

PUBLICACIÓN INMEDIATA

CONTACTO: Tom Surber

Teléfono: 317.880.4793

Celular: 317.402.9327

Correo electrónico: thomas.surber@eskenazihealth.edu

Consejos para hacerle frente a la ansiedad que causa la enfermedad del coronavirus COVID-19

La pandemia produce tristeza y temor en los adultos y los niños

Indianápolis, 13 de marzo de 2020.

El Dr. W. Graham Carlos, director del Departamento de Medicina Interna de *Eskenazi Health*, ofrece consejos para que los adultos manejen mejor la ansiedad y el miedo que ha generado la pandemia del COVID-19 y para que los padres sepan hablar con sus hijos sobre esta situación.

La cuarentena ha cambiado nuestros hábitos y modo de vida, pero es indispensable que mantengamos la calma durante las próximas semanas o hasta que esta termine.

Prepárense de la siguiente manera:

- Cocinen según las necesidades de su familia.
- No salgan a lugares públicos.
- Manténganse al día con las recomendaciones que publiquen la agencia encargada de investigar todos los asuntos que afectan la salud pública y de prevenir enfermedades (CDC*) y el Ministerio de Salud.

Por favor, no se dejen llevar por el pánico.

Como entidad líder en el área de la salud, en *Eskenazi Health* seguimos adoptando las medidas necesarias para reducir el impacto que esta enfermedad ha causado en nuestra ciudad.

Para evitar la propagación del virus, les recomendamos que mantengan una distancia de dos metros (6 pies) con otras personas y que no participen en ninguna actividad de índole social. Si pueden, trabajen desde la casa y absténganse de ir a fiestas y reuniones sociales. Para reducir el estrés, aprovechen para ponerse al día con todo lo que tengan atrasado o para verse aquellos programas de televisión que no han tenido tiempo de disfrutar.

Se les recomienda especialmente a quienes se angustian fácilmente o sufren de ansiedad que no vean las noticias y que se mantengan ocupados, ya sea con sus pasatiempos preferidos, perfeccionando algún talento o habilidad, haciendo ejercicio en casa o leyendo un buen libro.

Los adultos que se sientan muy ansiosos deben buscar ayuda médica. Debido al estrés postraumático y a la ansiedad generalizada que sufrieron muchas personas después de lo acontecido en septiembre de 2011, es fundamental que nos ocupemos de estas emociones a tiempo y prevengamos un deterioro grave en nuestra salud mental.

Consejos para que los padres hablen con los niños acerca del coronavirus.

Lo más seguro es que sus hijos estén ansiosos por todo lo que han visto en los noticieros o por lo que sus amigos les han contado y que, además, no solo les preocupe su propia salud, sino la de las personas que aman.

Los hijos de las personas que trabajan en los hospitales y centros de salud posiblemente sean quienes sienten más temor, porque saben que sus padres permanecen en lugares donde hay enfermos. Además, para evitar transmitirles el virus, es muy probable que sus padres no los abracen cuando llegan del trabajo.

Los padres son quienes mejor conocen a sus hijos; por lo tanto, no vamos a aconsejarles cómo deben comunicarse e interactuar con ellos. Dicho esto, aprovechen este tiempo para enseñarles la forma en la que los microorganismos afectan la salud y causan enfermedades y el mecanismo por el cual se transmiten los virus, por ejemplo. Ya que es posible que los niños se interesen por la biología y la ciencia, este sería un momento excelente para fomentar el deseo de aprender y animarlos a estudiar más.

Si ustedes notan que sus niños están muy ansiosos, prohíbanles ver las noticias en la televisión, las redes sociales y otros medios de comunicación, ya que así evitarán que aumente su ansiedad y estrés.

Ya que la situación actual puede resultar aterradora para muchos niños, si uno o varios de sus hijos sufren de ansiedad, pregúntele al médico o al psiquiatra si es necesario cambiarles el medicamento o la dosis que están tomando o llevarlos al terapeuta para que expresen sus sentimientos y hablen sobre sus preocupaciones.

Antes de hablar con sus hijos sobre este virus y la enfermedad que ocasiona, averigüen primero qué tanto saben acerca del tema; qué dicen sus amigos; cómo se sienten y qué es lo que más les preocupa. Esta es una excelente oportunidad para aclarar sus dudas y tranquilizarlos con la información correcta.

Es necesario que les recuerden a los niños que, para que esta pandemia se acabe, es indispensable que todos mantengamos una distancia de dos metros (6 pies) con otras personas y evitemos todo tipo de interacción social. Si los niños están molestos porque no han podido regresar a la escuela y ver a sus amigos, o porque se cancelaron las vacaciones de primavera, aproveche para enseñarles que a veces debemos hacer sacrificios para evitar que otras personas, como los ancianos, se contagien con el virus y se enfermen gravemente.

Además, les aconsejo que no solo hablen con sus hijos una vez, sino que les pregunten cómo se sienten todos los días, por si escuchan alguna noticia o información que les cause miedo. Mientras dure la cuarentena, es necesario que los niños expresen lo que les preocupa y piensan de la situación.

###

Durante más de 160 años, *Eskenazi Health* les ha prestado servicios médicos asequibles, personalizados y de gran calidad a las personas que viven en el condado de Marion (*Marion County*) y en las ciudades ubicadas en toda la región. La entidad *Joint Commission** ha reconocido y calificado como modelo de atención en todo el país, las siguientes unidades, programas y centros médicos de *Eskenazi Health*: el

centro traumatológico de primer nivel (nivel I), el centro regional de quemados, el centro de gerontología integral, la unidad maternoinfantil, el centro de atención para niños y adolescentes, el centro que promueve hábitos saludables, el centro psiquiátrico y los centros de salud y de consultas externas en la ciudad de Indianápolis.

El trabajo innovador que realiza *Eskenazi Health*, junto con el Instituto *Regenstrief Institute*, influye en la tecnología informática que está al servicio de la salud en todo el mundo. *Eskenazi Health* también patrocina los servicios de urgencias prehospitalarias en Indianápolis *Indianapolis Emergency Medical Services*. Este hospital público forma parte de la corporación *Health and Hospital Corporation of Marion County (HHC)* y está asociado con la facultad de medicina *Indiana University School of Medicine*, cuyos médicos prestan una gran variedad de servicios básicos y especializados.

El complejo hospitalario *Sidney & Lois Eskenazi Hospital* se inauguró en el 2013 y al poco tiempo fue el primer hospital de toda Indianápolis y las ciudades aledañas en recibir la certificación (*LEED® Gold*), no solo por ser nuevo, moderno y eficiente, sino porque se diseñó para conservar la energía y respetar el medio ambiente. Luego, la publicación *Becker's Hospital Review* lo catalogó durante 4 años consecutivos como una de las 150 mejores empresas para trabajar en los Estados Unidos.

*Joint Commission: entidad que vigila y regula las entidades sanitarias.