Programa "Cuidarnos para Cuidar"

Recursero:

14° Ficha: *¿Qué es la INFODEMIA? El otro virus…*

El término *infodemia* se refiere a un gran aumento en el volumen de la información, relacionada con un tema particular, como lo es esta pandemia. Esta información circulante, puede ser correcta o incorrecta. Debido a esto, surge en lo cotidiano la desinformación y los rumores, junto con la manipulación de la información. Esto puede generar en la población confusión, desconfianza, desinterés, hartazgo y restar eficacia a la respuesta de salud pública.

Según ha declarado la OMS, el brote de COVID-19 ha estado acompañado por una *infodemia* masiva. Esta se trata de una excesiva cantidad de información (no siempre verídica o con rigor científico) que dificulta que las personas podamos encontrar fuentes confiables y de orientación apropiada cuando las necesitamos.

En la era de la información, este fenómeno se amplifica mediante las redes sociales, propagándose más lejos y más rápido, como un virus...

¿Cómo nos podemos Cuidar?

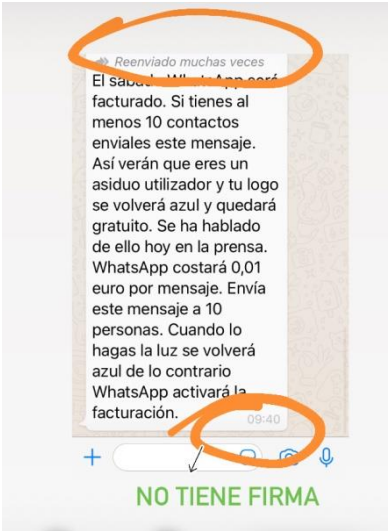
-Evite la sobreinformación. La misma circula por tv, WhatsApp, Facebook, etc. Esta nos invade, sobrecarga y en muchas ocasiones puede ser falsa.

-Regular el flujo de información: Se sugiere pautar el contacto con dicha información (una o dos veces por día, aproximadamente en el mismo horario, no más de una hora), para no estar permanentemente invadido por ella y así poder reducir las consecuencias que esto podría llegar a generar (como el aumento de ansiedad y/o temor). Estado de alarma y alerta permanente.

- Busque información precisa de fuentes confiables y oficiales:

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Ministerio de Salud de la Nación, de provincia y/o normativas Municipales.
- Universidades nacionales

- En ocasiones, puede suceder, que: *"le dijo una amiga de un amigo, que escuchó de un experto…"*eso no es una fuente segura, ni oficial. Los rumores y la comunicación informal también circulan por las redes sociales. Se sugiere, por favor tener en cuenta esto antes de reenviar o publicar, ya que puede traer consecuencias. He aquí una imagen de WhatsApp:



- No comparta cadenas de texto o audios generados por personas, organismos o instituciones que no conozca, que no

porten firma, o que no pueda seguir el link del lugar en donde se encuentra publicado.

-Desconfíe de los contenidos que apelen a la emoción para generar impacto, este es un punto muy interesante porque al apelar a nuestra emocionalidad (algo que nos produce mucha alegría, mucha bronca, mucho miedo entre otros sentimientos) hace que no podamos tomarnos el tiempo necesario para corroborar estos pasos enunciados más arriba, y tendamos a multiplicar el mensaje.

- Otro aspecto interesante (el cual desarrollaremos en profundidad en una próxima ficha), es la influencia de la música, los tonos, la repetición como recurso de los medios masivos de comunicación y cómo estos pueden afectar nuestro estado de ánimo. Colocamos dos links en donde se puede visualizar esto: https://www.youtube.com/watch?v=p-RAh450FZ0 https://www.youtube.com/watch?v=Z-Fu3RhtQrw

- Observamos que, cuando hablamos, las palabras no las emitimos desnudas sino que van acompañadas de nuestras emociones o de las que se intentan generar.

-Evite exponer a los niños y a las niñas a los medios masivos de comunicación. Un ejemplo de esto son los noticieros, que manejan imágenes, tonos, música y lenguaje no apropiado para niños, niñas y adolescentes. Esta exposición puede generar en ellos miedo s e inseguridades. Se sugiere que sean los adultos los que puedan explicar y poner en contexto a los niños.

Frente a la Sobre Información sugerimos la Comunicación de Calidad:

- Valorar y potenciar la Comunicación. Mantenga con frecuencia comunicación con sus afectos, vecinos y/o colegas para poder compartir sentimientos y experiencias. No aislarse.
- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos (poner en palabras) lo ayudará a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a otros.

-Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.

-Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior a esta situación, si el malestar o el stress le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de salud mental.

- En la era de la información, este fenómeno se amplifica mediante las redes sociales, propagándose más lejos y más rápido, como un virus...
- Recordar que somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral.
- Esta situación es transitoria: tuvo un inicio y tendrá un fin.

Programa Cuidarnos para Cuidar