



Consejos para cuidar tu salud mental durante el aislamiento

- De acuerdo con la OMS, la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Ciudad de México, 29 de abril de 2020.- Cuando ocurren contingencias biológicas, humanas y/o sociales por las cuales es necesario que la población esté aislada o evite el contacto social, como lo puede ser la recuperación de una intervención quirúrgica, una cuarentena sanitaria, o una disminución de la movilidad por una lesión grave, los riesgos psicológicos aumentan.

Uno de los elementos que detonan estos riesgos puede ser la disminución de exposición a la luz solar, que provoca un aumento de melatonina (hormona que produce el sueño), lo que puede desencadenar una caída en el ánimo de las personas. Otro que repercute en tu salud mental, es la ausencia de interacción con gente, lo que puede originar estrés y depresión durante el aislamiento.

Un estudio del Departamento de Medicina Psicológica del *King's College* en Londres, realizado durante la cuarentena de 2003 por el SARS, detectó 20% de personas con sentimientos de miedo, 18% nerviosismo y 10% culpa. Menos del 10% declaró tener sentimientos positivos durante esa etapa.

Los expertos de la alianza de empresas AXA Keralty* brindan las siguientes recomendaciones para cuidar tu salud mental durante un periodo de distanciamiento social:

- **Establece horarios específicos** para las diferentes ocupaciones diarias: trabajo, comidas, ejercicio, dispersión, llamadas, sueño, etc. Nuestra mente percibirá un cambio menos agresivo del ritmo de vida diario si hacemos esto.
- **Realiza actividades que favorezcan la relajación.** Desde leer un libro, cocinar, meditar en tu cuarto, hasta iniciar un curso online, escuchar música, o incluso armar un rompecabezas.
- **Procura hacer ejercicio.** Si la situación lo permite, puedes recurrir a videos de clases aeróbicas en diversas plataformas online, así como rutinas programadas por un entrenador destinadas para el espacio y materiales disponibles en el hogar.

Recibe la mayor cantidad de luz solar. Conserva abiertas las cortinas, y busca llevar a cabo tu trabajo o estudios en las áreas mejor iluminadas naturalmente. Ten cuidado de no exponerte directamente a los rayos del sol sin usar bloqueador.



COMUNICADO DE PRENSA

- **Mantén contacto con seres queridos fuera de casa.** Aprovecha las herramientas tecnológicas con las que contamos actualmente, para mantenerte en contacto con las personas que no puedan estar contigo.
- **Cuida tu salud visual.** Al aumentar las horas que pasas en pantallas electrónicas, podrías presentar síntomas de cansancio en los ojos. Procura incrementar la frecuencia del parpadeo, hacer cambios en la distancia de visión cada 15 minutos y realizar ejercicios de *palming* (técnica de relación ocular por medio del uso de las palmas de las manos), para evitar molestias visuales.
- **Llama a un experto si lo necesitas.** En caso de presentar síntomas de estrés, ansiedad o depresión por periodos prolongados; contacta vía telefónica con un médico especialista para que pueda atenderte. Expertos en salud mental, hospitales o compañías de seguros, brindan servicios de orientación telefónica para conocer tu estado de salud y algunos incluso ofrecen videoconsultas.

**Keralty México, S.A. de C.V., es responsable de la prestación de servicios médicos. Keralty México es una empresa distinta de AXA Salud, S.A. de C.V.*

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México
Tel. (55) 4828 1571
ixchel.arce@axa.com.mx

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@prp.com.mx

facebook.com/AXAMexico

twitter **@AXAMexico**

facebook.com/axakeralty/

llama al **800 900 1292**

visita **www.axa.mx** o

https://axakeralty.mx/