

OPINIÓN

COVID-19: respuestas psicológicas y maneras de gestionarlas

COVID-19: psychological responses and how to manage them

Lic. Mercedes I. Véliz Sánchez¹  • Dr. Héctor R. Díaz Águila² 

Recibido: 2020 mayo 23/ Aceptado: 2020 mayo 25/ Publicado online: 2020 mayo 26
©El autor(es) 2020 por Revista del Hospital "Dr. Emilio Ferreyra". Este artículo es de acceso abierto.

Existen diferencias entre estrés y ansiedad, esto puede provocar confusión en ocasiones.

Todas las personas tenemos cierto nivel de tolerancia a las frustraciones y a situaciones de tensión; cuando este nivel es superado por contingencias, aparece un desajuste denominado estrés [1].

La ansiedad o angustia se define como una reacción emocional de alerta ante una amenaza real, conocida o no; malestar que produce desasosiego, inquietud, insatisfacción y expectativa de peligro que se acompaña de miedo como enfermarse, separarse de la familia, permanecer en un centro hospitalario o de aislamiento [2].

Ante la pandemia COVID-19, las personas pueden presentar nerviosismo, inquietud y expectativas desagradables ante una enfermedad nueva y desconocida. Según estudios previos, resumidos en una revisión sistemática [3], esta situación puede provocar miedo y alerta ante cualquier síntoma respiratorio y por ello el individuo sufre y se angustia, se concentra en recibir informaciones, lo que provoca aún más nerviosismo y dificultad para controlar las preocupaciones personales y las de otros,

En las siguientes líneas se resumen algunos consejos prácticos para la gestión de la ansiedad [4].

- Infórmese de fuentes confiables (p. ej., lineamientos del Ministerio de Salud de su país, Organización Mundial de la Salud, Sociedades científicas, etc.) sobre la enfermedad y las medidas adecuadas de prevención y protección.

- Haga caso omiso a las *fake-news* (noticias falsas que se difunden sobre todo en las redes sociales).
- Acepte la ansiedad, sin sobrevalorarla.
- Practique en su hogar las actividades propias de su labor siempre que esto sea posible (**Fig. 1**).
- Dirija su atención hacia actividades que lo ayuden a sentir calma, como escuchar música, leer, realizar ejercicios físicos, dedicarse a actividades artísticas o recreativas de acuerdo a sus posibilidades.
- Practique juegos apropiados para espacios reducidos (juegos de mesa) con los miembros de su familia.
- Realice ejercicios físicos y mentales como yoga, Tai-Chi, *mindfulness* u otros.
- Vea películas agradables, como comedias o musicales.
- Ría cada vez que pueda. La risa es una "excelente medicina".
- Dedique un tiempo cada vez que pueda a contemplar la naturaleza, puesta del sol, la lluvia, la luna, las plantas. Estas acciones reducen la ansiedad y pueden ser útiles también para controlar la presión arterial.
- Mantenga una adecuada comunicación con familiares y seres queridos, compartiendo con ellos sus emociones sin retroalimentar el miedo.
- Evite el pesimismo y no se adelante a los acontecimientos. Sea realista.
- Establezca desde su casa una adecuada relación con otras personas a través de los medios de comunicación disponibles, generalmente virtuales.
- Procure mejorar las relaciones interpersonales con aquellas personas con las cuales se han tenido disgustos o desavenencias, compartiendo con ellos conocimientos sobre esta enfermedad, brindando apoyo y muestras de solidaridad.
- Solicite ayuda psicológica en línea si está disponible en su localidad.

✉ Héctor R. Díaz Águila • hectordiaz@infomed.sld.cu

¹Psicólogo, máster en Educación Superior, profesor auxiliar. Departamento de Psicología, Hospital Universitario "Mártires del 9 de Abril", 52310 Sagua la Grande, Cuba.

²Máster en Urgencias Médicas, médico intensivista, profesor auxiliar. Departamento de Medicina Intensiva, Hospital Universitario "Mártires del 9 de Abril", 52310 Sagua la Grande, Cuba.

Es esperable que pase esta pandemia y la crisis que genera, como ha sucedido en otras ocasiones en la historia de la humanidad. No obstante, sobreponerse a las crisis suele hacernos mejores, si aprendemos las lecciones de la vida, y particularmente de esta pandemia en general, como la importancia de valorar estar sanos, la higiene de las manos y las medidas generales de protección, y particularmente, la solidaridad, responsabilidad y empatía, valores que no deben descuidarse nunca entre pares.

Acceso abierto

© Esta revista se distribuye bajo una Licencia *Creative Commons* Atribución 4.0 Internacional (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), la cual permite el uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se otorgue el crédito apropiado al autor o autores originales y a la fuente, se proporcione un enlace a la licencia *Creative Commons* y se indique si se realizaron cambios.

Conflicto de intereses

Ninguno.

Referencias bibliográficas

1. Cool J, Zappetti D. The Physiology of Stress. En: Zappetti D, Avery J (eds). *Medical Student Well-Being*. Springer, Cham; 2019:1-15.
2. Crocq MA. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015;17(3):319-325.
3. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*. 2020;37(2). Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/download/5419/3537>. Acceso: 2020 mayo 20.
4. Duan Li, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020; 7: 300-302.



Fig. 1 La autora de este artículo transmitiendo desde su casa para un programa de radio local..

Citar este artículo

Véliz Sánchez M, Díaz Águila H. COVID-19: respuestas psicológicas y maneras de gestionarlas. *Rev Hosp Emilio Ferreyra*. 2020; 1(1):e33-e34. doi: 10.5281/zenodo.3856407