



SEREMI DE SALUD DEL BIOBÍO

Recomiendan cuidado de la salud mental durante incendios forestales

Diario Concepción
 contacto@diarioconcepcion.cl

En consideración de las altas temperaturas que afectan a comunas de la Región del Bío-Bío y de las alertas vigentes en el territorio debido al riesgo de incendios forestales, desde la Seremi de Salud hicieron un llamado a la población que pueda verse afectada por los siniestros, a cuidar su salud mental, con especial énfasis en el cuidado y autocuidado de niñas, niños, adolescentes, personas mayores y grupos de mayor vulnerabilidad biomédica.

El seremi de Salud, Eduardo Barra, indicó: "En el caso de personas con afectación directa producto de un incendio forestal, las recomendaciones dicen relación con buscar compañía, hablar de lo sucedido, organizar el tiempo y desarrollar actividades que les permitan sentirse bien, útiles y solidarios. Si la afectación alcanza a familiares o amigos, es relevante estrechar el vínculo con ellos, comprender y aceptar sus emociones y evitar comparaciones respecto a los daños sufridos".

Asimismo, agregó que "en el caso de niñas, niños y adolescentes, las orientaciones dicen relación con promover un ambiente de confianza y diálogo, apoyándoles emocionalmente; explicar la situación con palabras simples, no criticar sus sentimientos o pensamientos, y en lo posible, tratar de mantener sus rutinas habituales".

En relación a las personas mayores, la atención se debe centrar en evitar el ruido exterior, contar detalles y otro tipo de situaciones que puedan generarles angustia. En caso de contar con un familiar en un Es-

Con especial énfasis en el cuidado y autocuidado de niñas, niños, adolescentes, personas mayores y grupos de mayor vulnerabilidad biomédica.

tablecimiento de Larga Estadía para Adultos Mayores (Eleam), mantener actualizados sus datos de contacto.

Signos de alerta

Ante un incendio forestal o cualquier situación de emergencia, es importante que los adultos pongan atención a signos de alerta que son esperables y que pueden manejarse mediante recursos personales, estrategias de autocuidado o a través de redes de apoyo, como son la ansiedad, miedo, rabia, tristeza, falta de apetito o insomnio.

En el caso de otros signos, como temblores, dificultad para comunicarse, sensación de debilidad permanente o ideas de autolesiones, es fundamental pedir ayuda especializada directamente en un recinto asistencial o comunicarse con el Fono Salud Responde 600 360 777 o



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

con el *4141.

Respecto a los menores de edad, los signos de alerta que deben conducir a buscar ayuda médica corresponden a dolor de estómago, vómitos, llanto sin motivo, pesadillas e irritabilidad.

Dispositivos Psicosociales

En contexto de incendios foresta-

les, la Seremi, en coordinación con los Servicios de Salud, definen e implementan mecanismos, procedimientos y recursos para garantizar la protección de la salud mental de la población, articulando intervención oportuna de personas afectadas, realizando acompañamiento técnico a sus procesos y desarrollando acciones formativas a nivel

comunitario para fortalecer las capacidades individuales y colectivas en la materia; reforzando capacidades de apoyo psicosocial dentro de entornos educativos y generando estrategias de autocuidado en respondedores.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl