

Manejando la Ansiedad Relacionada al COVID-19 ("Coronavirus")



Durante este momento estresante en el cual enfrentamos los retos del COVID-19 ("Coronavirus"), incluyendo el impacto del distanciamiento social en nosotros y en nuestras familias, expertos del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de MUSC brindan varios consejos útiles a continuación.

La ansiedad es un sentimiento normal y esperado ante situaciones de incertidumbre como las que estamos viviendo. El impacto psicológico, de salud y financiero del COVID-19 ("Coronavirus") no tiene precedente y en este momento, genera muchas preguntas y dudas. Es un tipo diferente de amenaza a la que los residentes de Carolina del Sur no estamos acostumbrados. Estamos acostumbrados a poder monitorear la trayectoria de un huracán, por ejemplo, y planificar una respuesta con tiempo. Sin embargo, el COVID-19 ("Coronavirus") es más difícil de monitorear y predecir. Esto puede aumentar la ansiedad y la preocupación en las personas.

Tener cierto nivel de ansiedad es saludable dado a que nos ayuda a prepararnos. Necesitamos prepararnos, pero no entrar en pánico. Cuando los sentimientos de ansiedad, preocupación y pánico suben demasiado, pueden dificultar la acción y el manejo efectivo. Por lo tanto, practicar formas de manejar la ansiedad y la preocupación puede ser útil durante este tiempo de preparación y respuesta a COVID-19 ("Coronavirus").

A continuación, se presentan varias sugerencias prácticas para manejar la ansiedad de una manera saludable durante las próximas semanas.

Si usted o su ser querido se sienten significativamente ansiosos y preocupados sobre el COVID-19 ("Coronavirus"), recomendamos buscar ayuda profesional. Puede llamar a United Way al "2-1-1" y oprimir el "6" para recursos y asistencia en español. Si alguien le contesta en inglés favor decir "need interpreter in Spanish" ("necesito intérprete en español"). Si siente que está en crisis inmediata, llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Manejando la Ansiedad Relacionada al COVID-19 ("Coronavirus")

Siga las recomendaciones del CDC con estrategias efectivas para la preparación.

Participar en actividades que nos ayudan a estar mejor preparados también puede ayudar a mejorar nuestro sentido de control y reducir la ansiedad. Lavarse las manos, mantener las manos alejadas de la cara, mantener la distancia física de los demás son acciones que las personas pueden tomar para prevenir la propagación del virus y que pueden también ayudar a las personas a tener un mayor sentido de propósito. Limite la exposición a las redes sociales, especialmente aquellas que se enfocan en crear pánico. Identifique una o dos fuentes de información acreditadas para tener la información más actualizada y verifique solo una o dos veces al día. Sugerimos el Centro para el Control de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>, así como el sitio web de MUSC con información local actualizada, <https://muschealth.org/patients-visitors/coronavirus-información> <https://muschealth.org/patients-visitors/coronavirus-information>. **Ojo- En el momento se está trabajando para tener los recursos de MUSC en español (para más información en Español favor de contactar a Martha Gómez (gomez@musc.edu)).**

Limite la exposición de los niños a los medios de noticias y sociales.

A través del internet, la radio, televisión e incluso comentarios de amigos(as) los niños pueden exponerse a información sobre el COVID-19 ("Coronavirus") que los puede poner ansiosos y aumentar su nivel de estrés. Los cuidadores deben darles información a los niños en lenguaje sencillo y apropiado para su edad. La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil ofrece información útil sobre cómo tener conversaciones con niños sobre COVID-19 ("Coronavirus") en Español. <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019-sp>

Cosas Positivas.

Dada la abundancia de noticias, información en las redes sociales y discusiones diarias sobre el COVID-19 ("Coronavirus"), intente también hablar sobre cosas positivas que están ocurriendo alrededor del mundo.

Mantener conexiones.

Aunque los funcionarios de salud están promoviendo la limitación del contacto físico, esto no significa que debamos limitar nuestras conexiones sociales. Solo hay que ser creativos y utilizar la tecnología. El aislamiento puede aumentar la ansiedad y la depresión. Mantener conexiones con otros para combatir los sentimientos de aislamiento es importante. Es posible que las formas específicas en las que nos comportamos socialmente deban modificarse dada la necesidad actual del distanciamiento social. Los mensajes de texto regulares, las llamadas telefónicas y el uso de video llamadas con familiares y amigos, especialmente los amigos y familiares mayores de edad, son muy importantes en estos momentos.

Practicar y fortalecer las actividades de autocuidado.

Practicar y fortalecer las actividades de autocuidado. Esto incluye una buena higiene del sueño, ejercicio diario y alimentación saludable. El distanciamiento social no significa que tengamos que estar "encerrados". Trate de salir al aire libre en áreas des pobladas tanto como sea posible.

Limite las estrategias de manejo poco saludables.

Limite las estrategias de manejo poco saludables, como el consumo de alcohol y drogas, ya que esto puede agravar la ansiedad sin uno darse cuenta.

Practique técnicas de relajación.

Practique técnicas de relajación para controlar los síntomas de ansiedad. Los ejercicios de respiración profunda, la relajación muscular progresiva, visualización o incluso oración pueden ayudar a aliviar la ansiedad. Hay una serie de aplicaciones y sitios web que pueden ayudar a las personas a poner en práctica este tipo de estrategias de manejo.

Practique estrategias basadas en la atención plena.

Practique estrategias basadas en la atención plena. Aprender a estar presente en el momento actual puede ayudar a calmar el cuerpo si te sientes agobiado por las emociones. La atención plena se trata de reconocer las emociones y los pensamientos, pero no necesariamente "quedarte atrapados en ellos". Significa estar presente en el aquí y ahora, sin juzgar sus pensamientos o emociones y aprender a actuar con intención y propósito. La atención plena es una estrategia que requiere práctica. Hay una serie de aplicaciones, lecturas y recursos que pueden ayudar a alguien a aprender y practicar estas estrategias.