

Trastorno de ansiedad en tiempos de covid-19



Fundación de Atención Integral Juvenil

FUNDAINIL



En el momento que estamos viviendo por la pandemia por coronavirus, hay muchas personas que están experimentando preocupación, ansiedad, miedo, incertidumbre y desesperanza, como respuesta al estrés que genera la situación en la que se están sintiendo seriamente amenazados, tanto su propia salud, como la de familia y la del resto de la sociedad.

Las personas que en la actualidad conviven con un trastorno de ansiedad,

o que lo han tenido en algún momento tienen más probabilidad de aumentar sus síntomas o que estos reaparezcan debido a la situación que se está viviendo a causa del coronavirus. Es por ello que tener una serie de conocimientos y estrategias serán de gran utilidad para poder afrontar esta nueva realidad con los mínimos riesgos emocionales posibles.

QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Se define la ansiedad como una respuesta de anticipación involuntaria frente a estímulos, ya sean internos (pensamientos y sensaciones), o externos, que son percibidos como peligrosos. Estos peligros percibidos pueden ser reales o imaginarios. La ansiedad consiste en una señal de alarma que hace que la persona se anticipe para tomar las medidas necesarias para enfrentarse a la amenaza.

¿CUÁNDO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

La ansiedad se vuelve problemática cuando su intensidad es demasiado elevada, cuando aparece con demasiada frecuencia, o cuando la situación sobrepasa la capacidad de adaptación de la persona.

Pueden aparecer síntomas a nivel físico, emocional y cognitivo. Saber por qué ocurren estos síntomas va a ser muy útil para poder afrontarlos mejor.

¿POR QUÉ EL CORONAVIRUS GENERA ESTRÉS Y ANSIEDAD?

La exposición al riesgo a contagiarse por el COVID-19 puede aumentar el estrés y la ansiedad experimentados por la población, como consecuencia de los siguientes factores:

- la incertidumbre sobre la evolución de la enfermedad.
- El miedo al contagio.
- El aburrimiento y la pérdida de libertad por el confinamiento.
- El aislamiento social.
- La sobreenformación.
- La separación de los seres queridos.
- La incertidumbre por el futuro laboral y económico.
- La incertidumbre por el futuro escolar o académico, en estudiantes.



DURANTE UNA CRISIS DE ANSIEDAD Y A QUÉ SE DEBEN:

● **MAREO:** aumenta la tensión en cervicales y por consiguiente disminuye el aporte de sangre a la cabeza.

● **FALTA DE AIRE:** como resultado de la hiperventilación se produce un desequilibrio entre el CO₂ oxígeno en sangre que produce sensación de ahogo.

● **PERDIDA DE SENSIBILIDAD Y PALIDEZ:** ante la situación de peligro nuestro cuerpo envía más sangre a las zonas donde podría hacer falta, dejando otras partes del cuerpo con menos riego.

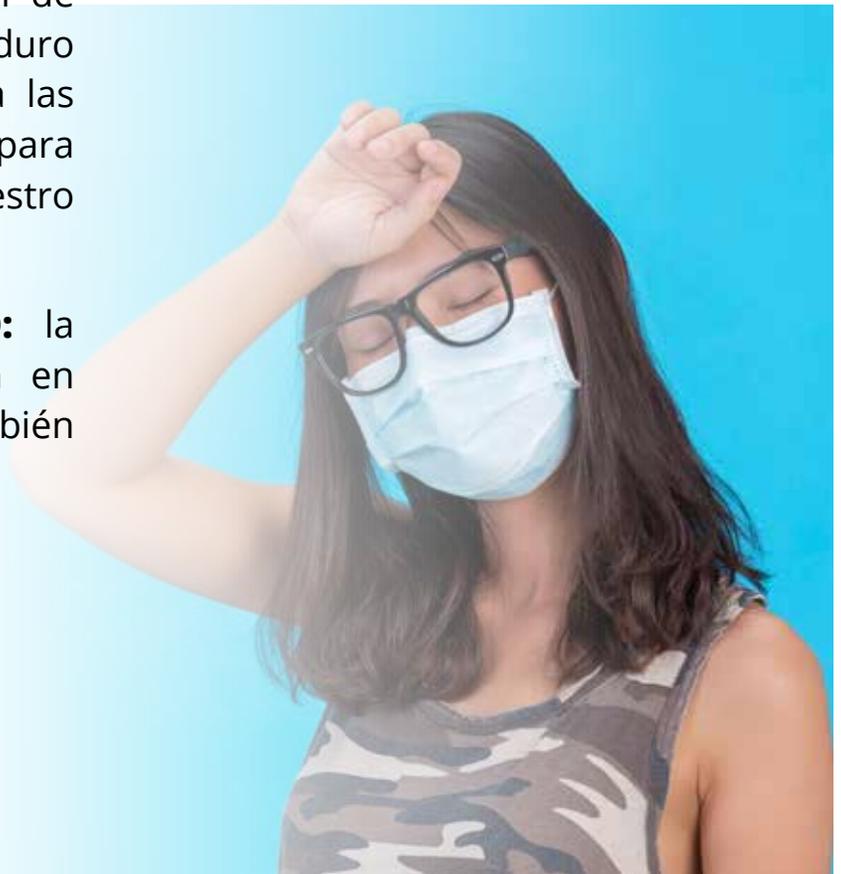
● **TAQUICARDIA:** en situación de peligro el corazón trabaja más duro para poder enviar más sangre a las partes que serían necesarias para el ataque o huida, haciendo nuestro cuerpo más eficaz.

● **OPRESIÓN EN EL PECHO:** la hiperventilación provoca tensión en los músculos intercostales, y también

se producirá un dolor reflejo de las posibles contracturas provocadas en cervicales o dorsales por la tensión.

● **TEMBLOR:** exceso de tensión en nuestros músculos.

● **NAUSEAS:** efecto natural de la ansiedad en el sistema digestivo. Desaparece rápidamente al reducir la ansiedad.



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUMENTO Y MANTENIMIENTO DE NUESTRA ANSIEDAD:

La incertidumbre, en cierta forma, puede llegar a interpretarse como algo peligroso. Pero ¿por qué nos da seguridad saber qué va a pasar? nos gusta saber qué va a pasar porque así podemos prepararnos para reaccionar a la situación antes de que ocurra, haciendo que tengamos más probabilidades de éxito. Esta incertidumbre trae dos consecuencias:

1. LA PÉRDIDA DE CONTROL DE LA SITUACIÓN:

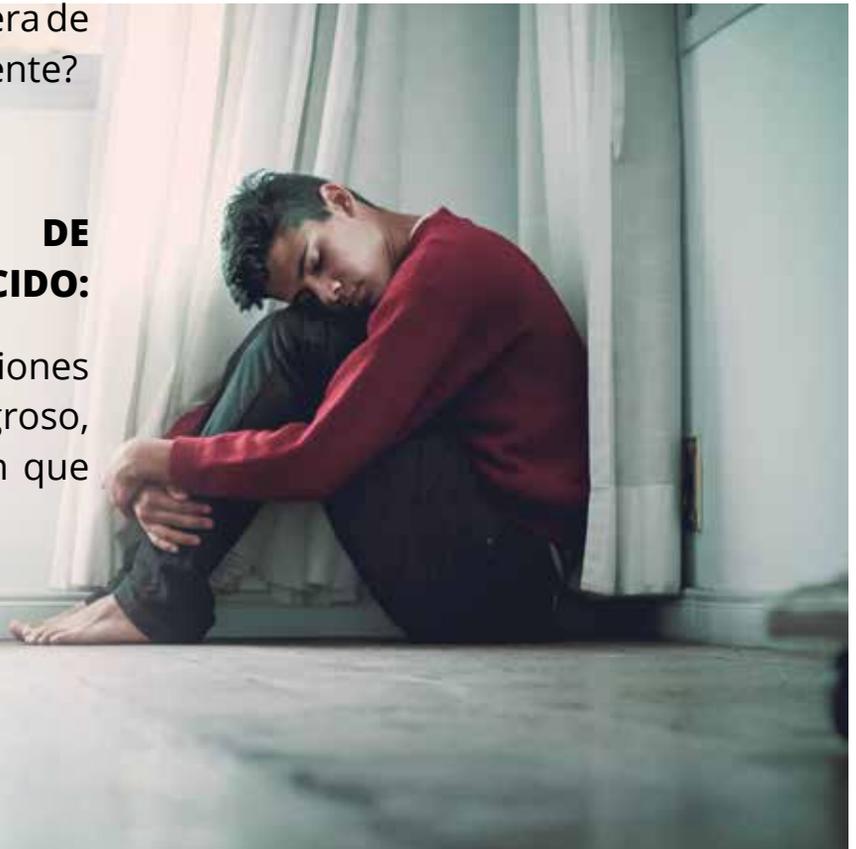
tener el control nos hace sentir seguros, haciéndonos pensar que nosotros decidimos qué ocurre y cuándo, pero ¿te has fijado cuantas cosas hay fuera de tu control y funcionan perfectamente?

2. LA SOBREESTIMACIÓN DE PELIGROSIDAD DE LO DESCONOCIDO:

tendemos a interpretar las situaciones desconocidas como algo peligroso, pero ¿quién ha dicho que tengan que

serlo? Desconocido no es sinónimo de peligrosidad.

El miedo es una de las emociones básicas que más presente está en nuestras vidas estos días.. La función del miedo es apartarnos de situaciones peligrosas que pondrían en riesgo nuestra supervivencia, Pero pasa igual que con la ansiedad, que a veces se usa en situaciones en las que no es necesario, y ahí pierde su utilidad volviéndose una emoción disfuncional.





RECOMENDACIONES PARA PASAR EL TIEMPO EN CASA

- Ante la situación actual, la OMS advierte sobre la importancia de mantener las defensas altas para reforzar el sistema inmunitario. Para conseguirlo, es fundamental seguir una serie de hábitos saludables como:

Es muy útil mantenernos activos, no pases los días en el sofá viendo la TV, esto puede ser contraproducente. Además puedes tener más sintomatología ansiosa cuanto menos activo (psíquicamente y físicamente) estés.

- Mantente activo mentalmente, lee algún libro, haz crucigramas, acertijos, comienza a aprender un nuevo idioma.

- Intenta siempre vestirse con ropa de calle (aunque sea cómoda, pero no todos los días en pijama), así diferenciarás mejor cuando es tiempo de descanso y no.

- Tu vida está cambiando y con ella tus rutinas. Crea una nueva rutina para hacer en casa, organizando el tiempo para disfrutar del ocio, responsabilidades, etc y no olvidemos

SOCIABILIZAR aunque sea desde casa. Eso hará que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema y que por lo tanto, la ansiedad no aparezca.

- La higiene no es solo para cuando salimos, estando en casa es muy importante que sigamos manteniéndola igual que cuando salíamos todos los días, ¡no la descuides!

- Cuando te notes alguno de los síntomas anteriormente dichos, comienza a realizar una actividad incompatible con tu pensamiento.

- Seguir una dieta adecuada.

- Practicar ejercicio físico de forma regular.

- Seguir una rutina diaria, fijándonos horarios para levantarnos, para las comidas, realizar tareas domésticas.

- Mantener contacto social virtual con personas del entorno como amigos, compañeros de trabajo, familiares.

- Mantenerse informado, pero evitando la sobreinformación, que nos puede generar ansiedad y confusión, eligiendo un momento concreto al día y medios contrastados y fiables.

- Buscar apoyo en las personas del entorno, o si fuera necesario en los profesionales a través de medios telemáticos.





Bibliografía

Psicovida-10. Información útil y pautas y dinámicas para la población. Realizado por psicólogas y psicopedagogas de España.

Ansiedad y depresión en tiempos de coronavirus. María Sánchez Monge. Cuidate Plus, marzo 2020.

Coronavirus(covid 19). Portal en internet Kidshealth. Megan walls, marzo 2020.

Mayo Clinic(página en internet). Covid -19 y tu salud mental.

CRÉDITOS

RESPONSABLE DE LA PUBLICACIÓN
M.S.C. profa. Ana Sánchez Mora
DIRECTORA FUNDAINIL

MATERIAL ELABORADO POR:
Psic. Eusebis Gómez

ASESORÍA LEGAL
Abog. Emperatriz Pasarella

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Ada Karina Silvera



Fundación de Atención Integral Juvenil

FUNDAINIL