

Ciencia & Sociedad

“ Lo más importante es limitar el tiempo de exposición a fuentes de información. ”

Dra. Angélica Melita Rodríguez, doctora en Enfermería y Coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario de la UdeC.



FOTO: CÉSAR ARROYO / DIRCOM UDEC

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

DESASTRES NATURALES Y SALUD MENTAL:

Entregan consejos para aplacar ansiedad por infodemia

Limitar exposición a fuentes de información y no compartirla si no se puede verificar la fuente son las principales recomendaciones de dos especialistas UdeC.

La infodemia, término acuñado por la Organización Mundial de la Salud, hace referencia a cúmulos de información sobre un tema en concreto. Durante las últimas semanas, los medios locales y nacionales se han llenado de cobertura por el sistema frontal que afectó a gran parte del país, lo que en algunas personas podría generar alerta y ansiedad.

Por eso, la doctora en Enfermería y Coordinadora de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario de la Universidad de Concepción (Uappu), Dra. Angélica Melita Rodríguez, invitó a las personas a cuidar su salud mental durante estos episodios, limitando la exposición a fuentes de información y confiando sólo en aquellas fuentes oficiales.

“Manejar la ansiedad frente a sucesos meteorológicos puede ser altamente desafiante; aun así, existen algunas estrategias que nos pueden ayudar a ponerla en control. Lo más importante es limitar el tiempo de exposición a fuentes de información, sobre todo porque -dependiendo del origen o si la consumimos a través de redes sociales- algunas de estas noticias podrían ser falsas, por eso siempre es mejor preferir las fuentes confiables”, dijo,

Herramientas

Para disminuir los efectos que provoca la ansiedad por estos temas, la Dra. en Enfermería recomendó “practicar técnicas de relajación, no sobrepensar lo que ocurre a nuestro alrededor y tratar de realizar algunas prácticas como la meditación o el mindfulness, que nos ayudan a mantenernos en el presente, a enfocarnos en nosotros mismos y nos ayudan a reducir la ansiedad. También nos pueden servir las técnicas de respiración profunda o en tres tiempos, lo que ayuda a calmar el sistema nervioso”.

También recomendó realizar

yoga, disciplina que combina el movimiento físico y técnicas de relajación, recurrir al apoyo social y compartir experiencia con otras personas para fomentar el apoyo emocional.

En la misma línea, la académica de la Facultad de Enfermería, Dra. Varinia Rodríguez Campo, dijo que “es importante que las personas aprendan a discernir con respecto a la información que les está llegando y para ello es importante educar a la población con respecto a cuál información es verdadera o falsa. En el caso de las personas mayores, se observa que todavía ellos tienen mucha confianza en los medios tradi-

cionales de información en el país”.

“Sin embargo existe otra información que llega a través de internet, donde la información circula mucho más rápido; entonces, se hace súper importante que eduquemos a la población en cómo discernir con respecto a qué tipo de información es la verdadera, cuál es la información que sí efectivamente está evidenciada, cuál es la información a la cual yo le puedo hacer caso”.

Por último, la profesional invitó a las personas para que “si usted no sabe de dónde viene la información, usted no está seguro de que así sea, o usted no tiene la claridad de dónde proviene, entonces no la envíe, no la mande. De esta manera se frenan algunas cadenas u otras informaciones que no tienen validez”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

