

Control del estrés y la ansiedad durante el brote de una enfermedad infecciosa

Es inevitable sentir estrés al saber que hay un brote de una enfermedad infecciosa que puede afectarlo a usted o a sus seres queridos. A través de este recurso, compartimos con usted las reacciones comunes ante este tipo de situaciones y le proporcionamos consejos que lo ayudarán a controlar el estrés durante esta época.

En algunas ocasiones, los brotes de enfermedades infecciosas suceden de repente y se expanden rápidamente. Sin embargo, en muchos casos el brote comienza a esparcirse lentamente y no es hasta algunas semanas o meses después que se convierten en una verdadera pandemia global.

A nivel de logística, eso es positivo, ya que permite a las personas y a las organizaciones prepararse lo mejor que puedan. Sin embargo, a nivel psicológico puede ser difícil. Este "periodo de espera", en el cual todo el mundo está observando y preguntándose qué pasará luego, causa daño.

Reacciones comunes durante un brote

Cuando reconoce que hay una amenaza, su cuerpo responde de varias maneras para prepararlo a enfrentar ese reto y protegerse. El cuerpo libera hormonas y otros químicos cuando siente el peligro y desencadena lo que se conoce como "reacciones de estrés". A pesar de que son reacciones normales, no es placentero sentir las. De hecho, son reacciones de su cuerpo para ayudarlo a sobrevivir.

Es natural temerle a lo desconocido. Aquí encontrará algunas reacciones comunes que experimentan las personas durante el periodo de creciente incertidumbre y presión con respecto al brote de una enfermedad infecciosa:

- Sentirse más ansioso, preocupado y tenso de lo normal.
- Sentirse distraído, nervioso e incapaz de concentrarse correctamente en algo, o por mucho tiempo.
- Darse cuenta de que se encuentra pensando en el brote incluso cuando está intentando concentrarse en otras cosas.
- Querer investigar y saber sobre todo lo relacionado con el brote y lo que pueda generar.
- Una sensación general de tener "mucho energía" y estar alerta y "a toda velocidad". Tener periodos de mucha energía intercalados con -o seguidos de- periodos de "baja energía" (fatiga repentina y sensación de agobio o impotencia).
- Dificultad para dormir bien.

- Aislamiento o retirarse de los demás y sentir temor de estar en espacios públicos.
- Más ansiedad por cosas peligrosas o insalubres que puedan ayudarnos a enfrentar el estrés y la tensión (por ejemplo: alcohol, cigarrillos, sexo poco seguro).

¿Qué puede ayudar?

¿Que lo puede ayudar a enfrentar el estrés durante el "periodo de esperar y ver"? En general, mientras más seguro y bajo control se sienta, mejor lo enfrentará. Eso significa que una de las mejores cosas que puede hacer es prepararse.

1. Prepárese

Apéguese a 2 o 3 fuentes informativas confiables que lo ayuden a conocer más acerca del virus o la enfermedad que está en el centro del brote y prepárese a nivel personal. Por ejemplo:

- Revise la información de seguridad acerca de la importancia de lavarse las manos y otras cosas que puede hacer para disminuir el riesgo tanto de usted como de sus seres queridos de exponerse al virus.
- Si existe la posibilidad de que declaren cuarentena, debe abastecerse de los suministros necesarios para algunas semanas (por ejemplo, medicamentos esenciales, comida, leche de larga duración, papel higiénico, etc.).

2. Recuerde

- Probablemente, estará más distraído y sentirá más ansiedad. Esto no es una situación "normal", y no puede esperar a sentirse "normal" o ser capaz de enfocarse en el trabajo de la manera en que normalmente lo hace.
- Es normal sentir emociones fuertes o sentirse en una montaña rusa durante este periodo.
- Puede hacer cosas que lo ayuden a sobrellevar mejor este periodo. Intente alguna de las siguientes estrategias:

3. Ponga en práctica estrategias de control efectivas contra la ansiedad y el estrés

- **Limite el tiempo que pasa viendo noticias o redes sociales.** Las noticias que hacen énfasis en la rapidez de la propagación del brote y la falta de un tratamiento eficaz solo alimentarán su ansiedad. Pasar mucho tiempo revisando las redes sociales tendrá un efecto similar.
- **Concéntrese en otras cosas.** De manera periódica, enfóquese en otras cosas diferentes al brote. Puede resultar útil mencionar aquello por lo que está agradecido, así como enfocarse en los libros, los audiolibros, los podcasts y la televisión. Acuda a lo más ligero del mundo del entretenimiento, sin nada de guerras épicas, thrillers, crímenes o cosas del "fin del mundo".
- **De ser posible, haga ejercicio,** incluso si esto significa saltar la cuerda o ejercitarse en su casa o en la oficina. Una de las mejores maneras de ayudar a su cuerpo a enfrentar los

niveles crecientes de hormonas que libera el cuerpo por el estrés es usarlas para realizar una actividad vigorosa.

- **Practique disciplinas que lo calmen y lo nutran.** Si usted medita, reza, practica yoga, escribe, dibuja, lee, cocina... continúe haciéndolo si puede. Es momento de hacer *más* de estas cosas, no menos.
- **Tome aire fresco.** Pasar tiempo cerca de la naturaleza es importante para el bienestar. Sin embargo, tenga en cuenta los lineamientos y avisos que emitan en su zona en cuanto a la distancia que debe mantener de los otros cuando se encuentre en espacios abiertos.
- **Conéctese con sus seres queridos.** Recibir apoyo de los demás (y brindar apoyo) tiene un efecto poderosamente positivo en nuestra capacidad de enfrentar los desafíos. Entonces pase más tiempo hablando y conectándose con sus familiares y amigos.
- **Busque apoyo.** Contacte al personal de atención de su organización, a su doctor o a algún otro profesional que brinde apoyo.