

Boletín CAIPaDi

Reacción emocional ante un posible contacto con COVID-19

Ante una crisis, las personas incorporan la información y la procesan de manera diferente que si no se estuvieran en crisis. El funcionamiento psicológico es regresivo, instintivo y de supervivencia, muchas veces nuestra atención se encuentra disminuida, la memoria no funciona como normalmente funcionaría y podemos llegar a malinterpretar algunos mensajes. Ello puede interferir con la cooperación y respuesta ante la crisis.

Reconocer el cambio de uno mismo ante una crisis puede ser difícil ya que nos aferramos a nuestras creencias y no se alteran fácilmente; tal vez nos sentimos más seguros con ello que confiar en la información que está siendo brindada por el sistema de salud.

Cada persona reacciona de forma diferente ante una situación estresante, pero quienes pueden reaccionar de una forma más fuerte son las personas son:

- Adultos mayores y con enfermedades crónicas que corren mayor riesgo de contraer el COVID-19.
- Niños y adolescentes.
- Las personas que participan en atender la pandemia como los trabajadores de la salud.

- Personas con alguna enfermedad mental incluyendo la adicción a alguna sustancia.

Dentro de las reacciones ante el estrés, existe la preocupación por nuestra salud y la de nuestros seres queridos, podemos tener cambios en el apetito, en nuestros hábitos de sueño, mayores síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago o tensión muscular y se puede aumentar el consumo de alcohol o tabaco o alguna otra sustancia.

Para reducir la ansiedad es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Cada uno reacciona de forma distinta al estrés así que se deben reconocer las emociones, ¿es miedo, ansiedad, confusión, angustia, desesperación, tristeza, impotencia, culpa, frustración, desesperanza? Todo lo que se siente no está fuera de lugar ya que nunca antes habíamos enfrentado algo así.
2. La preocupación es totalmente necesaria, porque es importante que se comience a ocuparse y a tomar decisiones. Esto

ayudará a disminuir las emociones que se están experimentando.

3. Hay que actuar, inicialmente con informarse, consultar las fuentes oficiales del sistema de salud y/o fuentes de información serias. Si no queda clara esta información, es importante llamar y establece comunicación directa con profesionales de la salud. Esto ayudará a saber cuáles son los siguientes pasos para salir de esta crisis.
4. Es necesario crear un plan de acción con pasos simples pero contundentes.
5. Toma medidas para evitar el contagio y seguir estrictamente las recomendaciones.

Es comprensible que se puedan experimentar sentimientos encontrados, temor de haber contagiado a otras personas, estrés por estar vigilado y monitorizado por COVID-19, tristeza, enojo o frustración por sentir rechazo de amigos, familiares o conocidos, o culpa por no poder desempeñar tus actividades cotidianas. Por ello es importante prestar atención a los siguientes signos comunes de angustia para pedir ayuda:

1. Sentimientos de incredulidad o insensibilidad ante la situación por la que se esta pasando.
2. Irritabilidad o respuestas emocionales explosivas.
3. Cambios importantes en el apetito y niveles de energía.
4. Dificultades para concentrarte.
5. Dificultad para dormir, tener pesadillas o imágenes angustiantes.
6. Persistencia de síntomas físicos como dolor de cabeza, salpullido, malestar estomacal.
7. Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
8. Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.

Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.

2. Doraiswamy, S., Cheema, S. and Mamtani, R., 2020. Older people and epidemics: a call for empathy. *Age and Ageing*.
3. Chen Q, e., 2020. Mental Health Care For Medical Staff In China During The COVID-19 Outbreak. - Pubmed - NCBI. [online] Ncbi.nlm.nih.gov. Available at: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32085839>> [Accessed 2 April 2020].
4. <https://www.cdc.gov/spanish>.

Ante una crisis se debe recordar que también surgen respuestas positivas como el afrontamiento, el altruismo, el alivio y la euforia para contender con la crisis.

Finalmente, recordar que los cambios permiten una forma diferente de ver el futuro, entender los riesgos y enfrentarse a ellos, con un sentido renovado de nuestras propias habilidades y capacidades, encontrando una oportunidad para crecer y redefinir.

**Dra. María Teresa Alcántara
Garcés
Psiquiatra CAIPaDi**

Referencias:

1. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the