



Osakidetza

GIPUZKOAKO
OSASUN MENTALEKO SAREA
RED DE SALUD MENTAL
GIPUZKOA

COMO AFRONTAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS DURANTE LA EPIDEMIA DE COVID-19. ALGUNOS CONSEJOS

Documento traducido y adaptado de:



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

U.S. Department of Health & Human Services

- Consejos generales para afrontar la ansiedad y el estrés.
- Información dirigida a los padres
- Información para los profesionales implicados en la atención
- Información para las personas que salen de una situación de cuarentena

CONSEJOS GENERALES PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

La actual situación originada por la expansión del coronavirus 2019 (COVID-19) tiene efectos estresantes para las personas y la comunidad en general. El miedo, la ansiedad y la incertidumbre pueden provocar un impacto emocional difícil de manejar.

Las personas reaccionamos de manera distinta en situaciones en las que nos sentimos amenazados nosotros mismos o nuestro entorno y que generan cambios en nuestras rutinas y vida cotidiana. No solo depende de cómo somos cada uno de nuestra manera de afrontar el estrés, también es muy importante la red de apoyo y los recursos con los que cuenta cada persona y cada comunidad.

La constante presencia en los medios de comunicación, redes sociales y conversaciones cotidianas de imágenes, cifras, datos e información reiterativa sobre la epidemia puede contribuir a incrementar los niveles de angustia y a dificultar actividades y pensamientos alternativos.



Osakidetza

GIPUZKOAKO
OSASUN MENTALEKO SAREA
RED DE SALUD MENTAL
GIPUZKOA

Algunas personas pueden ser más vulnerables a este tipo de estrés, especialmente:

- Personas que tienen problemas de salud mental preexistentes, incluidos problemas de adicciones.
- Niños
- Las personas que enfrentan de forma directa las consecuencias de la epidemia y la atención a la población, especialmente personal sanitario, pero también otras personas en servicios imprescindibles, como policía, limpieza, supermercados y alimentación, etc.

Las posibles reacciones pueden incluir:

- Temores y preocupaciones por el propio estado de salud y el de sus familiares y seres queridos
- Dificultades para descansar, conciliar y mantener el sueño
- Cambios en los patrones de la alimentación; falta de apetito o apetito excesivo
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud previos
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas que padezcan problemas de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar atentas a posibles síntomas de empeoramiento.

Para todas las personas es importante poder afrontar de manera efectiva estas consecuencias; los primeros recursos son siempre nuestras redes de apoyo, familiares, amigos y personas del entorno. Es importante conocer también los recursos de apoyo profesionales tanto sanitarios como de otra índole y hacer buen uso de ellos.

Algunas medidas son:

- Evite una exposición excesiva a noticias sobre la epidemia en los medios de comunicación y en las redes sociales; mantenerse informado pero busca alternativas.
- Cuida tu cuerpo. Respira hondo, estira o medita. Trata de comer comidas saludables y equilibradas, duerme lo suficiente y evita el alcohol y las drogas.
- Tómate tiempo para relajarte
- Mantente conectado; comparte tus preocupaciones con amigos y familiares. Mantén relaciones saludables.
- Mantén un sentido de esperanza y pensamiento positivo.



Osakidetza

GIPUZKOAKO
OSASUN MENTALEKO SAREA
RED DE SALUD MENTAL
GIPUZKOA

Es importante conocer los riesgos reales y evitar los bulos e informaciones exageradas o injustificadas. Sin embargo compartir con otras personas información fiable puede ayudar a calmar temores.

¿Qué son la cuarentena y el distanciamiento social?

La cuarentena es un procedimiento de aislamiento y restricción de movimientos para personas que han podido estar expuestas a una enfermedad potencialmente contagiosa. Su objetivo es establecer una vigilancia hasta que la situación de riesgo termine, evitando el contacto con otras personas y posibles contagios.

El distanciamiento social implica evitar los lugares donde tienden a juntarse personas, como el transporte público, las aglomeraciones o cualquier acto grupal. También implica mantener las distancias con otras personas a nivel individual y evitar el contacto físico.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Los niños reaccionan en buena parte en respuesta o imitación de lo que observan en los adultos que les rodean. Mostrar calma y confianza delante de ellos es la mejor manera de darles apoyo y tranquilizarles. Los padres que son capaces de controlar su estrés también son más capaces de mantener esta actitud tranquilizadora hacia sus hijos.

No todos los niños responden al estrés de la misma manera. Algunas manifestaciones son:

- Llanto excesivo
- Regresión a conductas previas superadas (enuresis, por ejemplo)
- Preocupación o tristeza
- Cambios en el sueño y la alimentación
- Irritabilidad, agresividad, impulsividad
- Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela
- Dificultad de atención y concentración
- Evitar actividades normalmente disfrutadas como el juego, estar con amigos, etc.
- Malestar físico, dolores de cabeza, abdominales, cansancio
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas



Osakidetza

GIPUZKOAKO
OSASUN MENTALEKO SAREA
RED DE SALUD MENTAL
GIPUZKOA

¿Qué pueden hacer los padres para apoyar a sus hijos?

- Hablar con ellos, con calma y tranquilidad y de manera fácilmente comprensible acerca de la epidemia y de sus consecuencias en la vida diaria; por qué no pueden salir de casa, ver a sus amigos, ir al colegio, visitar a los abuelos u otros familiares...
- Asegurarles que están a salvo y que por eso es importante seguir las indicaciones.
- Limitar la exposición de los hijos a la cobertura mediática del evento, especialmente a los más pequeños, que pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden. Los adolescentes serán más proclives a recibir información a través de Internet y redes sociales, por lo que pueden estar más expuestos a información errónea, sesgada y bulos. Contrasta con ellos esa información y aporta fuentes de información fiables.
- Mantener las rutinas y el orden especialmente durante el aislamiento en casa. Es muy importante mantener frecuencia y horarios de higiene, alimentación y sueño. Cuando las actividades normales se reanuden, especialmente el retorno al colegio, mantener estas rutinas facilitará la adaptación.

Los adultos tenemos que dar ejemplo; mantenernos organizados, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, comer de forma sana y ordenada y mantener el apoyo con y entre nuestros familiares y allegados contribuyendo a la calma y la sensatez

CONSEJOS PARA LAS PERSONAS QUE SE ENFRENTAN A LA EPIDEMIA EN PRIMERA LÍNEA: PERSONAL SANITARIO, FUERZAS DE ORDEN PÚBLICO, PROFESIONALES DE SERVICIOS ESENCIALES

La actual situación de pandemia tendrá sin duda un coste emocional y físico para las personas que se encuentren en la primera línea de respuesta. Para minimizar ese impacto puede ser de utilidad tener en cuenta estas recomendaciones:

- No sentirse invulnerable; cualquier persona sometida a estrés y sucesos traumáticos va a sufrir emocionalmente, aunque cada persona lo afrontará de forma distinta.
- Aprender a reconocer ese impacto emocional, tanto físico (cansancio, malestar) como psicológico (miedo, culpa, ansiedad, irritabilidad, alteración del sueño, etc.)
- Darse tiempo para volver a la normalidad. Cuidar especialmente las actividades con las que disfrutamos y nos relajan, pasar tiempo con la familia y amigos, leer, hacer deporte, etc.
- Evitar la sobrecarga de información sobre la epidemia; mantenerse informado no excluye buscar tiempo para interesarse y pensar en otros temas.



Osakidetza

GIPUZKOAKO
OSASUN MENTALEKO SAREA
RED DE SALUD MENTAL
GIPUZKOA

- Pedir ayuda si siente que la sobrecarga está afectando a su capacidad para afrontar el trabajo y afectando a sus relaciones familiares.

CONSEJOS PARA LAS PERSONAS QUE SALEN DE SITUACIONES DE AISLAMIENTO-CUARENTENA

Una situación de aislamiento es siempre estresante, incluso si se está libre de síntomas y en buen estado físico. La dificultad para mantener rutinas, la falta de contacto físico, el aburrimiento, la falta de ejercicio y aire libre y la preocupación por uno mismo o nuestros familiares y allegados pueden hacer costoso el periodo de cuarentena. Una vez superado el periodo, y aunque la reacción inicial sea de alivio y alegría, es posible que puedan presentarse también otro tipo de emociones:

- Temor y preocupación por su propio estado de salud y el de sus seres queridos que pueden haber estado expuestos a COVID-19
- Estrés por la experiencia vivida, la necesidad de autovigilar síntomas durante días y verse sometido a vigilancia por otras personas.
- Tristeza, enojo o frustración derivado de las reacciones de amigos y familiares que pueden evitar el contacto por miedo al contagio a pesar de haber superado la cuarentena. Las informaciones sesgadas, los bulos y la tendencia a la respuesta de miedo no racional son aspectos muy comunes en todas las situaciones de amenaza colectiva.
- Sentimientos de culpa por no haber podido realizar el trabajo normal o el apoyo a la familia durante la cuarentena