

Afrontando la ansiedad y el estrés ante el COVID-19 y el aislamiento

Paulo Daniel Acero Rodríguez | Pedro Pablo Ochoa
Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del Covid-19
Colegio Colombiano de Psicólogos



No siempre alejarse de lo que nos provoca malestar es la mejor solución

El brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y las medidas tomadas por las autoridades para disminuir la curva del contagio, tales como: el distanciamiento físico, el confinamiento y el cierre de lugares públicos, sitios de trabajo y locales comerciales, se han convertido en fuentes de estrés para muchas personas. Derivado de los anterior, el miedo y la ansiedad frente a la posibilidad de enfermarse, la incertidumbre frente al futuro inmediato y la inestabilidad laboral, pueden resultar abrumadores y ser causa de un gran malestar.

Aunque una respuesta común es alejarse de aquello que nos provoca malestar, en ocasiones la fuente del malestar se encuentra en nuestras propias experiencias privadas: los pensamientos que tenemos sobre el futuro, los recuerdos del pasado y la cantidad de respuestas emocionales que surgen (a veces de forma espontánea) frente a diversas situaciones cotidianas. Con frecuencia, pensamos qué puede depararnos el futuro, y ese pensamiento genera malestar e incomodidad, pues tememos caer enfermos o ver enfermarse a nuestros seres queridos y este temor nos inmoviliza y agobia; de ahí que terminemos tratando de escapar o evitar aquello que pensamos y sentimos.



Sin embargo, evitar las experiencias privadas implica realizar acciones que pueden terminar produciendo un mayor costo emocional y convirtiéndose en la base de muchos problemas e incluso trastornos psicológicos. Por ejemplo, cuando consumimos alcohol u otras sustancias **para no sentirnos mal**, nos conectamos a las redes o a la televisión para **distraernos y dejar de pensar**, comemos lo primero que encontramos para **bajar la ansiedad** o nos enganchamos en un juego para **desconectarnos** del mundo, podemos estar cayendo en un ciclo de evitación del malestar que, al impedir que realicemos acciones valiosas en dirección a los aspectos de la vida que nos importan, termina por alejarnos de lo que realmente deseamos tener.

Algunos efectos que podemos estar viviendo en la actualidad:

Temor y preocupación por nuestra propia salud y la salud de nuestros seres queridos.

Dificultad para dormir y cambios en los hábitos de sueño.

Cambio de los patrones de alimentación.

Dificultad para concentrarse o terminar una tarea.

Empeoramiento de problemas crónicos de salud.

Empeoramiento de las condiciones de salud mental.

Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Mayor sensación de irritabilidad.



Todas las personas reaccionan de manera diferente ante situaciones estresantes. La forma en que respondan al brote y sus efectos colaterales, dependerá de su historia de vida, sus recursos personales, la experiencia ante situaciones similares, la comunidad en la que viven y la disponibilidad de redes de apoyo con la que cuenten.

Las personas que pueden responder más fuertemente al estrés de una crisis son:

Personas con enfermedades crónicas o en situación de vulnerabilidad en salud que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19:

- Niños y adolescentes que no han adquirido recursos personales para afrontar la frustración y el malestar emocional que se está experimentando.
- Personas que están ayudando a hacerle frente al COVID-19: médicos, enfermeras, terapeutas, socorristas y otros proveedores de atención en salud.
- Las personas que tienen problemas de salud mental, incluidas personas con problemas relacionados con el consumo de sustancias.

Por lo anterior, el lema de todos debe ser: **Cuídate a ti mismo y a tu comunidad**. Cuidarse a sí mismo, a los amigos y a la familia, puede ayudar a las personas a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés también puede fortalecer los lazos de la comunidad.

Formas de lidiar con el estrés

Haga una lista de todo aquello que es importante en su vida: puede incluir su familia, su profesión, la ayuda a los demás, los hijos, la religión, su pareja, amistades, el arte.



Identifique qué cosas puede hacer en la actualidad en relación con lo que es importante: llamar al abuelo que está en otra ciudad y conversar con él; actualizarse en un tema profesional que ayudará a su trabajo; hacer una donación para personas necesitadas; tomar un tiempo cada día para escuchar los temores de sus hijos.

Tómese un descanso para mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales, pero determine que sea un tiempo específico. Escuchar repetidamente noticias sobre la pandemia puede llegar a ser, en sí mismo, un elemento molesto en vez de tranquilizador.



Formas de lidiar con el estrés

Cuide su cuerpo, su higiene y su presentación.



Tome respiraciones profundas, realice estiramientos y meditación, para darse cuenta que sus pensamientos son solo eso: pensamientos.

Trate de tener una alimentación saludable y bien balanceada.



Haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente.

Evite el uso y abuso del consumo de alcohol y drogas.



Tómese el tiempo para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute.

Conéctese con otros: hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y emociones.



Conozca los hechos para ayudar a reducir el estrés.

Comprender el riesgo para usted y las personas que le importan, puede hacer que el impacto del brote sea menos estresante.

Conocer y compartir hechos veraces sobre el COVID-19 y ayudar a detener la propagación de rumores, puede ser útil para conectarse con las personas, ayudarles a sentir menos estrés y detener el estigma.

Cuide su salud mental

Tenga a mano los datos de las líneas de emergencia (192 opción 4 o línea 195) o el teléfono de un profesional de la salud de confianza. Si el estrés interfiere con sus actividades diarias durante varios días seguidos, establezca contacto.

En caso de tener alguna afección de salud mental preexistente continúe con su tratamiento y esté al tanto de los síntomas que puedan aparecer o empeorar.

Obtenga más información sobre cómo cuidar su salud emocional durante un evento estresante como el brote de COVID-19. La biblioteca virtual de documentos producidos y compartidos por Colpsic está a su disposición:

<https://www.colpsic.org.co/covid-19>



Estrategias para padres

Los niños y adolescentes reaccionan, en gran parte, a partir de lo que ven en los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar un mejor apoyo a sus hijos. Los padres pueden ser más tranquilizadores con los que los rodean, especialmente con los niños, si están mejor preparados y poseen conocimientos veraces.

Recuerde que los niños aprenden más con el ejemplo, esto es, viendo lo que hacen los mayores, que con cualquier recomendación que se les haga. Sea un ejemplo a seguir.

Defina de manera clara las reglas del hogar: cuáles son las tareas que hay que hacer (e incluya a todos los que viven en casa en su desarrollo), qué es lo que se espera que haga cada miembro de la familia cada día; qué sucede cuando se hace lo que se debe hacer y qué cuando no.

Es muy importante reconocer lo bueno. Aunque sean cosas muy sencillas, nunca piense que se hacen porque deben hacerse y celebre las buenas acciones. Todos necesitamos que nos den las gracias, que nos digan que lo hicimos bien, aunque sea algo que hacemos todos los días o sea algo que haga parte de nuestra responsabilidad (como padre o madre, piense en su trabajo, aunque es aquello por lo que le pagan siempre resulta gratificante que reconozcan lo que está haciendo bien).

Es mucho más sencillo decirle a un niño qué debe hacer que decirle diez cosas que no debe hacer. Es más fácil decir: guarda tu ropa en el armario, que decir: no dejes tiradas las cosas, no desordenes, no me ayudas, no eres capaz.

Esté atento a los cambios de comportamiento de sus hijos, así sean mínimos.

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes son:

- Llanto excesivo o irritación (en niños más pequeños).
- Volver a los comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes de control de esfínteres).
- Excesiva preocupación o tristeza.
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.
- Irritabilidad y comportamientos de “actuación” en adolescentes.
- Bajo rendimiento escolar y/o evitación de clases y tareas.
- Dificultades de atención y concentración.
- Evitar actividades disfrutadas en el pasado.
- Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.



Formas de apoyar a sus hijos

Hable con sus hijos pequeños o adolescentes sobre el brote de COVID-19 y sobre las medidas tomadas por las autoridades.

Responda preguntas y comparta datos sobre el COVID-19 de una manera que sus hijos pequeños o adolescentes puedan entender.

Asegúrele a su hijo o adolescente que está a salvo. Hágales saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos cómo lidia con su propio estrés para que puedan aprender con usted cómo lidiar con el estrés.

Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.

Trate de mantenerse al día con las rutinas regulares. Cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.

Recuerde que usted es el ejemplo a seguir: así que también tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares. Hable de lo que siente.

Obtenga más información sobre el cuidado de los niños durante el brote de COVID-19 y cómo ayudar a los niños a enfrentar emergencias.

Para personas con mayor riesgo de enfermedades graves

Las personas con mayor riesgo de enfermedades graves, como los adultos mayores, y las personas con afecciones de salud subyacentes, también tienen un mayor riesgo de estrés debido a COVID-19. A continuación algunas consideraciones:

Los adultos mayores y las personas con discapacidad tienen un mayor riesgo de presentar problemas de salud mental, como la depresión.

Los problemas de salud mental pueden presentarse como molestias físicas (como dolores de cabeza o dolores de estómago) o problemas cognitivos (como tener dificultades para concentrarse u olvidar las cosas).

Las personas con discapacidad, debido a un enfoque en el tratamiento de las condiciones de salud subyacentes, son más propensas a estresarse, en comparación con las personas sin discapacidad.

Adultos mayores tienen riesgo mayor de estresarse porque la depresión puede confundirse con una parte normal del envejecimiento.

Reacciones comunes ante el COVID-19

Preocupación por protegerse del virus al tener un mayor riesgo de enfermedad grave.

Preocupación de que la atención médica regular o los servicios comunitarios no estén disponibles y puedan verse afectados debido al cierre de instalaciones o reducciones en los servicios y a la menor disponibilidad del transporte público.

Sentirse socialmente aislados, especialmente si viven solos o en un entorno comunitario que no permite visitas debido al brote.

Sentir culpa si los seres queridos los ayudan con las actividades de la vida diaria, al interpretarse como carga para los demás.

Mayores niveles de angustia si:

- Existían problemas de salud mental antes del brote, como depresión.
- Viven en hogares de bajos ingresos o con barreras de acceso a escenarios laborales y de salud
- Experimentan el estigma debido a la edad, la raza o el origen étnico, la discapacidad o la probabilidad percibida de propagar el COVID-19.

Apoye a sus seres queridos

Comuníquese con sus seres queridos a menudo. La comunicación virtual puede ayudarlo a usted y a sus seres queridos a sentirse menos solitarios y aislados. Considere conectarse con sus seres queridos por cualquier vía: Teléfono, correo electrónico, envío de cartas, regalos o tarjetas a través de los servicios domiciliarios disponibles, envío de mensajes de audio, texto o video por las redes sociales. Aunque las tecnologías permiten hacer video llamadas, a veces el teléfono es la mejor estrategia porque los adultos mayores están más habituados a su uso.

Ayude a mantener seguros a sus seres queridos

Sepa qué medicamentos está tomando su ser querido. Trate de ayudarlos a tener un suministro para al menos 4 semanas de medicamentos recetados y de venta libre, y vea si puede ayudarlos a tenerlos con fácil disponibilidad.

Controle la disponibilidad de otros suministros médicos necesarios (oxígeno, elementos para la incontinencia, diálisis, para el cuidado de heridas) y cree un plan para que no tenga escasez de ellos.

Abastecerse de alimentos no perecederos (alimentos enlatados, frijoles secos, pasta) para tener a mano en su hogar y así minimizar los viajes.

Lo que pueden hacer los profesionales de la salud

Ayudar a conectar a las personas con familiares y seres queridos para reducir la angustia y los sentimientos de aislamiento social.

Informar a los adultos mayores y a las personas con discapacidad que es común que las personas se sientan angustiadas durante una crisis, recordándoles que pedir y aceptar ayuda es una señal de fortaleza.

Tener una ruta de atención y un listado de procedimientos y referencias listos para cualquier persona que muestre angustia severa o exprese un deseo de lastimarse a sí mismo o a alguien más.

Reconocer que, por ignorancia, las personas pueden reaccionar con miedo ante su presencia, por considerarlos, posibles focos de contagio.

Adoptar una actitud de serenidad y autoconfianza al tener claro que, en todo momento, están adoptando las medidas pertinentes para protegerse y proteger a los demás.



¿Qué pueden hacer las comunidades?

La planificación de la preparación comunitaria para afrontar adecuadamente el COVID-19 y las medidas de las autoridades para evitar el contagio, debe incluir a adultos mayores y personas con discapacidades, y las organizaciones que los apoyan en sus comunidades, garantizando que se tengan en cuenta sus necesidades.

Muchos de estos individuos viven en la comunidad y dependen de los servicios y apoyos que se brindan en sus hogares o en la comunidad para mantener su salud e independencia.

Los centros de atención a personas mayores deben estar atentos para evitar la introducción y propagación de COVID-19. Consulte las medidas sanitarias para centros de atención, acogida y hogares de ancianos.



Para personas que salen de cuarentena

Puede ser estresante separarse de los demás, si un profesional de la salud cree que puede haber estado expuesto al COVID-19, incluso si no se enferma. Todos se sienten diferentes después de salir de la cuarentena.

Las reacciones emocionales al salir de la cuarentena pueden incluir:

Emociones mixtas, incluido el alivio después de la cuarentena

Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos.

Estrés por la experiencia de controlarse a sí mismo o ser monitoreado por otros para detectar signos y síntomas de COVID-19

Tristeza, enojo o frustración porque amigos o seres queridos tienen temores infundados de contraer la enfermedad al entrar en contacto con usted, luego de haberse determinado que no es contagioso.

Culpabilidad por no poder realizar el trabajo normal o las tareas parentales durante la cuarentena

Otros cambios emocionales o de salud mental.

Los niños pueden sentirse molestos o tener otras emociones fuertes si ellos, o alguien que conocen, han sido liberados de la cuarentena.

Para primeros respondientes

Responder a la pandemia provocada por el COVID-19 puede tener por efecto emocional experimentar estrés traumático secundario, es decir, reacciones al estrés y los síntomas que resultan de la exposición a las experiencias traumáticas de otros individuos, en lugar de la exposición directa a un evento traumático.

Hay cosas que puede hacer para reducir las reacciones de estrés traumático secundario:

- Reconozca que el estrés traumático secundario puede afectar a cualquiera que ayude a pacientes y sus familias después de vivir un evento traumático.
- Aprenda a reconocer los síntomas físicos (fatiga, agotamiento, enfermedad) y mentales (miedo, abstinencia, culpa, irritabilidad).
- Permita tiempo para que usted y su familia se recuperen de responder a la pandemia.
- Cree una lista de actividades personales que disfrute, como pasar tiempo con amigos y familiares, hacer ejercicio o leer un libro.
- Tómese un respiro de exponerse a la cobertura mediática de COVID-19.
- Solicite ayuda si se siente abrumado o preocupado porque el COVID-19 está afectando su capacidad de cuidar a su familia y pacientes de la misma forma en que lo hacía antes del brote.

No olvide que, sin salud mental, no hay salud.