

Cuarentena y su impacto en la salud mental

En sintonía con lo que está sucediendo alrededor del mundo, los puertorriqueños nos encontramos en una situación de aislamiento debido al incremento de casos del coronavirus. Como sociedad responsable, estamos tomando todas las medidas para cuidar nuestra salud física. Pero, ¿estamos cuidando nuestra salud mental?

El aislamiento no es un periodo de vacaciones, donde elegimos ir a la playa, al cine o al centro comercial. Según un estudio realizado en la Universidad de Toronto, 29% de las personas en cuarentena mostraban signos de trastorno de estrés postraumático y 31% tienen síntomas de depresión. Es por esto, que debemos identificar estrategias que nos ayuden a llevar una cuarentena óptima para nuestra salud mental.

¿Qué hacer cuando estamos solos?

1. Enfóquese en lo que pueda controlar dentro de la situación.
2. Utilice plataformas como Skype, Facetime u otras para mantener contacto con tus seres queridos.
3. Asígnese trabajos estructurados que puedas realizar. Proyectos tales como: dibujar, pintar, tomar fotos.
4. Ejercítase (yoga, videos de baile o zumba) y prioriza tu autocuidado
5. Realice tareas que estimulen su mente (sudoku, sopas de letra, rompecabezas)

Las implicaciones del aislamiento en la salud mental no significan que no debemos ponernos en cuarentena. Es esencial seguir la guía de los profesionales médicos para combatir el coronavirus. Sin embargo, es importante aplicar las medidas antes mencionadas para cuidar nuestra salud mental.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM

