



Por qué los chilenos compran más de lo necesario y otras respuestas en tiempos de cuarentena COVID-19

Descripción

Investigadores de la Universidad de Chile profundizamos en el estrés, el caos social y el desabastecimiento en supermercados.

La casa de estudios entrega recomendaciones para enfrentar los períodos de cuarentena desde el punto de vista de la psicología.

  La situación mundial de esta pandemia empeora y sigue empeorando rápidamente ( ?) La verdad es que todos los días crece el número de personas infectadas que ya no podemos trazar claramente a un brote  , indicó el ministro de Salud, Jaime Mañalich. En cosa de minutos, miles de personas llegaron a supermercados, farmacias, almacenes y botillerías para comprar provisiones de cara a esta medida. Además, durante la mañana de este jueves se vieron largas filas en las oficinas del Registro Civil para poder sacar la Clave  nica, herramienta que será utilizada para solicitar permisos de desplazamiento en las comunas con cuarentena.

Para el Vicerrector de Investigación y Desarrollo de la Universidad de Chile, doctor Flavio Salazar,  lo primordial es acatar las medidas de distanciamiento entre las personas, pues resulta ser la manera más efectiva para detener la velocidad de contagio . Además, desde la casa de estudios aseguraron que su Hospital Clínico está focalizado en realizar tratamientos y diagnósticos oportunos. En esa línea, en la Facultad de Medicina trabajan laboratorios para el procesamiento de muestras y así aportar en aumento del número de test que se hagan a diario.

Fase 4 en Chile: estrés para la ciudadanía

La tasa de mortalidad del COVID-19 ronda el 3,4%, siendo inferior respecto a otras enfermedades como el  bola, que presenta un 50%. Sin embargo, se ha dado cuenta del miedo manifestado por la gran mayoría de la población. Escenas de supermercados sin papel higiénico, alcohol gel, jabón y algunos alimentos no perecibles, han sido difundidas en televisión y redes sociales durante las últimas semanas, especialmente desde que se anunció la medida de la cuarentena total en siete comunas de la Región Metropolitana.

La doctora en psicoterapia y académica de la Universidad de Chile, Vanetza Quezada-Scholz, explicó que el miedo es una emoción básica y fundamental para la supervivencia. "Las personas compran más de lo que necesitan porque les otorga una sensación de seguridad, siendo una forma activa para regular el miedo y la ansiedad frente a una amenaza de la cual sabemos poco o nada. La incertidumbre frente a COVID-19 facilita y acelera el comportamiento evitativo. Estos pueden resultar desmedidos, o incluso generar situaciones de sobreexposición sin considerar riesgos", destacó.

Asimismo, indicó la importancia de interpretar la contingencia actual desde la psicología. "Esto permite detectar señales de amenaza que llevan a las personas a pensar que el contagio y la privación se hacen una realidad cada vez más probable. El miedo y la ansiedad surgen como respuestas naturales. Por ello, tener la posibilidad de quedarse en casa y estar bien abastecido permite disminuir estas emociones", agregó la investigadora.

Entre las recomendaciones señaladas por la experta, destaca:

- Mantener el contacto con cercanos mediante teléfono y redes sociales durante el aislamiento para evitar cualquier riesgo en salud mental.
- Es relevante darle continuidad a la rutina en el hogar, es decir, hacer lo que normalmente se hace cuando se está en la casa.
- Respetar los horarios de sueño.
- Respetar los horarios y las dinámicas de alimentación.
- Practicar actividad física diaria.

Categoría

1. Salud

Fecha de creación

lunes, 30 marzo, 2020 a las 11:55

Autor

prensa