



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Carta de la salud

Abril 2020 #287

ISSN 1900-3560

Salud mental en tiempos de pandemia

Cesar Augusto Arango-Dávila MD, PhD. Psiquiatra.
Laura Marcela Sierra MD, residente de Psiquiatría.
Angela María Bacca Acosta Mg. Psicóloga.

"Habla con el que tienes dentro, es tiempo de meditar un poco, mirar por una ventana al cielo y, el que no lo tiene, imaginarlo."
La peor soledad es la que llevamos dentro."

José Mujica

INTRODUCCIÓN

En las circunstancias actuales de pandemia por el coronavirus, las reacciones psicológicas adaptativas y no adaptativas se presentan inevitablemente. A través de esta Carta de la Salud se busca mostrar los aspectos psicológicos que surgen debido a los acontecimientos relacionados con la pandemia y dar recomendaciones para afrontarlos.

En la parte inicial, el documento se presenta en dos columnas, la primera es una historia que pretende ejemplificar comportamientos, emociones y sensaciones con las que se puede identificar una persona, y la segunda muestra la explicación de los fenómenos psicológicos que se intuyen en cada párrafo de la historia; fenómenos psicológicos que se debe aprender a identificar y manejar, para evitar que se conviertan en reacciones no adaptativas, disfuncionales o patológicas.

UNA HISTORIA....

A finales de diciembre del año pasado, Silvia se preparaba a celebrar el año nuevo, para lo cual, compró ensalada, torta y gaseosa en el supermercado. Se sentía muy feliz porque se reuniría con sus padres, tíos, primos y abuela. De regreso a casa, encendió la radio de su carro y escuchó la siguiente noticia: "El médico Li Wenliang de Wuhan China, sugiere que se tenga cuidado con una enfermedad contagiosa que inicia como una gripa y termina en neumonía". En ese momento, Silvia pensó **"¿Wuhan? ¿China? ¡Está muy lejos!...además, la Ciencia ha progresado mucho y pronto encontrarán un tratamiento"**. Cambió de emisora y puso música.

A mitad de enero Silvia recordó la noticia escuchada en diciembre, casi la tenía olvidada. Un amigo le contó que **el médico Li Wenliang, quien diagnosticó por primera vez la presencia de la infección en Wuhan, había muerto por una neumonía causada por el coronavirus, la enfermedad descubierta por él.**

Su alarma aumentó cuando empezó a ver en los noticieros el progreso de la epidemia y las muertes causadas. Primero en China, después en Italia, más tarde en España, también en Suiza y Alemania. Silvia se llenó de miedo al pensar que la pandemia llegaría a Colombia y **en el riesgo que significaba para su padre, sus tíos, su abuela o para los médicos, que permanecen la mayor parte del tiempo en los hospitales.**

Progresivamente la palabra coronavirus se volvió cotidiana, alguien siempre tenía algo que decir, **algún comentario, algunas veces envuelto en humor.**

Cuando se reportó el primer caso en Colombia, Silvia empezó a sentir ansiedad; **su corazón empezó a acelerarse, sentía una incomodidad en el pecho, cansancio físico y malestar en el estómago.** No podía concentrarse en sus actividades, su mundo se saturó de información sobre el COVID-19, en un tamiz de desesperanza y temor. Aumentaron sus síntomas gastrointestinales, perdió el apetito, empezó a tener certeza de que algo grave estaba ocurriendo en el mundo, en su país, en su barrio, que podría ocurrir en su casa y a ella misma. **Comenzó a sentir el mundo ajeno y extraño; presentó episodios de llanto, a veces irritabilidad y mal genio combinados con ansiedad y tristeza.**

Declarada la cuarentena y la orden del Gobierno de quedarse en casa, Silvia entendió que, definitivamente, la pandemia era una realidad en su país. Trató de organizar su tiempo y acomodarse a la situación de estar en casa continuamente con sus padres. Ahora siente momentos de ansiedad y tristeza, a veces se torna irritable, pero ha descubierto que debe tener paciencia y que lo mejor es seguir las indicaciones de los científicos y de las autoridades. Silvia presenta mucha incertidumbre (no poder predecir qué va a ocurrir); no hay nada claro frente al panorama y se pregunta: **¿cuándo podré salir de mi casa sin sentirme insegura y en peligro?, ¿ocurrirá aquí lo que ha pasado en Italia?, ¿me enfermaré?, ¿me moriré?, ¿enfermaré o morirá alguno de mis familiares?**

UNA EXPLICACIÓN...

Los seres humanos cuentan con recursos personales para protegerse de las adversidades y, como estrategia de adaptación, involucran pensamientos, emociones y acciones para acomodarse a situaciones nuevas (agradables, amenazantes, imprevistas, etc.).

La mente ingenia maneras asombrosas para explicar y evaluar las situaciones.

En general, se percibe como "un hecho amenazante" aquello que se interpreta como peligroso para la vida o para la estabilidad psicológica, ante lo cual se puede experimentar un sentimiento de ausencia de recursos internos para hacerle frente de manera exitosa.

Una noticia que aparentemente no es importante adquiere otra relevancia cuando se vuelve a comentar y se amplía; si es algo que no repercute en la integridad del ser humano o algún otro aspecto de la vida, tiene tendencia a no ser importante. Pero **si la información continúa presentándose, se instaura de manera permanente en el conocimiento de las personas, acentuándose al implicar situaciones de sufrimiento o de adversidad.**

El contexto de esta epidemia, que evolucionó a pandemia, genera temores que determinan ciertos comportamientos de control, protección o evasión cuando se percibe la probabilidad de afectación a la propia vida y a la de los cercanos. Aquí, aparecen vivencias entre la consideración de peligro y la percepción de irrealidad (como estrategia mental de control o protección).

La necesidad de adaptación lleva a intentar normalizar, minimizar o maximizar la información que se recibe, para tener tiempo de asimilar lo que sucede. Es por esto, que se recurre a chistes y memes con el objetivo de apaciguar la percepción inminente de peligro. **Las personas se ríen de la tragedia como forma de tolerar una realidad dramática.** Pero la situación en el mundo cada vez se hace más amenazante, por lo tanto surgen sentimientos de vulnerabilidad y persecución de un enemigo invisible. Ante estas situaciones amenazantes para la integridad física o psicológica, se activan en el cuerpo sistemas neurobiológicos equivalentes al miedo y la ansiedad, produciéndose **un estado hiperalerta que se puede manifestar fisiológicamente** con aceleración del corazón, inquietud, aumento de la respiración, alteración del sueño, del apetito, entre otras.

Es normal sentir miedo y ansiedad por la actual contingencia, lo cual puede incrementarse por la incertidumbre, pero se deben generar estrategias para controlar estos sentimientos.

Si no se crean estas estrategias se puede ver amenazada la salud mental. Si se permite la invasión del temor, no se acepta con entereza las medidas tomadas, se lamenta continuamente de las cosas que se querían hacer y no se pudieron, si no se logra tomar un control activo de esta nueva realidad, no se tendrá reposo, ni tranquilidad. El cuerpo liberará continuamente adrenalina y cortisol, que si bien ayudan en el momento de la adaptación, pueden provocar, con el transcurso de las semanas, depresión o ansiedad anormal.



En situación de pandemia como la actual, **se conjugan tres componentes que generan ansiedad: la amenaza a la vida, el cambio de las rutinas cotidianas y la incertidumbre.** No es posible vivir una pandemia sin sentir temor; los profesionales de la salud mental, ante esta situación, también han sentido miedo, pasando por momentos de intranquilidad, frustración, incertidumbre y desesperanza. En otros momentos, surgen sentimientos de esperanza, aceptación y compensación, al pensar, por ejemplo, que ésta es una lección para la humanidad y, después de que pase la crisis, la apreciación que se tendrá de la vida, de los congéneres y del planeta, será diferente.

A continuación se describen brevemente algunas de las estrategias que pueden ponerse en práctica para sobrellevar estos tiempos de pandemia:

- **Hablar del tema:** es común sentir la necesidad de comentar lo que se piensa o lo que se siente a raíz de la pandemia, la crisis económica y las repercusiones sociales. Se exponen las preocupaciones, se habla de cosas positivas y negativas. Hablar produce un efecto psicológico denominado catarsis, que consiste en la elaboración de las tensiones emocionales a través de la verbalización de situaciones trágicas.
- **Pensar en lo que se está pensando:** todas las personas tienen la capacidad de pensar sobre lo que están pensando y así pueden controlar los procesos mentales. Esta es una capacidad innata de los seres humanos y se denomina metacognición. Si la persona piensa que en la pandemia va a morir su abuela, este es un pensamiento catastrófico, no adaptativo y generador de tensión, especialmente si se están tomando todas las medidas recomendadas para que ella no se contagie. Esta persona tiene la capacidad de analizar su pensamiento y elegir relacionarse con el mismo pero de forma diferente, optando por alternativas que impliquen menos ansiedad y la lleven a comportamientos más efectivos. Se debe revisar permanentemente lo que se piensa, medir su magnitud y darle razón; de esta manera, se evita sobrevalorar angustiosamente la adversidad y puede ser evaluada en su concreta y justa medida.
- **Identificar y aceptar lo que se está sintiendo:** si bien las emociones angustiosas surgen espontáneamente ante situaciones amenazantes, como las que se pueden vivir en ésta pandemia, reconocerlas permite regularlas. Además de poder respirar con conciencia (prestar atención y describir la respiración), utilizar técnicas de meditación, escuchar música tranquilizadora, hablar con amigos y familiares, es importante tratar de verificar los hechos (describirlos sin presencia de juicios de valor) para definir si la emoción que se experimenta se ajusta a la situación o no. Entre más se pueda describir objetivamente los hechos, menos desbordamiento emocional se experimentará.
- **Utilizar adecuadamente su tiempo:** aplicar la REGLA DEL OCHO.

8 horas de sueño

El sueño se puede perturbar ante la situación de pandemia, por lo cual, es importante seguir estrictamente las normas de Higiene del Sueño:

1. Establecer una hora definida para irse a dormir y levantarse.
2. Hacer siesta de máximo 45 minutos.
3. Evitar alimentos pesados cuatro horas antes de dormir.
4. Evitar café, chocolate o bebidas oscuras en la tarde o noche.
5. Evitar el licor, no fumar.

6. Hacer ejercicio, ojalá en la mañana, nunca antes de acostarse.
7. Usar ropa cómoda y suave.
8. Tener la habitación en una temperatura adecuada y además ventilada.
9. Apagar el televisor y todas las fuentes de ruido antes de dormirse.
10. Usar la cama para dormir, evitar trabajar en ella.

Última recomendación: cuando quiera dormirse, evite pensar en que se tiene que dormir, el sueño es un fenómeno automático. Muchas personas no se duermen por pensar en que se tienen que dormir, esto les genera angustia. Al querer dormirse, puede seguir la secuencia de una historia o película agradable, rezar, contar ovejas, etc.

8 horas de trabajo y desarrollo de otras actividades obligatorias

1. Evitar quedarse todo el día en pijama, un poco después de levantarse, es importante tratar de bañarse y vestirse aunque no salga de su casa.
2. Construir un horario de actividades obligatorias, de teletrabajo o trabajo online y cumplirlo. Incluir las actividades domésticas en este período.
3. Utilizar el celular de manera regulada; guardarlo o silenciarlo en períodos de trabajo y de actividades obligatorias.
4. Mantenerse informado a través de fuentes confiables y reconocidas. No obsesionarse por la información, ver las noticias o informarse una o dos veces al día, durante períodos no mayores de media hora.
5. Cumplir estrictamente las recomendaciones de las autoridades de salud; si cumple exhaustivamente lo recomendado, la posibilidad de un contagio, para usted o su familia, se aproxima a cero.

8 horas de actividades placenteras y lúdicas

1. Hacer de los períodos de alimentación una oportunidad placentera para compartir y probar nuevas recetas.
2. Escuchar música, cantar, y hacer karaoke.
3. Utilizar las redes sociales y las llamadas como estrategia para compartir con su familia y amigos. Volver a retomar las relaciones que tenía descuidadas. Descartar contactos que envían información alarmista o intimidante.
4. Hacer ejercicio 3 o 4 veces a la semana; en internet encontrará tutoriales para hacer rutinas en la casa.
5. Ver películas o series en compañía de su familia, jugar cartas, parqués, dominó. Por Internet ofrecen miles de actividades de entretenimiento individual o en familia.
6. Leer libros y comentarlos con sus allegados.

7. Hacer un semillero y una huerta casera, esto le dará mucha satisfacción y las semillas llegan espontáneamente a la cocina. Sembrar verduras y leguminosas. No es necesario tener patio, se puede hacer en materas en un lugar iluminado de la casa o apartamento.
8. Organizar, pintar o arreglar la casa es una oportunidad que da el confinamiento.

Importante

Si usted tiene antecedentes de algún trastorno que haya requerido atención por psiquiatría, es importante estar alerta. Hay que diferenciar muy bien entre la reacción adaptativa normal y la recaída sintomática. Si no se siente bien, comuníquese con su entidad de salud.

COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Harry M. Pachajoa
- Dr. Luis A. Escobar • Dr. Fernando Sanabria
- Dra. Mónica A. Villegas • Enfermera, Julia A. Leal
- Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Comunicadora, Margarita Londoño Vélez

Dirección: Cr. 98 # 18-49

Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

E-mail: cartadelasalud@fvL.org.co

Citas: centraldecitas@fvL.org.co

Versión digital disponible en

www.valledelili.org/cartadelasalud

Diagramación: Daniela Gutiérrez Calderón



Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI
Especialización en Salud al servicio de la comunidad

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.