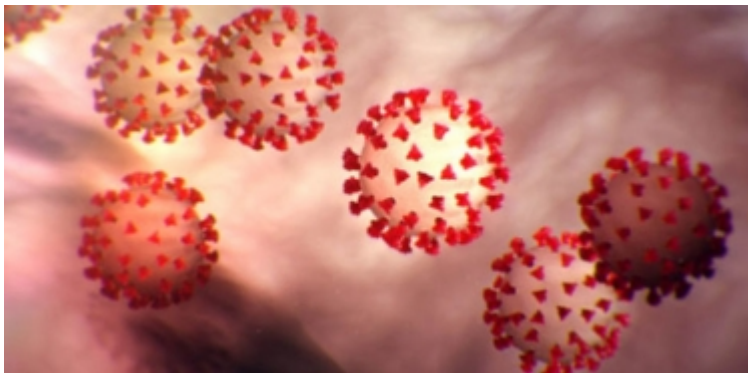


Convertir el miedo en acción ^[1]

Submitted by [Fabiola Cruz Lopez](#) ^[2] on 16 March 2020 - 1:31pm



^[2]



Es normal tener miedo ante algo desconocido. Y no es para menos, el nuevo coronavirus ha cruzado fronteras sin pedir permiso y casi sin darnos cuenta. Hemos sentido su impacto a nivel mundial tanto en la salud pública como en la economía. La palabra pandemia nos hace recordar tiempos difíciles, como lo fue el virus de influenza H1N1 en el 2009, el cual se expandió a 214 países y cobró cerca de 18,000 vidas confirmadas (aunque se estimaron alrededor de 200,000). El gobierno de Puerto Rico no ha sido eficiente en su respuesta, pero eso era esperado. Sin embargo, a nivel individual y comunitario, **es primordial convertir el miedo en acción. Y que seamos el refuerzo que necesita el sistema de salud pública.**

Lo primero que tenemos que hacer es dejar de minimizar la seriedad del COVID-19 comparándola con influenza. Aunque hay mucho que no sabemos aún, le adelanto que las tasas de hospitalización para COVID-19 son más altas que las de influenza, y que aunque se transmiten casi de la misma forma, el coronavirus parece ser igual o más contagioso y peligroso.

Además de disminuir la transmisión del virus, lo segundo es que tenemos que detener que se rieguen teorías de conspiración y noticias falsas (por más creativas y creíbles que nos parezcan). No, el virus no fue creado en un laboratorio. No, Nostradamus no lo predijo. Gasten energías en prevenir y **no en promover información falsa.**

Tercero, haga esto un acto de solidaridad. Deje de pensar solo en usted y piense en nuestras personas mayores y gente con comorbilidades (enfermedades pulmonares, diabetes, cáncer, entre otras).

Debemos ejercer el distanciamiento social y las prácticas de higiene (lávese bien las manos, no se toque la cara). Una vez usted lleve a cabo estas prácticas, promueva las mismas en sus familiares y personas cercanas. Evite congregarse y con esto me refiero desde fiestas familiares hasta ir a supermercados para buscar cosas que realmente no necesita (no, el papel de inodoro no es esencial). **Utilice las redes y la tecnología para brincar las barreras del distanciamiento físico.**

No actúe como que es el único que necesita los artículos esenciales que en estos momentos son jabón, “hand-sanitizer”, termómetros, guantes, “wipes”, entre otros. Sea sabio al momento de ir a comprar y ayude a que otras personas puedan ejercer la prevención también. Y si ya se llevó todo del supermercado pues lo invito a compartirlo con su comunidad. Convierta su miedo en acción y actúe para el beneficio de los demás.

Ayude a nuestros hospitales, su personal y médicos primarios. Tenemos un sistema de salud deficiente y no podemos sobrecargarlo porque esto se traduciría a muertes. **Utilicemos el miedo para analizar si realmente necesitamos ir a un hospital.** ¿Puede respirar bien? Entonces guárdese en casa, tome mucho líquido y coma bien, el resto lo hará su sistema inmunológico. Dejémosle los cuidados especializados a los que sí los necesitan.

Asista a las personas mayores y vulnerables que necesiten comprar algo de urgencia. Asignen una persona encargada del cuidado, mantengan las áreas limpias y mandémosles muchos besos y mensajes positivos por video.

Estamos en una situación sin precedentes y es normal sentir miedo ante la incertidumbre. Sin embargo, no podemos caer en el pánico ni la histeria. **Tenemos que canalizar esa energía para tomar las medidas pertinentes que nos van a proteger a todos.** Todos podemos poner de nuestra parte para darle el refuerzo al sistema de salud que este país necesita. Hagamos la movida ganadora y demostremos al mundo una vez más que podemos.

Tags:

- [coronavirus](#) [3]
- [covid19](#) [4]
- [covid-19PR](#) [5]
- [covid19-cienciaboricua](#) [6]

Copyright © 2006-Present CienciaPR and CAPRI, except where otherwise indicated, all rights reserved

[Privacy](#) | [Terms](#) | [Community Norms](#) | [About CienciaPR](#) | [Contact Us](#)

Source URL: <https://www.cienciapr.org/en/blogs/conocimiento-tu-salud/convertir-el-miedo-en-accion>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/blogs/conocimiento-tu-salud/convertir-el-miedo-en-accion> [2] <https://www.cienciapr.org/en/user/fabiola5> [3] <https://www.cienciapr.org/en/tags/coronavirus> [4] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19> [5] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid-19pr> [6] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua>