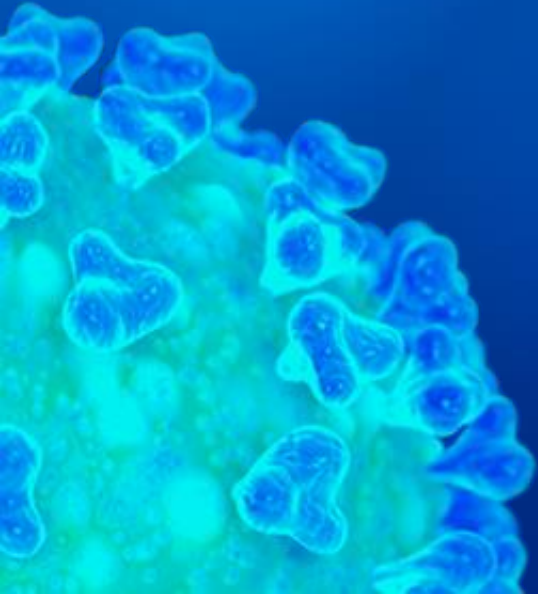


OPS



Reacciones esperables en situaciones de crisis

- Trastornos del sueño
- Conductas regresivas
- Agitación
- Tristeza
- Angustia
- Ira
- Dolor de pecho
- Aislamiento
- Llanto
- Terrores nocturnos
- Gastritis
- Irritabilidad
- Culpa



OPS

Autocuidado y cuidado mutuo

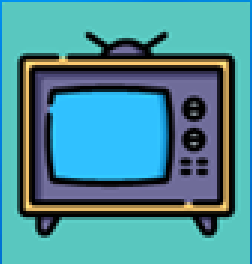


OPS

Organización
Panamericana
de la Salud

Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

Recomendaciones a la población sobre autocuidado



- Minimicen el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia.
- Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos.



- Consuma alimentos saludables.
- Haga ejercicio regularmente
- Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos.
- Realice actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes.
- Mantenga sus rutinas habituales de sueño



- No fume, no beba alcohol, ni consuma otras para controlar sus emociones



- Aproveche los conocimientos y prácticas que le hayan servido para manejar otras situaciones de crisis y úselas para lidiar con las emociones que le produce las pandemia del COVID-19

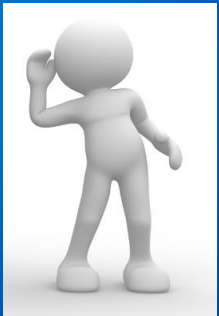
OPS

Recomendaciones a la población sobre cuidado mutuo



1. Observar

- Comprobar el cumplimiento de medidas de protección
- Comprobar si hay personas con necesidades especiales
- Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda



2. Escuchar

- Acercarse a las personas que puedan necesitar ayuda
- Conversar sobre sus necesidades y preocupaciones
- Ayudarlas a que guarden la calma

3. Conectar



- Ayudar a las personas con necesidades básicas a que puedan acceder a los bienes y servicios que requieran
- Ayudar a las personas a hacer frente a sus problemas
- Proporcionar información veraz
- Conectar a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible

Grupos con necesidades especiales

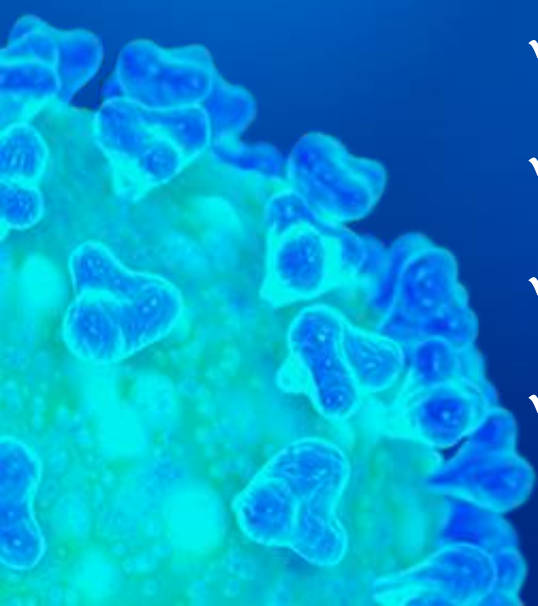
- Adultos mayores, personas con condiciones crónicas o discapacidad por ser más susceptibles de presentar formas graves
- Niños y niñas por necesidad de adecuar las explicaciones de la situación actual para que puedan tener una mejor comprensión de las medidas de distanciamiento y protección personal, familiar y comunitaria

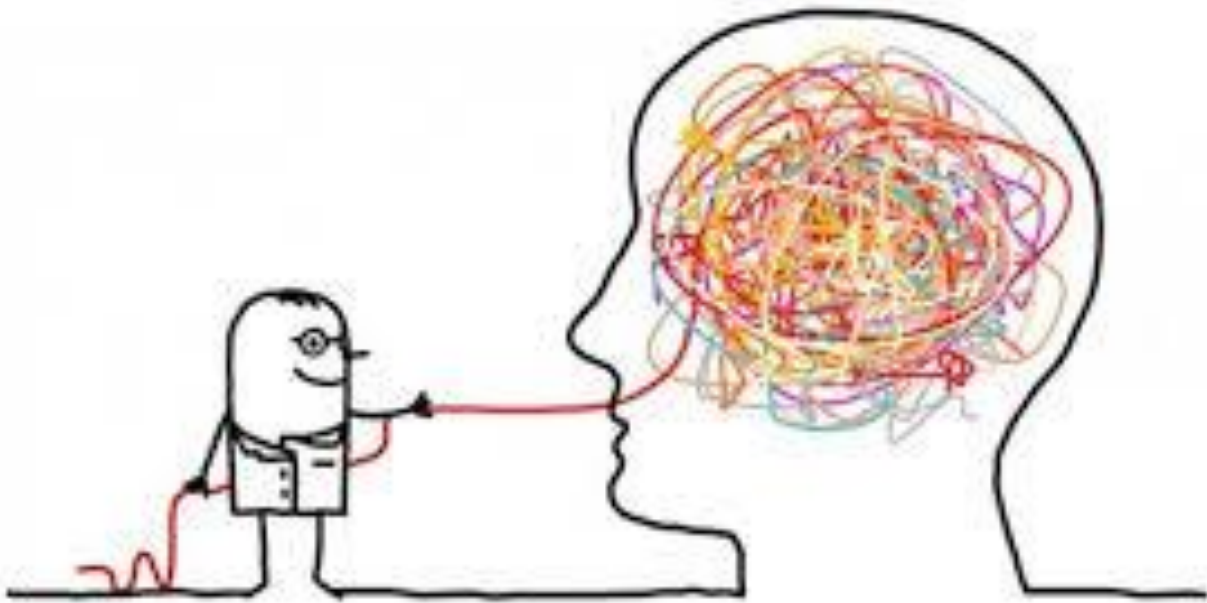


OPS

Sugerencias para los/as comunicadores/as

- ✓ Comunicar información veraz y verificada
- ✓ Demostrar a las personas que la están escuchando y que comprenden como se siente
- ✓ No interrumpir ni apurar a las personas a contar su historia ni tampoco presionarlas a que lo hagan
- ✓ Respetar la privacidad y la confidencialidad de las personas
- ✓ No juzguen a las personas por sus acciones o sentimientos
- ✓ Mostrar empatía con las personas que tienen COVID-19
- ✓ Cuidarse y cuidar a sus familias, amigos/as y compañeros/as de trabajo





Escucharnos a ayudarnos entre todos y todas es fundamental para salir adelante..!!



Muchas gracias...!!!

<http://www.paho.org/ecu/>

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas