

Diario Concepción  
contacto@diarioconcepcion.cl

SEREMI DE SALUD DEL BIOBÍO

# Autoridad sanitaria llama a cuidar la salud mental tras sistema frontal en la Región

Recomiendan hablar de lo ocurrido y buscar compañía, organizar el tiempo, mantenerse ocupada/o y realizar actividades que eleven el bienestar.

Para cuidar la salud mental de las personas afectadas por el frente de mal tiempo la Secretaría Regional Ministerial de Salud del Biobío ha entregado recomendaciones generales en materia de salud mental, especialmente para niños, niñas, adolescentes y personas mayores.

"Ante emergencias, algunos signos de alerta en salud mental que pueden ser sobrellevados a través de herramientas de autocuidado y red de apoyo, corresponden a miedo, rabia, tristeza, ansiedad, insomnio y falta de apetito. Si presenta reacciones de mayor intensidad como temblores, sensación de debilidad permanente, dificultad para comunicarse, uso excesivo de alcohol y/o drogas, e ideas de autolesión o suicidio, debe buscar atención especializada", señaló el seremi de Salud, Dr. Eduardo Barra.

"En caso de los signos de alerta que deben ser atendidos por un médico dicen relación con dolor de estómago, vómitos, llantos sin motivo, pesadillas e irritabilidad. Cabe destacar que tanto en caso de niños, niñas, personas mayores y adolescentes, pueden solicitar orientación a través de Fono Salud Responde 600 360 77 77 o \*4141, o en algún establecimiento de la red asistencial", aseveró la principal Autoridad Sanitaria.

En el caso de personas afectadas directamente por el frente de mal tiempo o anegaciones, recomiendan hablar de lo ocurrido y buscar compañía, organizar el tiempo, mantenerse ocupada/o y realizar actividades que eleven el bienestar. Si el afectado/a son familiares y amigos, se debe fortalecer el vínculo afectivo, impulsar la solidaridad, comprender y aceptar sus sentimientos, incluido enojo y tristeza, también es importante evitar realizar comparaciones sobre los daños ocurridos.

"En la eventualidad que los damnificados sean niños, niñas y adolescentes, las orientaciones son acompañarlos emocionalmente, promo-

ver un ambiente de confianza y diálogo, conversar y señalar lo ocurrido en palabras simples, no hacer promesas poco realistas, no criticar sus sentimientos y pensamientos, y si es posible mantener sus rutinas", explican a través del comunicado.

"En cuanto a personas mayores,

la Autoridad Sanitaria recomienda preservar la rutina diaria, evitar situaciones que puedan producir angustia, reducir el ruido exterior, y si preguntan por lo ocurrido, contárselo, evitando detalles que ocasionen un estado de alerta. En caso de tener un familiar en un Estableci-

miento de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM), recordar la importancia de mantener actualizado sus datos de contacto", señalan a través de la misiva.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: SEREMI DE SALUD