SINALOA
SECRETARÍA DE SALUD

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129

COMSALUD 248– 2020

NO ESTAMOS DE VACACIONES, NOS ESTAMOS CUIDANDO

**** La salud mental de todas las personas también requiere de cuidado y atención.***

**** El Call Center y la Línea de la Vida brindan orientación psicológica para quienes presenten crisis emocional.***

Culiacán, Sinaloa a 22 de mayo de 2020.- La salud mental de los sinaloenses en tiempos de confinamiento puede verse afectada, el COVID-19 puede alterarla en diversas formas, es por ello que los especialistas del área de salud mental de la Secretaría de Salud están pendientes de los casos que puedan presentarse y darles atención oportuna.

La Lic. Cecilia Pereda, jefa del Departamento de Salud Mental, explica que el Call Center 667 713 00 63, cuenta con los especialistas adecuados para dar la orientación adecuada a toda aquella persona que enfrente un momento de ansiedad o crisis emocional debido al prolongado periodo de tiempo que se ha mantenido en sus hogares.

"En medio de esta coyuntura se abrió el Call Center, donde la persona puede entrar en una crisis de salud mental donde puede tener miedo, y es aquí donde puede hacer una llamada de ayuda, la primera ayuda psicológica, si la persona ya está en pánico se le toman todos los datos y se le pasará para que acuda a UNEME CISAME y ver qué tipo de crisis está presentando; porqué en esta etapa de COVID-19 tenemos nosotros qué tomar este protocolo, porque ahorita estamos en guarda tu distancia y quédate en casa, que si una persona empieza a sentir miedo, el miedo es normal, porque el miedo nos va a hacer movilizarnos y nos va a hacer tomar las medidas preventivas. Los CISAME están abiertos, puede acudir y ahí se les hace el protocolo al inicio pero sería en caso de que la persona esté en un estado de crisis emocional y que la persona no va a poder ella misma controlarse", dijo.

Una de las maneras que puede verse afectada la salud mental de las personas es el miedo exacerbado al contagio y otra de ellas puede ser la respuesta psicológica alterada a este confinamiento; nos podemos dar cuenta de ello si notamos alteraciones en nuestros patrones de sueño, en nuestra alimentación, si reaccionamos de forma violenta ante aquellos estímulos que antes no lo ocasionaban y si se consume alcohol, tabaco o alguna otra droga con el fin de evadir esta pandemia.

En cualquiera de los anteriores casos es importante seguir estas recomendaciones: mantener contacto con los seres queridos, ya sea mediante un mensaje, llamada o video llamada; mantenerse activo y seguir la rutina de actividades normales, recordemos que no estamos de vacaciones, nos estamos cuidando; mantener horarios, vestirnos como si fuéramos a trabajar, si hay niños incorporar

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx
Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129

juegos, rutinas escolares y distracciones positivas, explicándoles que si tenemos miedo es algo normal.

Cuando las emociones nos rebasen es importante hablarlo, si esto no es suficiente es importante buscar ayuda profesional, consultar solo sitios y fuentes oficiales, recordemos que esto es temporal y si hacemos cada quien lo que nos corresponde todos estaremos bien.

Además del Call Center en Sinaloa, se cuenta con la Línea de la Vida a nivel nacional 800 911 2000, dedicado a la prevención y atención de la salud mental en estos momentos de la fase de COVID-19.

FOTOS: