

La actitud positiva y el contacto social, claves per hacer frente a la pandemia en el Segrià

Según una encuesta de la UdL a casi 1.600 personas, en el marco del proyecto IlerCOVID

La actitud positiva y el mantenimiento del contacto social han sido claves para afrontar la nueva realidad derivada de la pandemia de SARS-CoV-2 en la comarca del Segrià. Así lo señalan los resultados de una encuesta anónima realizada por investigadoras de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia de la Universitat de Lleida (UdL). El cuestionario, que han respondido a unas 1.600 personas, un 77,3% mujeres, se enmarca en el estudio *Educación para la Salud: una herramienta formativa para la prevención y el tratamiento de la COVID-19* del proyecto IlerCOVID [

<https://ilercovid.com/>]. Este cuestionario junto con dos entrevistas grupales en Benavent de Segrià y Corbins, han servido para detectar las necesidades de salud y programar talleres educativos gratuitos en los municipios de la comarca, que se desarrollan hasta junio.



Uno dels talleres celebrats en Corbins. Foto: IlerCOVID

El estudio elaborado por las investigadoras Teresa Botigué, Judith Roca, Laia Selva y Carla Camí señala que el 62,3% de las personas escogió tener una actitud positiva para encarar la pandemia y un 58,9% optó también por el mantenimiento del contacto social. Otras opciones escogidas fueron la conservación de los hábitos de vida saludables (49,7%) y la dosificación de la información sobre el virus (49,6%). Respecto a este último punto, la principal fuente de noticias durante la pandemia fue la televisión, concretamente los telediarios o documentales, según un 43% de las respuestas. Sin embargo, un 72% de las personas encuestadas considera que la fuente más fiable es la de los profesionales de la salud.

En cuanto a la salud mental, las emociones más percibidas en la pandemia han sido la incertidumbre, la tristeza y el miedo. "Dado que éstas se han detectado en las respuestas de la mitad de los participantes, la gestión de las emociones es un tema que profundizamos en los talleres educativos", explica la profesora del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL, Teresa Botigué.

La actividad gratuita 'Repensando la COVID-19: un aprendizaje y una vivencia colectiva', de una hora y media de duración, espera llegar a más de 500 personas. Por el momento, ya se ha desarrollado en 15 municipios: Alcarràs, Alcoletge, Alfarràs, Alfés, Alpicat, Aitona, Artesa de Lleida, Aspa, Benavent de Segrià, Corbins, Maials, Massalcoreig, Puigverd de Lleida, Seròs y Torrebesses.

La agenda de actividades se anuncia semanalmente en las redes sociales del proyecto IlerCOVID. El contenido de los talleres educativos se basa en tres dinámicas guiadas: aprender los pasos del lavado de manos para eliminar virus y reducir contagios; descifrar las verdades y mitos sobre aspectos relacionados con la alimentación, el ejercicio físico o diferentes enfermedades, entre otros; y la gestión de las emociones surgidas durante la pandemia. Con los cuestionarios recogidos antes y después del taller a los participantes, las investigadoras podrán evaluar el impacto de la intervención y concluir el estudio.

Texto: Comunicación IlerCOVID / Premsa UdL