



CUIDE SU SALUD MENTAL DURANTE LA CUARENTENA POR CORONAVIRUS

Ante la aparición de un brote epidémico de una enfermedad infecciosa como el CORONAVIRUS o también conocido como COVID-19, las autoridades sanitarias y gubernamentales deben tomar medidas que limiten al máximo la propagación de la enfermedad y preocuparse por todos los aspectos derivados de esta epidemia que puede afectar distintas áreas de la salud. Esta Hoja Informativa proporciona información acerca de cómo nos puede afectar en nuestra

salud mental el miedo al contagio a otros, el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento que eventualmente podemos vivir tanto nosotros como nuestros familiares durante estos días. Intentamos describir sentimientos y pensamientos que pueden aparecer en las situaciones referidas, así como hacemos sugerencias para tener una conducta saludable mientras vivamos estas medidas de salud pública.

REACCIONES HABITUALES

Aunque cada uno reaccionamos de modo distinto a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que padecemos implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, por lo que las personas pueden experimentar **ANSIEDAD, PREOCUPACIÓN O MIEDO** en relación a:

- Su propio estado de salud.
- El estado de la salud de otros a los que usted haya podido contagiar.
- La preocupación de que sus familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con usted.
- La experiencia de estar en autoobservación u observado por otros por síntomas y signos de haber contraído la infección.
- El tiempo que está restando a su trabajo por este proceso, con la consecuente pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- La exigencia de atender a sus menores y familiares a cargo.
- La incertidumbre o frustración sobre cuanto tiempo durará esta situación.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de sus seres queridos.
- El malestar o rabia si piensa que ha sido contagiado por la negligencia de "otros".

- La preocupación de ser posible vector y contagiar a otros, incluyendo a personas cercanas.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida.
- El mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias de abuso para afrontar esta situación.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.

Si usted o alguien cercano ha experimentado alguna de las reacciones enunciadas durante más de quince días, llame a su centro de salud para valorar si precisa una atención especializada. En circunstancias como esta se está ofertando conductas telefónicas que no precisan que usted abandone su domicilio si no es estrictamente necesario.



CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL, LA CUARENTENA Y EL AISLAMIENTO

SER CONSCIENTE DEL RIESGO QUE CORRERÍA VD. SI NO LO HICIERA

Debe tener siempre presente el riesgo que puede causar a si mismo o a los demás en su entorno si no sigue el aislamiento indicado. La percepción pública (en la calle) del riesgo de una pandemia de este tipo es muchas veces difusa y poco clara. Siga los siguientes pasos:

- Manténgase al día sobre lo que está ocurriendo, pero limitando su exposición a los medios de comunicación. Evite mirar o escuchar continuamente las noticias puesto que esto incrementará su ansiedad y preocupación. No olvide que los niños son muy sensibles a lo que oyen y ven en televisión. Hable con ellos del tema sin ocultar información, pero adaptándola a su edad y nivel de comprensión.
- Acuda a fuentes fiables de información sobre el brote epidémico no mire indiscriminadamente en internet y acuda a las paginas web del Ministerio de Sanidad y de las Consejerías de Sanidad Autonómicas. Las redes sociales están llenas de falsedades y bulos que lo único que conseguirán es confundirle y generar desconcierto y ansiedad.

AFRONTAR LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES

- Indague en su Centro de Salud u otro proveedor de salud sobre la cobertura de las medicaciones que podría necesitar durante el proceso y asegure su provisión.
- Pregunte cuanto estime necesario a su médico, enfermera o trabajador social sobre las circunstancias que le preocupen de una cuarentena o del aislamiento.
- Si su asistencia al trabajo se va a ver afectada explique con claridad a su empleador las circunstancias en las que está por culpa de la pandemia.



MANTENERSE CONECTADO SOCIALMENTE

- Estar en contacto con las personas en las que uno confía es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- Mantenga operativa la capacidad de enviar correos electrónicos, telefonía móvil y otras nuevas tecnologías que le permitan la comunicación. Tampoco abuse de los mismos e intente leer sobre aspectos no relacionados con este tema.
- Hable cara a cara a través de Skype o FaceTime.
- Si las autoridades sanitarias lo permiten, intente tener acceso a prensa, películas y libros.
- Si es usted un paciente en seguimiento en un centro de salud mental o en las consultas externas del hospital y tiene alguna necesidad en materia de salud mental, telefonee a dichos dispositivos.



UTILIZAR MEDIOS PRÁCTICOS PARA RELAJARSE

- Relaje su cuerpo a menudo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular o participe de actividades que le diviertan. Hacer ejercicio en casa también le puede ayudar a mantener la forma y disminuir la tensión. Recuerde que internet ofrece un sinnúmero de recursos para aprender y practicar muchas de estas estrategias
- Intente hacer cosas que habitualmente le resulten entretenidas.
- Hable con sus personas cercanas de su confinamiento si eso le alivia.
- Mantenga buen ánimo y considere que este aislamiento le puede resultar provechoso. Aún así, sepa que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepte lo que siente y haga lo posible por manejarlo.

ORGANIZAR UNA RUTINA EN DOMICILIO PARA UNO MISMO Y SU FAMILIA

- Realizar un tiempo de ejercicio es fundamental, de hecho, está funcionando bien con los niños y los jóvenes, que están muy energéticos y les cuesta mucho estar sedentarios. De la misma forma puede ayudar a las personas con ansiedad, inquietas, con estrés.
- Marcar horarios de comidas, trabajo, deberes académicos, lecturas: si es un escolar horarios de clases (se facilitan clases en canales de TV, aplicaciones de los colegios, páginas web...), si está trabajando en domicilio marcar unos horarios, personas mayores hacer las tareas que haría en un centro de mayores en casa, etc.
- Mantener una periodicidad vigilia-sueño estable y saludable.
- Dietas alimentarias adecuadas, equilibradas y saludables.
- Participación en las actividades comunitarias: aplausos a los profesionales en los balcones, tertulias entre vecinos, música, baile en comunidad...

VIVIR EXPERIENCIAS COTIDIANAS PERSONALES

- El trabajo y el estrés diarios nos resta tiempo para estar con nuestra familia, hijos e hijas, compartir conversaciones con nuestros amigos e incluso dejar de lado algunas aficiones. Es buen momento para recuperar estos buenos hábitos de la vida diaria.
- Recuperar tiempo de actividades y juegos con los menores y nuestros mayores.
- Reiniciar actividades, aficiones que nunca hemos tenido tiempo para realizarlas y ahora podemos plantearlas (curso música, idiomas, informática, etc.).
- Recuperar nuestro tiempo de lectura, música u otras actividades abandonadas.

Después de haber experimentado una cuarentena con el aislamiento que conlleva, pueden aparecer emociones encontradas, incluso una sensación de alivio. Si estuvo aislado o incluso ingresado porque padeció la enfermedad, puede sentirse triste o angustiado por los miedos que generó a sus seres queridos y a su entorno de contagiarles la enfermedad, incluso una vez que se determinó que ya no era contagioso.

El mejor modo de terminar con esos temores es aprender sobre la enfermedad y sobre sus riesgos y compartirlo con esas personas cercanas. Si alguna de ellas sufrió un gran estrés y tuvieron problemas para dormir, comían en exceso o no comían, tuvieron dificultades para funcionar normalmente en su vida diaria, anímelos a pedir ayuda a su médico/a de familia.

Madrid, marzo de 2020

