

27 de marzo de 2020

Oficina del
Presidente
Universidad de
Puerto Rico

A TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



Dra. Carolyn J. Mercado Rosado
Monitora de Seguridad para Estudiantes y Empleados

CUIDEMOS LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



La salud mental es mantener un estado de equilibrio o balance entre el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos cuando enfrentamos determinadas situaciones en la vida. Es en este momento, donde todos debemos de mantener en equilibrio la salud mental. Esto se debe, a que todos en el mundo están enfrentando una situación difícil y compleja debido al coronavirus (COVID-19). El llamado es a proteger nuestra salud física, tomando medidas preventivas de higiene y aislamiento físico o el llamado distanciamiento social. De igual manera, es una responsabilidad diaria cuidar, proteger y alimentar de forma adecuada la salud mental. La Organización Mundial de la Salud, establece, que la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. Esta enfermedad es el resultado de interacciones complejas como factores sociales, psicológicos y biológicos. Ante las experiencias y circunstancias atípicas en este momento histórico en pleno siglo XXI, el sentirse ansioso, estresado, aturdido y triste es normal. No obstante, debemos procurar evitar o sucumbir a la depresión.

Según, Dr. Karen Swartz, profesor asociado de Siquiatría y Ciencias de la Conducta de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, en su conferencia COVID-19 *Coping with Stress and Social Isolation*, expone que la gran mayoría de las personas en el mundo se encuentran ansiosas y estresadas. El comer de forma desmedida, la falta de energía y motivación, desórdenes del sueño, entre otros síntomas, demuestran la forma en que nuestro cuerpo reacciona. También señala, que cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de tomar acciones y poner en práctica pensamientos positivos para poder manejarla adecuadamente. Algunas de sus recomendaciones son: evite el consumo excesivo de café y bebidas alcohólicas, no fumar, establezca una rutina similar al trabajo, haga ejercicios, utilice diversas áreas de su apartamento o casa

Administración Central
Jardín Botánico Sur
1187 Calle Flamboyán
San Juan, Puerto Rico
00926-117
(787) 250-0000
Fax (787) 250-6120

para realizar diversas tareas, cámbiese de ropa al levantarse, no se quede en pijama, lea un buen libro y compártalo con un familiar o amigo y luego discútalo, escuche música relajante, aproveche un buen concierto, practique *mindfulness* o yoga, comuníquese con familiares y amigos, no promueva la distancia emocional, limite el tiempo de leer o ver las noticias y las redes sociales, proteja su salud, enfoque su vista y olfato en aromas como la lavanda, inicie un proyecto o termine uno que quedó pendiente.

El compromiso de la administración universitaria, liderada por nuestro presidente, Dr. Jorge Haddock, es enfrentar con valentía, esfuerzo, lucha y raciocinio la emergencia del nuevo coronavirus, tomando todas las medidas de seguridad para salvaguardar la vida de nuestros estudiantes y empleados. A su vez, cuidar la salud mental de nuestra comunidad universitaria. Es por eso que nuestros rectores/as han requerido a sus departamentos de Consejería y Servicios Psicológicos, y al coordinador/a del Programa de Ayuda al Empleado (PAE) que atiendan a los estudiantes y empleados de manera remota mediante el uso de la tecnología, ofreciéndoles estrategias y herramientas de manejo de estrés, ansiedad, entre otros. Cada unidad establecerá su mecanismo de ayuda y canalizará el mismo de ser requerido. Les exhortamos a mantenerse Informados a través del portal de su recinto.



De igual forma, la línea PAS, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción está disponible las 24 horas del día. Pueden comunicarse al siguiente número: 1-800-981-0023, 1-888- 672- 7662 TDD, o descargar su aplicación *Línea PAS- ASSMCA* en el Apps Store o Google Play, libre de costo y de forma confidencial. Además, el Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (CAVV), cuenta con una línea de orientación las 24 horas del día, cuyo número es 787- 765-2285.

Les exhorto, a mantenerse informado, a continuar las recomendaciones del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), como el aislamiento físico/ social, monitorear si presenta alguno de los síntomas, mantenerse hidratado, comer saludable, lavarse las manos continuamente, limpiar todas las superficies, tomar las medidas de higiene personal, obedecer las directrices del Gobierno de Puerto Rico y el Departamento de Salud. Puede visitar el portal institucional de la Universidad de Puerto Rico, donde hemos creado un enlace para informarle sobre el tema del COVID-19: <https://www.upr.edu/covid-19/>.