

¿Se siente estresado por el coronavirus (COVID-19)?

Cómo manejar la ansiedad ante una situación que provoca ansiedad

El brote de COVID-19 en todo el mundo ha llevado a la propagación del miedo y el pánico entre las personas y las comunidades. Además de seguir las pautas de precauciones físicas, las personas deben cuidar su bienestar psicológico.

Esta guía incluye consejos para las siguientes poblaciones:

- Por todos
- Para individuos que reciben servicios de salud mental
- Para padres, incluidos padres de niños con trastornos de ansiedad preexistentes
- Para cuidadores de adultos mayores
- Para proveedores de salud mental

Por todos:

- **Reduzca la ansiedad reduciendo el riesgo.** Las formas de reducir el riesgo incluyen practicar una buena higiene (por ejemplo, estornudar y toser en el pliegue del codo, estornudar en un pañuelo desechable e inmediatamente tirar el pañuelo, lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, etc.) Además, establezca un plan en caso de que se interrumpa su rutina habitual, como establecer un trabajo remoto y arreglos alternativos de cuidado de niños. Establecer un plan puede ayudar a reducir la ansiedad al hacerse cargo de las cosas que puede controlar.
- Administre su flujo de información eligiendo fuentes confiables y establezca límites para buscar novedades. Obtener información regular y objetiva es importante. Sin embargo, navegar continuamente por las redes sociales o actualizar constantemente las noticias es probable que conduzca a una mayor ansiedad. Elija algunos medios de noticias confiables, como las

autoridades de salud estatales y locales, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o la Organización Mundial de la Salud, y comprométase a buscar novedades una o dos veces al día.

- **Controle sus niveles de ansiedad.** La ansiedad es una respuesta normal a una situación estresante y puede proporcionar beneficios adaptativos en muchas situaciones. Sin embargo, cuando se enfrenta a una incertidumbre creciente, su cerebro puede entrar en una espiral de ansiedad que ya no es útil. Conocer la diferencia entre el estrés típico y el atípico es importante. Monitorear su nivel de estrés le permitirá saber cuándo necesita buscar ayuda adicional.
 - ✓ **Una reacción de estrés típica puede incluir:** dificultad temporal para concentrarse, irritabilidad y enojo, fatiga, dolor de estómago y dificultad para dormir.
 - ✓ **Una reacción de estrés atípica puede incluir:** una preocupación persistente y/o excesiva que no desaparece y evita que realice sus tareas diarias. Si experimenta cambios significativos en su nivel de energía, patrones de alimentación o patrones de sueño, dificultad para concentrarse en tareas normales, preocupación prolongada y abrumadora y desesperanza, o pensamientos de autolesión o suicidio, busque ayuda inmediata al 1-800-273-TALK (8255) o envíe un mensaje de texto con la palabra Got5 al 741741.
- **Practique un buen cuidado personal, incluido el ejercicio, comer alimentos saludables y dormir una cantidad adecuada por la noche.** Si es posible, pase un tiempo al aire libre. Evite quedarse despierto hasta tarde para ver qué pasa con las noticias.
- **Póngase en contacto virtualmente con diferentes tipos de redes de apoyo,** como familiares, amigos, colegas, comunidades religiosas y organizaciones sociales para fortalecer su sentimiento general de conexión. El aislamiento y la soledad alimentan la ansiedad.
- **Busque tareas y roles significativos dentro de su red de apoyo para canalizar su ansiedad,** como coordinar la entrega de alimentos a aquellos que no pueden salir de casa, asistir en ideas de actividades para los niños cuyos padres trabajan desde casa, o hacer videollamadas o llamar a quienes puedan sentirse socialmente aislados. Apoyar a otros también es beneficioso para quién ofrece apoyo.
- **Encuentre o cree espacios que no estén enfocados en el COVID-19.** Comience un hilo de redes sociales sobre otros temas, pídale a sus amigos que discutan otros temas o vea su programa de TV o película favorita.
- **Disfrute los pequeños momentos positivos, amplifique las historias positivas y manténgase optimista.** Trate de cultivar una práctica de bienestar mental, como escribir en un diario de gratitud o hablar todas las noches con su familia sobre momentos durante el día que fueron divertidos o agradables.
- **Aproveche la oportunidad de practicar la atención plena cuando maneje la ansiedad.** Las herramientas de atención plena como los ejercicios de puesta a tierra, la modulación sensorial y la respiración profunda pueden ser útiles.

Para individuos que reciben servicios de salud mental:

- **Trabaje con su proveedor de salud mental en un plan de afrontamiento tan pronto como sea posible.** Piense en las habilidades de afrontamiento útiles que puede practicar a diario y tenga en cuenta las habilidades de afrontamiento a las que puede recurrir que de otro modo serían perjudiciales para su seguridad y bienestar. Por ejemplo, si sabe que la música, caminar al aire libre, reformular sus pensamientos y conectarse con los demás son útiles, piense en formas en que puede incorporarlos a su vida diaria. Si sabe que podría tener dificultades con la rumia, la autolesión, el uso de sustancias u otras estrategias que podrían ser perjudiciales para su seguridad y bienestar, identifique métodos alternativos de afrontamiento con su proveedor. Escriba un plan para ayudarse a prepararse para una intensificación de la ansiedad.
- **Trabaje con sus proveedores de salud mental para controlar específicamente la ansiedad y pídale que lo ayuden a desarrollar habilidades prácticas que pueda ensayar.**
- **Trabaje con sus proveedores de salud mental en opciones alternativas si sus servicios de rutina son interrumpidos.** Estos pueden incluir el uso de servicios de telesalud mental, obtener medicamentos recetados o participar en actividades complementarias de bienestar mental.
- **Busque el apoyo positivo de sus compañeros.** Conéctese con otros que entiendan sus experiencias y puedan ayudarlo a resolver problemas. Si el distanciamiento social aumenta la sensación de aislamiento, busque apoyo en línea o líneas directas entre pares.

Para padres, incluidos padres de niños con trastornos de ansiedad preexistentes:

- **Piense y ensaye guiones para hablar con sus hijos sobre el COVID-19.** Los niños toman señales de los cuidadores sobre cuán ansiosos necesitan estar por un tema. Busque recursos y medios para ayudarse en su preparación.
- **Hable sobre la situación abiertamente.** La mayoría de los niños de primaria y mayores han escuchado sobre el COVID-19 o coronavirus. Evitar el tema o proporcionar garantías generales es más probable que alimente la ansiedad. Si los niños mencionan el tema, hágales saber que está contento de que lo hayan mencionado. Esto aumenta la probabilidad de que acudan a usted con más inquietudes o preguntas.
- **No brinde más información de la solicitada.** Parte de un enfoque apropiado para el desarrollo es responder la pregunta que hace su hijo, pero no necesariamente más que eso. Asegúrese de que hayan entendido su respuesta pidiéndoles que repitan lo que escucharon y hágales saber que está abierto a más preguntas. Asegúrele a su hijo que es normal sentirse asustado o ansioso.
- **Ayude a su hijo y adolescente en edad escolar a establecer límites en su flujo de información de la misma manera que usted establece sus propios límites.** Ayúdelos a identificar fuentes de información objetivas y establezca intervalos apropiados para consultar. Aliéntelos a usar sus habilidades de alfabetización mediática para cuestionar los mensajes que reciben de varios canales de información. Considere limitar la exposición a los medios o consuma medios con su hijo para que usted pueda estar disponible para interpretar y explicar la información.
- **Mantenga tantas rutinas sin alterar como sea posible.** Para los niños que pueden estar sin clases y/o que se le cancelen las actividades extracurriculares, es útil mantener otras rutinas, como las comidas y la hora de acostarse.

- En la medida de lo posible, para los niños que están en casa por períodos de tiempo más largos, establezca una estructura. Colabore con su hijo para elaborar un cronograma laxo, como una actividad al aire libre y preparación para el almuerzo por la mañana, y una película y tiempo para hacer la tarea por la tarde.
- **Encuentre formas divertidas de mantener el contacto con personas de las que su hijo está separado**, como abuelos o compañeros de clase en la escuela. Establezca oportunidades para mantener e incluso aumentar las conexiones, como leer un libro a los abuelos en una videollamada o enviar postales a amigos.
- **Fomentar la actividad física y el tiempo al aire libre, siempre que sea posible.** Tanto mantenerse activo como tener oportunidades para estar en la naturaleza es útil para mitigar la ansiedad y desarrollar la resiliencia.
- **Use esto como una oportunidad para enseñar habilidades de tolerancia a la angustia que serán útiles para sus hijos en cualquier situación.** Este es un buen momento para aprender sobre la respiración consciente, visualizaciones guiadas, la distracción y otras habilidades.

Para cuidadores de adultos mayores:

- **Facilite formas para que las personas mayores mantengan conexiones sociales.** Como a los adultos mayores se les ha dicho que se aíslen lo más posible, es probable que el aislamiento social y la soledad puedan afectar la salud física y mental. Configure y brinde asistencia tecnológica para que familiares y amigos se mantengan conectados con la persona. Considere coordinar a un grupo de personas para que se den una vuelta rotándose para que la persona sienta el apoyo de una red.
- **Aliéntelos a mantenerse lo más activos posible**, tanto para el bienestar físico como psicológico.
- **Ayude a los adultos mayores a encontrar formas de ayudar a otros**, como llamar a otros para que los controlen o entretener a sus nietos en FaceTime. Tener un propósito y un rol puede reducir la ansiedad.
- **Considere formas prácticas de aliviar la ansiedad de una persona mayor**, como ofrecerse como voluntario para ordenar sus compras en línea u ofrecer pasear a los perros de la persona.
- **En un momento de alta ansiedad, puede ser difícil para las personas mayores seleccionar fuentes confiables para obtener información y novedades sobre el COVID-19.** Confeccione una lista de medios acreditados y anótelos.
- **Practique el cuidado personal y sea compasivo consigo mismo.** Si bien el ser cuidador es un papel exigente y gratificante en el mejor de los casos, ser un cuidador durante un momento de mayor preocupación es particularmente estresante. Si es posible, encuentre una manera de tomar pequeños descansos, rotar las responsabilidades con los demás y practicar sus propias estrategias de salud mental.

Para proveedores de salud mental:

- **Otorgue prioridad al autocuidado**, lo que incluye descansar y hacer ejercicio de manera adecuada, comer alimentos saludables, mantener conexiones sociales y tomarse el tiempo posible de la prestación de servicios.

- **Prepárese para una mayor ansiedad en las personas bajo su cuidado y prepare su propio conjunto de herramientas sobre habilidades y guiones que podrían ser útiles.**
- **Trabaje con sus colegas para preparar planes de respaldo para el manejo de crisis,** como la telesalud mental o arreglos terapéuticos alternativos, para que esté preparado si hay una interrupción en los servicios. Trabaje con su supervisor y colegas para rotar las funciones y la capacitación interdisciplinaria lo más posible.
- **Establezca apoyos entre pares,** como supervisión y consulta entre pares, para conectarse con otras personas que se encuentran en una situación similar. Establecer espacios para discutir el costo del trauma indirecto y la ansiedad es una parte importante del cuidado personal.
- **Busque ayuda profesional según sea necesario.** Recuerde que proporcionar atención de salud mental durante una crisis es un desafío y es fundamental que aborde su propio estrés y ansiedad.