Ibagué, 11 de agosto de 2026

Comunicado de Prensa:1420

IBAGUÉ REFUERZA EL ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD MENTAL TRAS EL SISMO Y RECUERDA LA LÍNEA NARANJA

Cualquier ciudadano que necesite hablar o siente que no puede manejar lo que está viviendo, puede comunicarse al 317 701 2061, donde recibirá orientación y acompañamiento.



FUENTE: SECRETARIA DE SALUD

Luego del sismo registrado este lunes en el país, la Secretaría de Salud Municipal hace un llamado a la ciudadanía a prestar atención a su salud mental, teniendo en cuenta que después de una experiencia que genera temor pueden presentarse reacciones como miedo, ansiedad, dificultad para dormir, sobresalto, preocupación o necesidad.

Ante estas situaciones, se recomienda mantener la calma, respirar, permanecer cerca de familiares y personas de confianza, retomar progresivamente las rutinas, alimentarse e hidratarse adecuadamente y hablar sobre las emociones que se están experimentando. También es importante evitar la sobre exposición a noticias, no compartir rumores y consultar únicamente fuentes oficiales, teniendo en cuenta que los sismos no pueden predecirse.

Desde la Secretaría de Salud de Ibagué se hace especial énfasis en acompañar a niños, adultos mayores y personas que puedan presentar una mayor afectación emocional. Si el miedo, la ansiedad o el malestar persisten, son muy intensos o interfieren con la vida cotidiana, se recomienda solicitar acompañamiento profesional.

“Después de una emergencia también debemos cuidar nuestra salud mental. Sentir miedo o ansiedad puede ser una reacción esperada, pero no tenemos que enfrentarla solos. Si necesitas hablar o sientes que no estás pudiendo manejar lo que estás viviendo, puedes comunicarte con la Línea Naranja al 317 701 2061, donde recibirás orientación y acompañamiento. Pedir ayuda también es una forma de cuidarte”, señaló Yennifer Guzmán, secretaria de Salud Municipal.