



Traducción Ashley Navarro

La gestión del estrés asociado al brote del COVID-19.

El impacto del COVID-19 en individuos y comunidades.

Debido al miedo a contraer el virus y a la incertidumbre que genera por cómo puede afectarnos socialmente y económicamente, el brote del COVID-19 (coronavirus) tiene el potencial de incrementar el estrés y la ansiedad. A continuación, se mencionan algunos pasos que podemos seguir para mejorar nuestro bienestar en este duro proceso:

Hacer frente al estrés generado por el COVID-19

El manejo de las reacciones de estrés ocasionadas por el COVID-19 puede mejorar nuestra salud, nuestra calidad de vida, y nuestro bienestar general. Las siguientes pautas que se indican a continuación se relacionan con desenlaces exitosos en numerosas situaciones (Hobfoll et al., 2007). Hay determinadas consideraciones que pueden ser especialmente útiles para aquellos que se han visto afectados por el COVID-19 (Reissman et al, 2006; Gonzales, 2003). Aunque no es necesario cumplir estrictamente con todas las consideraciones, poner en marcha algunas de las siguientes sugerencias puede ser útil para el manejo del estrés causado por el COVID-19.

Incrementar la sensación de seguridad.

Para ello, se recomienda reducir la ansiedad poniendo en marcha estrategias saludables que nos hagan sentir más seguros. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCPEEU) junto a otros expertos recomiendan llevar a cabo los siguientes hábitos de higiene para limitar el riesgo de contraer el virus:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón al menos durante 20 segundos, o empleando un gel desinfectante de base de alcohol.
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelo al toser o al estornudar.
- Deshacerse adecuadamente de estos pañuelos.
- En caso de no tener un pañuelo, toser o estornudar tapándonos la boca con la manga o la parte interior del codo.
- Lavarse las manos después de toser o estornudar.
- Permanecer en casa en caso de mostrar síntomas.
- Evitar el contacto con todos aquellos que muestren síntomas.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies que puedan haber entrado en contacto con los gérmenes.
- Planificar cómo actuar ante la situación de que uno de los miembros de la familia contraiga la enfermedad, ante la cuarentena, y ante el aislamiento.

Mantente conectado

- Apoyarse en la familia, amigos, feligreses, y aquellos que se encuentran en una situación similar.
- Ser flexible y creativo con la manera de comunicarse, empleando diferentes recursos: teléfono, SMS, e-mail, videollamadas.
- Negociar con el supervisor de referencia la posibilidad de trabajar desde casa temporalmente.

Pon en marcha estrategias que te tranquilicen

- Se consciente de que es comprensible sentirse ansioso y preocupado por lo que podría ocurrir, especialmente cuando muchos aspectos de nuestra vida se ven afectados.
- Reduce la sobreexposición a los medios de comunicación si considera que emocionalmente le altera, especialmente antes de la hora de dormir.
- Trate de mitigar el estrés generado por la sensación de incontrolabilidad con actividades relajantes. Practique técnicas de relajación como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva, o cualquier otra actividad que te vaya bien (yoga, ejercicio, escuchar música, mantener la mente ocupada, etc.).
- Considere los posibles escenarios que pueden derivarse de la situación que vivimos y prepárese para hacerles frente. Procure tener suministros en casa para los próximos 3 o 4 días.
 - Agua y comida, vitaminas, bebidas electrolíticas y utensilios de cocina que permitan preparar la comida.
 - Medicamentos que le hayan sido recetados, como aparatos para medir la tensión, termómetros, fármacos para la fiebre como paracetamol o ibuprofeno y medicación antidiarreica.
 - Productos de higiene como jabón y agua, o gel desinfectante de base de alcohol, pañuelos, papel del baño y pañales si fueran necesarios.
 - Productos generales básicos como una linterna, pilas, una radio portable, o bolsas de basura.

Mejore su sensación de control y capacidad para resistir a la situación

- Acepte aquellas circunstancias que no puedan ser modificadas, centrándose en lo que sí puede modificar.
- Modifique su definición de “un buen día” para adaptarla a la situación actual.
- Sea resolutivo y propóngase, dadas las circunstancias, metas alcanzables.
- Evalúe el riesgo que presenta de contraer la enfermedad, y en caso de que exista determinado riesgo, acepte la probabilidad tratando de mantener su rutina lo máximo posible.
- Aquellos que se han enfrentado a situaciones de riesgo vital recomiendan:
 - Reconocer y aceptar lo más rápidamente posible la realidad de la situación.
 - Idear un plan para hacer frente a los sentimientos de desbordamiento y al estrés ocasionado. La preparación generará una sensación de control ante estos sentimientos y aliviará el malestar.
 - Combatir aquellas emociones que no resultan útiles empleando técnicas de distracción y manteniéndose ocupado, tanto físicamente como mentalmente.

- Evite conductas impulsivas.
- Organícese.
- Ponga en marcha conductas de afrontamiento que le hayan sido útiles ante experiencias pasadas similares.
- Aparte aquellos pensamientos negativos y sustitúyalos por otros que le generen menos malestar. Trate de cambiar pensamientos del estilo “estoy viviendo una situación terrible” por “estoy viviendo una situación terrible, pero lo puedo superar”.
- En vez de desanimarse, trate de centrar la atención en sus logros y en aquello sobre lo que tiene control.
- Afronte la situación como si de un reto se tratase, lo cuál incrementará su capacidad para responder de manera contundente y creativa (Gonzales, 2003).

Permanezca optimista

- Considere la situación estresante en su contexto, y mantenga la perspectiva a largo plazo.
- Tome esta oportunidad para entrenar su paciencia y amabilidad hacia sí mismo, incluso para volverse más fuerte y resolutivo.
- Celebre sus éxitos, busque cobijo en aquello que le hace sentir afortunado, y encuentre satisfacción en el cumplimiento de metas, por pequeñas que sean.
- Permítase pequeños descansos que le permitan evadirse del malestar o la situación estresante, y realice alguna actividad gratificante.
- Recorra a la espiritualidad, a aquello que le inspire, o a sus propias creencias y valores para hacer frente a la situación.

Recursos

- Existen herramientas para hacer frente a los síntomas. Encontrará recursos en la página web https://www.ptsd.va.gov/understand/types/resources_disaster_violence.asp (está en inglés).
- En caso de necesitar asistencia inmediata, llame al 1-800-273-8255.

References

Gonzales, G. (2003). Deep survival. Who lives, who dies, and why. True stories of miraculous endurance and sudden death. W.W. Norton & Company. New York.

Hobfoll, S. E., Watson, P. J., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.

Reissman, D. B., Watson, P. J., Klomp, R. W., Tanielian, T. L., & Prior, S. D. (2006). Pandemic influenza preparedness: adaptive responses to an evolving challenge. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 3(2).