

Bienestar emocional durante la pandemia del COVID-19



Los sentimientos de aislamiento, soledad y falta de control debido al impacto del COVID-19 tienen un costo sin precedentes en el estado emocional de la población. Un estudio preliminar en la población de Estados Unidos reveló que aproximadamente mitad (45%) de los adultos estadounidenses reportaron que su salud mental ha sido afectada negativamente, debido a las preocupaciones y el estrés causado por la pandemia. Es normal sentirse triste o preocupado durante estos momentos. Sin embargo, es importante hablar, reconocer y como lidiar con estas emociones.

Estrategias para poder lidiar con el estrés y la angustia

- **Mantén una rutina:** A pesar de estar en casa, mantenga un horario de sueño regular, y designe horarios para el trabajo de la casa y la oficina.
- **Red de apoyo:** Cree una buena red de apoyo de familiares, amigos, vecinos o miembros de la iglesia, y mantenga una línea de comunicación abierta y honesta con ellos.
- **Socialice:** Las llamadas telefónicas, las videoconferencias y las redes sociales son una buena manera de mantenerse en contacto con su red de apoyo.
- **Respire:** Si usted se siente estresado, practique la respiración. Inhale lentamente por la nariz durante 4 segundos, sostenga por 2 segundos y luego, lentamente, exhale durante 6 segundos.
- **Ejercítese:** No importa dónde se encuentre: salte, camine por la casa o baile. Es una buena forma de liberar endorfinas, dopamina y serotonina; colectivamente llamadas "hormonas de la felicidad", ya que mejoran su estado de ánimo y lo ayudan a liberar el estrés.
Por favor visite: <https://www.vmovement.org/>
- **Entretenimiento:** Límitese a ver medios estresantes no más de una vez al día. En su lugar, lea literatura, escuche música o camine al aire libre para aliviar el estrés.
- **Dieta:** Consuma una dieta saludable que incluya muchas frutas y verduras, y reduzca los alimentos procesados.
- **Alcohol:** El alcohol puede parecer ayudar, pero el mismo es un depresor del sistema nervioso central y es probable que empeore su estado emocional.
- **Drogas:** Las drogas ilícitas pueden crear más problemas y no son una solución.
- **Asesoramiento:** Si desea buscar asesoramiento, psicoterapia o necesitas ayuda, no tengas miedo. Incluso, durante estos tiempos, recursos como la telemedicina se han vuelto ampliamente disponibles para este propósito.

Reconociendo problemas en la salud mental

Es importante reconocer los síntomas de los trastornos emocionales más comunes. *¡Aprenda a reconocerlos y sepa cuándo buscar ayuda!*

Depresión

Muchas personas pueden sentir tristeza y soledad durante estos momentos de aislamiento o enfermedad. Lo más importante que debe recordar es que no está solo y esto es una molestia temporera.

Es recomendable buscar ayuda profesional si constantemente siente alguna de las siguientes:

- Tristeza



- Pérdida en interés en actividades que solía disfrutar
- Sentimientos de culpa
- Agotamiento o falta de energía
- Dificultad para concentrarse
- Inquietud
- Problemas para dormir

Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros: Busque ayuda médica de inmediato. ¡Comuníquese con la línea de vida para la prevención del suicidio o visite la sala de emergencias más cercana!

Ansiedad

Durante la pandemia, una sensación predominante es la constante incertidumbre y la preocupación. Por favor hable con alguien y busque ayuda, si su preocupación constantemente lo lleva a un estado de:

- No poder concentrarse en sus tareas
- Se siente inquieto o irritable
- Su horario de sueño se ve estorbado drásticamente
- Espasmos musculares

Los **ataques de pánico** se caracterizan por una sensación abrumadora de ansiedad y miedo, acompañada de síntomas físicos como dolor en el pecho, sudoración excesiva, falta de aire, mareos, entre otros.

Estos síntomas imitan un ataque cardíaco y es posible que se sienta asustado. Sin embargo, esta no es una condición mortal. Es importante reconocer, distinguir y manejar los síntomas de tales trastornos, ya que las salas de emergencia pueden estar ocupadas debido a la pandemia.

Estrés postraumático

La pandemia está causando mucho estrés debido al temor de contraer o propagar la enfermedad, desempleo, cierre de negocios o muerte de un ser querido. Busque ayuda si constantemente:

- Revive experiencias traumáticas (e.g. pesadillas o recuerdos)
- Tiene pensamientos negativos intrusivos/invasivos que lo aturden
- Cualquiera de los síntomas de depresión y/o ansiedad previamente descritos

Recursos de crisis:

- Línea PAS: ASSMCA 1-800-981-0023
- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255) para Inglés, 1-888-628-9454 para Español, o “Lifeline Crisis Chat”.
- Proyecto Patria - UPR Rio Piedras (Línea Crisis) Lunes-Viernes 10 AM- 6 PM, 787-766-5000.

Para mayor información, visite:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>

<https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>

<https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

<https://www.exerciseismedicine.org/>