



## **La Salud Mental en tiempos de Pandemia**

### **Aspectos a considerar en situación de cuarentena**

Prof. Mgter. Marta Aliaga-Dr. Gonzalo Galván

El estado de aislamiento por una pandemia es una vivencia poco frecuente. Sabemos que el COVID-19 es un virus con alta capacidad de contagio; sin embargo, visto desde los ojos del ciudadano común, nos enfrentamos a un enemigo invisible del cual sabemos relativamente poco; no tenemos certezas acerca de cuanto puede durar la pandemia y mucho menos cuanto puede extenderse desde el punto de vista los contagios; esto dependerá más o menos seguir las normas sanitarias que aplican cada uno de los países y el potencial descubrimiento de una vacuna. Desconocer hechos acerca del porqué y durante cuanto debo mantener distancia física social puede generar en buena parte de la población montos elevados de ansiedad, que es lo que generalmente genera la incertidumbre acerca del futuro.

Diferentes escenarios se vienen presentando desde aquellas primeras noticias en un país muy lejano como China, hasta el momento actual en donde el día a día provoca un aluvión de sentimientos, sensaciones, y acciones que son necesarias frente a este enemigo siniestro que avanza de manera despiadada, sembrando angustia y desazón en las personas cuyos países están siendo diezmados por esta peste- sí peste- que a pesar de la globalización nos recuerda por ejemplo lo que ocurrió con la *peste negra* allá por el siglo XV.

Esta cuarentena mundial que adormece ciudades, que desola calles, que provoca incertidumbre y caos y que saca lo peor y lo mejor de las personas exponiendo aspectos como el ocultamiento, el aprovechamiento, el desabastecimiento, los sobrecostos, la desidia y las conductas irresponsables en contraposición con el altruismo de los profesionales de la salud, fuerzas de seguridad, trabajadores de comercio y civiles que ponen el cuerpo, literalmente hablando, al frente de quienes están enfermos de esta peste arriesgando su propia vida.

Frente a las actuales circunstancias, además de las recomendaciones médico-epidemiológicas, es necesario hacer desde las ciencias del comportamiento una serie de sugerencias a la población general para mantener una buena salud mental, al menos la mejor posible dentro de las condiciones dadas.

Gran parte, por no decir casi la totalidad, de las áreas y roles de desempeño de la casi totalidad de nosotros se ven perturbadas en la situación de distanciamiento social: pareja, trabajo, familia, hobbies, deportes, estudios y tratamientos ya no se pueden desarrollar como otrora. Se ponen de manifiesto una disminución acusada de nuestras actividades significativas, se disminuye la estimulación sensorial, cae el compromiso social y, además, se le suma en muchos casos una tensión financiera consecuencia de no poder salir a trabajar. Además de lo anterior nuestra capacidad de poder afrontar el estrés como regularmente lo haríamos con otras situaciones también se ve disminuida (hablar con amigos, ir a la iglesia, gimnasio, etc.)

El escenario parece poco alentador si se lo mira hasta aquí. Con el distanciamiento físico social y una enfermedad rondando por nuestras comunidades cabe esperar que las personas sufran consecuencias desde el punto de vista la salud mental.

Podemos esperar algunas personas experimente pensamientos, emociones y sensaciones que en otras circunstancias no experimentarían y podrían acarrear cambios en el comportamiento. Es posible experimentar:

- 1- miedo y ansiedad: sobre todo en temas concernientes a la salud propia, de otros cercanos y/o acerca de tener todo lo necesario para mantenerse en casa;
- 2- depresión y aburrimiento: cortar con actividades cotidianas significativas puede resultar en sentimientos de tristeza y tener un humor deprimido, sentimientos de soledad y aburrimiento;
- 3- enojo, frustración e irritabilidad: estar encerrado implica una pérdida significativa de libertad y esto puede conducir a frustración; el mismo aislamiento puede llevarte a tener sentimientos de enojo para con quienes dictaron la cuarentena o incluso a culpar a otras personas por negligencia al momento de exponerse;
- 4- estigmatización: si fuiste contagiado con el virus o tienes síntomas similares a los que provoca el virus podrías sentir rechazo y estigmatización por parte de otras personas que temen contagiarse.
- 5- Otros cambios pueden ser: alteraciones de los patrones del sueño y/o alimentación, problemas para concentrarnos, aumento del consumo de sustancias (alcohol, tabaco, otras drogas)

Además de las generalidades anteriores, hay que tener en cuenta que existen subpoblaciones con mayor vulnerabilidad que la población general en las condiciones actuales, quienes podrían sufrir un mayor cúmulo de problemas en lo referente a su salud mental, nos referimos específicamente a: adultos mayores, problemas con problemas de salud mental preexistentes, personal de seguridad y sanitario (con actuaciones en medio de la pandemia) y personas con discapacidades físicas, así como sus cuidadores.

Como adultos quizá tenemos una mayor capacidad de comprender lo que sucede, sin embargo, los más pequeños no cuentan con la misma posibilidad.

Iniciando con las recomendaciones para estos días de cuarentena abordamos primero las dirigidas a niños y adolescentes

Recomendaciones a los padres para ayudar a sus hijos:

- 1- Mantenernos calmados y proactivos.
  - a. Hay que mantener una charla con nuestros hijos acerca del coronavirus y establecer la importancia de tener un rol activo en el autocuidado para mantenerse saludables: lavarse las manos con regularidad (enseñando la técnica adecuada) no llevarse las manos a la boca y mantener la distancia física social.
  - b. Explicar que es posible que los adultos o incluso ellos puedan experimentar síntomas similares a la gripe y que es importante comunicarlo.
  - c. Desdramatizar sin restar importancia. Es necesario comunicar que si bien se trata de algo serio no se debe estar en un estado de excesiva alarma. Que el COVID 19 en niños y jóvenes cursa con síntomas moderados y que la mayor parte de ellos son tratables.
- 2- Establecer rutinas.
  - a. Los niños y adolescentes necesitan estructura y acerca de ello no hay discusión. Establezca rápidamente una rutina para que sus hijos pasen estos días de estar en casa: ponga horarios para tiempos de ayuda dentro de casa,

ejercicio físico, conexión a redes con sus pares, tareas escolares, tiempo en familia, etc. Buscar técnicas de relajación o clases de yoga en la web puede ser un buen ejercicio conjunto para la familia.

- 3- Dejar que tus hijos puedan sentir emociones.
  - a. Junto con el cierre de las escuelas se han cancelado actividades lúdicas habituales, idas al parque, conciertos, competencias deportivas y otras actividades extracurriculares. Es posible que sus hijos se sientan profundamente decepcionados con lo anterior. Sobre todo, para los adolescentes estas son pérdidas, que, aunque temporales, muy importantes y podrían sentirse tristes. Si medimos estas pérdidas con pérdidas adultas quizá tendamos a minusvalorarlas lo cual sería desacertado; debemos ponernos en los zapatos de nuestros hijos comprender su frustración y darles apoyo.
- 4- Hablar con ellos acerca de la información sobre el COVID 19 que están recibiendo.
  - a. Circula mucha información falsa y/o errónea acerca del COVID 19. El primer paso es monitorear la información a la cual acceden. Pregúntale a tus hijos que saben y piensan acerca del virus; una vez ellos te cuenten lo que saben y piensan intenta aclarar (habiéndote documentado) cuál de esas informaciones son ciertas y cuáles no. Si hubiera datos que tanto tus hijos como tu desconocen úsalo como una oportunidad: exploren e investiguen acerca del COVID 19 utilizando solo información fiable: OMS, Unicef, Pagina del Ministerio de Salud local.
- 5- Crear distracciones
  - a. Cuando sus hijos tengan emociones difíciles de procesar esté cerca para hablar con ellos acerca de sus emociones, hágalo de una manera equilibrada. Permita distracciones luego para que sus hijos puedan aliviarse de emociones difíciles, invítelos a cocinar, a compartir una lectura, vea una película con ellos y luego hablen acerca de la misma.
  - b. Ahora mismo museos, parques y librerías de todo el mundo ofrecen material gratuito para compartir.
- 6- Monitorear nuestro propio comportamiento
  - a. También los padres pueden sentirse ansiosos; los hijos suelen leer señales de esto del comportamiento de los padres. Hay que hacer un esfuerzo por controlar nuestras ansiedades frente a nuestros hijos y no compartir nuestros miedos con ellos. Esto puede significar contener la expresión de nuestras emociones y puede ser difícil si se sienten con intensidad. Los niños y adolescentes son pasajeros en un automóvil que los adultos manejan; los sentimientos de protección y seguridad de nuestros hijos dependen de lo que les hagamos sentir en mayor medida.

En el caso de los *adultos*, existen una serie de recomendaciones que pueden ayudar de manera significativa a lidiar con el encierro y lo que esto provoca.

- 1- Crea y mantén una rutina diaria adecuada a las circunstancias; vive los días de la semana lo más parecido a tus ritmos habituales, haz los mismo los fines de semana. Esto hace que conserves el sentido de orden y los objetivos de vida.

- 2- Toma un respiro de mirar, leer o escuchar noticias (incluyendo redes sociales) acerca de la pandemia. No regular nuestro acceso a información puede generarnos molestia y preocupación excesiva.
- 3- Cuida tu cuerpo. Puedes hacer rutinas de estiramiento, ejercicios e incluso yoga en casa. Hay recursos en la web acerca de técnicas de relajación que pueden ser muy útiles en estos tiempos.
- 4- Mantén los horarios de descanso y actividad. Si bien puedes darte una licencia y despertar algo más tarde no dejes que tu ritmo de sueño se desregule. Evita las pantallas (televisión, celulares, computador, etc) luego de siete de la tarde; evita sobre todo acceder a noticias acerca de la pandemia antes de dormir.
- 5- Mantén una alimentación equilibrada y saludable. No caigas en la tentación de alimentarte a base de comida rápida. Mantén los horarios de comidas habituales; esto ayuda a mantener los ritmos de sueño también. Hidrátate adecuadamente bebiendo abundante agua, incrementa el consumo de frutas y verduras.
- 6- Evita el uso de alcohol y otras drogas, si no puedes al menos no hagas uso de sustancias de manera excesiva (incluyendo el café). El uso de sustancias conduce a pensar de manera alterada y percibir los riesgos de manera inadecuada, lo cual puede llevar a tomar decisiones erróneas. En la situación actual tu capacidad de pensamiento y sobre todo de resolver problemas debe permanecer óptima.
- 7- Toma tiempos para relajarte. Si bien muchos hacen teletrabajo es necesario descansar. Toma tiempo para hacer actividades que te agraden; retoma antiguos hobbies que te permitan permanecer en casa: leer un libro, cocinar, hacer manualidades, hacer pequeños arreglos en casa, reorganizar ambientes, etc.
- 8- Conéctate con otros. No estamos en aislamiento, estamos en una situación que se llama distanciamiento físico social; por lo tanto, mantén contacto con tus amigos, familiares y/o compañeros de trabajo mediante el uso de teléfono y/o redes sociales.
- 9- Usa estrategias psicológicas para manejar el estrés: a) trata de no catastrofizar, pero tampoco minimices los riesgos (no hagas de un ratón un león; ni de un león un ratón), se realista; b) focalízate en lo que puedes hacer para estar seguro y a salvo, acepta lo que no puedes cambiar; c) enfócate en las razones altruistas del distanciamiento físico social (no es tiempo de egoísmo), mantenernos todos a salvo; d) puedes bajar aplicaciones gratuitas para el celular que te ayudan a relajar: mindfulness, relajación progresiva, meditación, etc.; e) Orar: rezar u orar, sin importar el credo, lleva a estados de concentración y relajación profunda, puedes incrementar el uso de la oración si se encuentra dentro de tus prácticas habituales.
- 10- Si tomas medicamentos de manera habitual, sea para condiciones físicas y/o mentales trata de ser previsor. Mantén un stock de medicamentos y ten a mano los datos de contacto de los prestadores de servicios médicos que comúnmente te proveen atención.
- 11- Si el estrés, la tristeza u otras emociones negativas te alcanzan durante algunos días puedes buscar soporte profesional. No tienes por qué lidiar con esto solo, incluso es posible que existan veces en que no puedas, lo mejor es buscar ayuda. En la mayor parte de las ciudades existen servicios profesionales de salud mental en línea; actualmente una buena parte de psicólogos y estudiantes de psicología dan asesoramiento y apoyo emocional gratuito por teléfono o redes sociales; no dudes en utilizar estos servicios, siempre hay ayuda disponible.

Dorotea Orem, teórica de enfermería realizó aportes relacionados al autocuidado en el sentido en que es importante brindarles a los sujetos de cuidado, las herramientas a través de la educación para establecer acciones relacionadas a la prevención de las enfermedades. Cuidar de sí misma/o, en donde cada una/o establece diferentes maneras de cuidarse prestando especial atención a aspectos tales como el aseo personal, la higiene del lugar que se habita, la alimentación adecuada, la actividad física regular, el sueño y descanso y la actividad social, denominadas prácticas de cuidado en salud, deben adecuarse y adaptarse en términos del confinamiento, y decimos adecuar y no suspender puesto que practicarlas permite que las personas sean sujetos activos y responsables de su propio cuidado y de mejorar la calidad de vida.

Podemos concluir, en que es posible que en la situación actual algunos tendamos a sentir, como consecuencia del distanciamiento social, la disminución de actividades, la no posibilidad de tomar ciertas decisiones y la incertidumbre, que la vida pierde sentido. Si bien el sentido de la vida tiene una función vital en nuestra existencia, en esta situación - que es bastante extrema- no nos queda otra que aferrarnos a la idea de vivir, de vivir a pesar de todo. Vivir a pesar de todo, actualmente, es una responsabilidad mayor, tenemos que hacernos cargo de esto; lo anterior implica ponernos la camiseta, estar todos en el mismo equipo, escuchar los directores técnicos, contagiarnos, pero de empatía, ponernos en el lugar de otros, ser un equipo. Vamos a ir por todo y, al final, cuando miremos por fin el tablero la satisfacción va a ser muy grande.