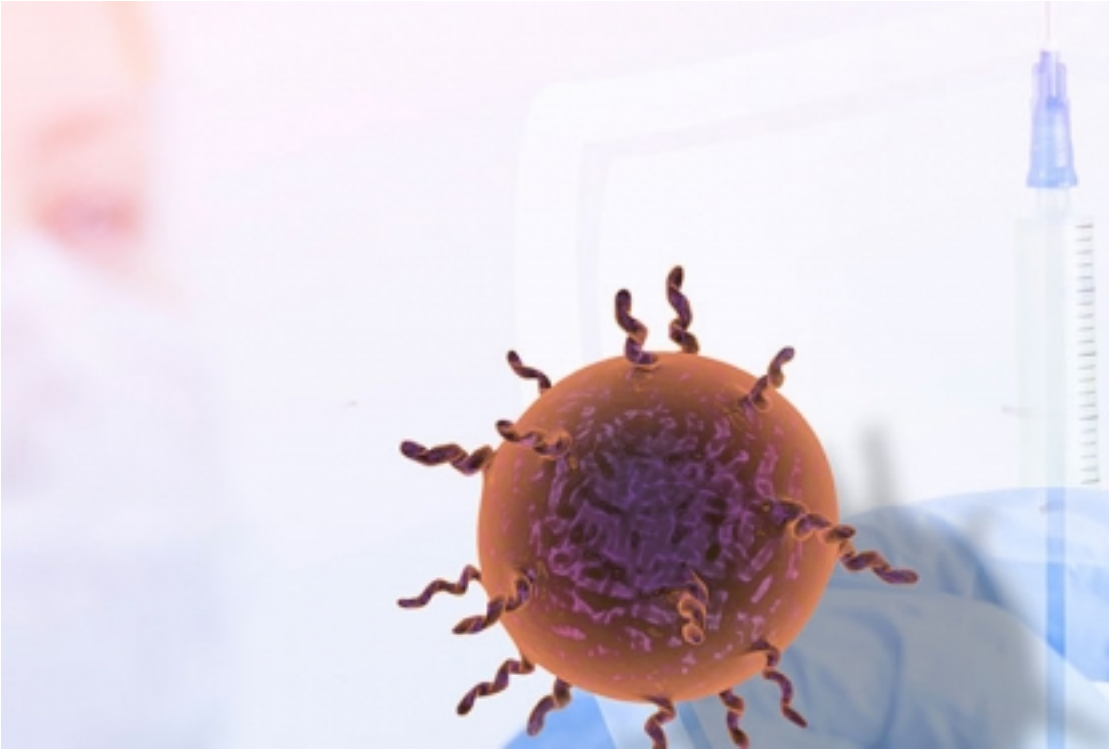
¿Cómo disminuir el pánico en situaciones de crisis: COVID-19?

utpl
16/03/2020



Categorías:
Administrativos, Alumnos, Graduados, Investigación, UTPL

La emergencia sanitaria decretada en Ecuador debido a la propagación del nuevo **coronavirus (COVID-19)** ha provocado pánico colectivo, el cual es causado por desconocimiento y viralización de noticias falsas, entre otras. Ante ello, Byron Bustamante **[1]**, docente e investigador de la carrera de Psicología Clínica [2] de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), y Xavier Astudillo **[3]**, docente de la carrera de Medicina de la UTPL [4], proporcionan algunos consejos para contrarrestar este temor social.

Recomendaciones desde la Psicología

En primer lugar, Byron Bustamente **[1]** señala que el miedo es una respuesta natural del ser humano y que ayuda a tomar precauciones para la supervivencia; sin embargo, asegura que este **temor producido por la propagación del COVID-19 no debe convertirse en pánico** ni se debe sobredimensionar las situaciones que llevan a actuar de forma instintiva, por ejemplo, para comprar mascarillas, desinfectantes y alimentos en exceso.

El experto recomienda:

- Actuar con calma y objetividad, considerando que la actitud de alarma altera a las personas que nos rodean.
- **Alejarse de las fuentes de estrés, ya sea redes sociales, personas o medios de comunicación**, e identificar en el lugar de trabajo y en el hogar a una persona objetiva que actúe con serenidad y reduzca el impacto negativo que pueden generar las personas que atraviesan ansiedad por las noticias sobre este coronavirus.
- Debido a la gran cantidad de información que circula en redes sociales y que genera

incertidumbre en las personas acerca de las fuentes de contagio, recomienda **identificar los canales oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Ministerio de Salud Pública del Ecuador**, con el fin de evitar consumir información falsa o no contrastada que provoque alarma en la sociedad.

Recomendaciones médicas

Por su parte, Xavier Astudillo **[3]** brinda algunas recomendaciones para evitar el contagio, considerando que el **COVID-19 se transmite de persona a persona**, a través de las secreciones que emitimos al toser o estornudar y que pudieran estar contaminadas con el virus.

Sus recomendaciones son:

- **Limpiar constantemente las manos con jabón** o soluciones a base de alcohol para evitar la cadena de contagio.
- **Evitar sitios en donde exista aglomeración de personas y mantener una distancia de al menos un metro entre personas**.
- Si alguien **presenta síntomas de gripe debe usar mascarilla** y no acudir a sitios de concurrencia masiva para evitar la propagación del virus.
- **Mantener una limpieza constante en los artículos de oficina que se emplean a diario,** como: teclados, pantallas, celulares, utensilios de aseo personal, entre otros, y **evitar compartirlos con otras personas**.
- **No se debe usar cloro en el aseo personal** ya que esto produce afectaciones a la piel.

Finalmente, los profesionales en salud hacen un llamado a las personas para que **actúen con solidaridad**, especialmente con los adultos mayores que componen el grupo más vulnerable ante el nuevo coronavirus (COVID-19). Para ello, solicita evitar el pánico, con el fin de que los **adultos mayores no caigan en situaciones de estrés que los conviertan en personas aún más sensibles ante enfermedades**.

Source URL: https://noticias.utpl.edu.ec/como-disminuir-el-panico-en-situaciones-de-crisis-covid-19

Links
[1] https://investigacion.utpl.edu.ec/es/bfbustamante
[2] https://inscripciones.utpl.edu.ec/psicologia-clinica
[3] https://investigacion.utpl.edu.ec/rxastudillo
[4] https://inscripciones.utpl.edu.ec/presencial/medicina