

Boletín Informativo de la Comisión Panamá - Estados Unidos para la Erradicación y Prevención del Gusano Barrenador del Ganado COPEG

COMBATIENDO LA ANSIEDAD



Haciendo uso de los medios virtuales, el personal de COPEG se unió a una videoconferencia sobre el Manejo de la Ansiedad, dirigida por el Jefe de Seguridad, Higiene Industrial y Salud Ocupacional (SHISO), Yoel Martínez, la cual contó con la destacada participación del Dr. Roberto Icaza quien explicó todas las aristas de este mal que aqueja a cientos de personas, hoy más que nunca, en tiempos de pandemia por COVID-19.

Cabe señalar que el evento virtual contó con un respaldo absoluto por parte de los colaboradores de todas las áreas, direcciones y departamentos de COPEG, precisamente, porque la ansiedad puede afectar a todas las personas; ya sea por situaciones internas o externas.

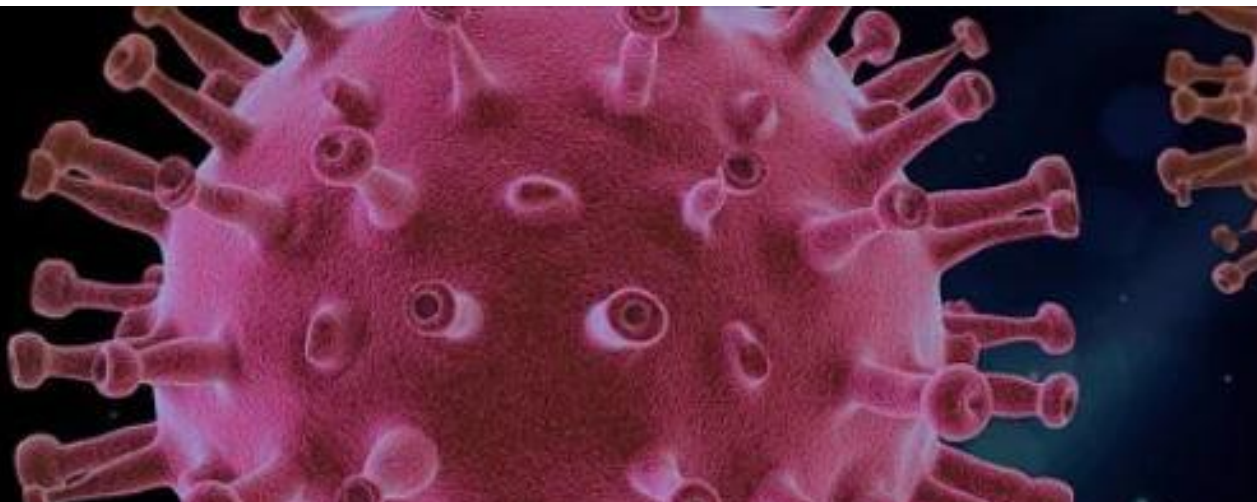
Quien sufre algún episodio de ansiedad puede padecer síntomas de opresión, palpitaciones, resequedad en la garganta, escalofrío, sudoración e incluso, hasta puede llegar a tener ideas de muerte.

Ante este escenario, miles de personas tienen reacciones por estrés ante la situación del COVID-19; sintiendo temor y preocupación, tanto por la salud propia como por la de seres queridos, presentando cambios en los patrones de sueño o alimentación, dificultades para dormir y concentrarse. Entre otras reacciones, se puede observar que los problemas de salud se agravan, llevando a los pacientes a un aumento en el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias nocivas.



Ansiedad: sensación subjetiva de que algo malo puede pasar.

¿Cómo nos ayudamos en COPEG?



Las estadísticas diarias de contagios y defunciones por COVID-19 pueden ser un detonante que puede alterarnos. Aquí le ofrecemos técnicas para controlar la ansiedad.

El Dr. Roberto Icaza proporcionó ante el auditorio compuesto por personal de COPEG, una amplia lista de alternativas para combatir la ansiedad, predominando la adopción de hábitos saludables, como incluir una dieta balanceada y ejercicio físico en nuestro ritmo de vida.

Una persona que se encuentre muy agobiada por la ansiedad debe pedir apoyo en las organizaciones comunitarias y de fe; preferiblemente, cercanas a su su domicilio, y también con otras personas, como: familiares, amigos, colaboradores y médico, así como alejarse de sustancias alcohólicas o tóxicas.

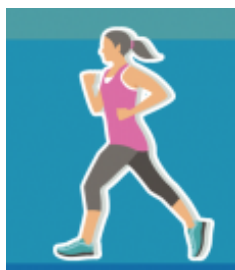
Los colaboradores de COPEG, a nivel grupal, pueden contar con sus jefes y supervisores. A nivel profesional, cuentan con el apoyo del médico psiquiatra que atiende las consultas a través de SHISO, cuidando así, la esencia de nuestro recurso más importante. El Team COPEG.



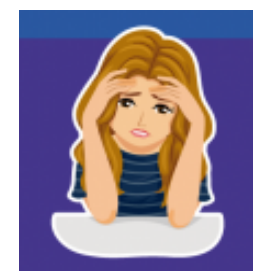
Respirar
adecuadamente



Viva el presente



Caminar



Evite la rutina



Comer sano



Dormir bien



Meditar