

COMUNICADO N° 93  
Panamá, 27 de mayo de 2020.

## **Estilos de vida saludables, un arma eficaz en tiempos de salud**

El manejo de la pandemia COVID-19 en Panamá conlleva un componente de atención mental, el cual se reforzó con herramientas tales como la plataforma ROSA, el 169 y las líneas telefónicas dispuestas en el Instituto Nacional de Salud Mental (INSAM).

Del 15 de abril al 25 de mayo, a través de las líneas 523-6813 y 6846, se han realizado 827 intervenciones telefónicas, siendo las mujeres las que mayormente han utilizado los servicios de atención del INSAM.

El Ministerio de Salud (MINSAL) invita a la población a mantener estilos de vida saludables, el hacer ejercicios y actividades al aire libre (manteniendo las medidas sanitarias actuales recomendadas y el distanciamiento físico) también son un factor determinante para mantener una buena salud mental.

Igualmente dormir las horas reglamentarias y reforzar los lazos familiares, son parte de conductas saludables cuando se habla de higiene mental.

Este componente de salud mental es orientado por profesionales de la psiquiatría y psicología clínica, quienes a través de las líneas de atención del INSAM brindan orientación en medio de la pandemia por COVID-19.

## **Informe epidemiológico**

A nivel global se reportan 5,618,829 casos acumulados en el mundo y 351,146 defunciones.

En Panamá, al corte de hoy miércoles 27 de mayo se reportan 7,379 pacientes recuperados, 281 nuevos casos para un total de 11,728.

En aislamiento domiciliario se encuentran 3,682 personas, se contabilizan 315 fallecidos, mientras que hospitalizados se reportan 352, divididos 278 en sala y 74 en cuidados intensivos.

El Minsa reitera a la población seguir implementando las medidas como el distanciamiento físico, el lavado constante de manos y el uso correcto de mascarillas, las cuales son armas eficientes para erradicar el COVID-19.



# COMUNICADO

Toda información oficial referente al COVID-19 en Panamá y las acciones del Gobierno Nacional se comunican a través de las cuentas oficiales del MINSA en las principales redes sociales y en su página web ([www.minsa.gob.pa](http://www.minsa.gob.pa) y [yomeinformopma.org](http://yomeinformopma.org)) también están disponibles en el centro de atención de llamadas 169 y el número de WhatsApp 69972539.