



■ 10 consejos para manejar la ansiedad

Vivir durante el brote pandémico de una enfermedad puede ser una situación angustiosa, todavía más cuando las medidas utilizadas para evitar su rápida propagación alteran nuestro diario vivir. Esta incomodidad despierta temor y preocupación, aumentando nuestros niveles de ansiedad. ¿Cómo estar tranquilos si el malestar es generalizado y constante? Los siguientes consejos podrían ayudarle a manejar esa ansiedad que abrumba su bienestar emocional.

■ ¿Qué es la ansiedad y para qué sería útil?

La ansiedad es un mecanismo defensivo universal, que mueve al organismo hacia el estado de alerta para mejorar la capacidad de respuesta frente a riesgos y amenazas. Así, ayuda a tomar medidas frente al peligro y sobrevivir. Es normal que aparezca durante períodos de cambio e incertidumbre, como la que se vive por COVID-19, tiempo durante el cual puede servir para evitar poner en riesgo la salud. Suele ser temporal y se irá una vez regularizada la situación. Sin embargo, cuando es mucha puede producir estragos que alteran nuestra tranquilidad, como alteraciones del sueño y del apetito, cambios de humor, parálisis, y hasta taquicardia.



■ ¿Qué hacer con la ansiedad durante esta emergencia sanitaria?

Durante una situación compleja, como es una emergencia sanitaria, la **ansiedad** empuja a cuidarse, a tomar las medidas necesarias para proteger la salud y asegurar el bienestar. Desafortunadamente, puede causar efectos negativos que irrumpen en ese bienestar, gatillándose por la incertidumbre, el miedo y la sensación de que los eventos están fuera de control. Estos son consejos que puede tomar para manejar esa **ansiedad** que altera su rutina:

- 1. Canalice su ansiedad para su beneficio.** Puesto que, la ansiedad aumenta con las preocupaciones, trate de concentrarse en lo que está bajo su control. Adquiera las noticias de fuentes confiables, siga los consejos de los expertos y haga un plan sobre lo que usted y su familia harán si necesitan estar aislados o en cuarentena.
- 2. No escuche las fuentes de información errónea y distráigase.** En cuanto el pánico aparece, seguir informándose puede alimentar la angustia. Por ello, evite los rumores y no los perpetúe. El miedo que puedan provocar limita las posibilidades de distraerse. Trate de no sobreinformarse y de realizar actividades que ayuden a distraerse. De a poco, se calmará el pánico y podrá retomar el control de su estado emocional.
- 3. No escuche las fuentes de información errónea y distráigase.** Sea consciente de los comportamientos que inundan sus pensamientos con miedos y fobias y contróuelos. Comprenda cómo le hacen sentir y reemplácelos con estrategias de afrontamiento más útiles.
- 4. Manténgase enfocado en el aquí y ahora, tomando cada día paso a paso.** Enfocarse en el presente puede ayudar a reducir la ansiedad, evitando concentrarse en sucesos inciertos, y así acabar el día más tranquilamente.



- 5. No se enfoque en pensamientos negativos.** Cuando note que un pensamiento preocupante da muchas vueltas en su mente, de un paso atrás, no se enfoque demasiado en eso y déjelo pasar. Trate de distraerse ocupándose en algo que le ayude a relajarse.
- 6. Cuide su cuerpo.** *Duerma lo suficiente*, haga ejercicio, coma bien, evite fumar y consumir alcohol y drogas. Esto ayudará a proteger su salud mental y su sistema inmunológico.
- 7. Mantenga contacto con otros.** Compartir nuestras preocupaciones con otros puede ayudarnos a comprenderlas y a tomar acciones frente a ellas. Intente mantenerse conectado con personas de apoyo para disminuir la sensación de aislamiento y soledad. Busque nuevas formas para relacionarse con ellos, además de las redes sociales clásicas.
- 8. Ayude a otras personas, sea amable y compasivo.** Ayudar a otras personas cambia los pensamientos negativos por sensaciones positivas. Recuerde que todos estamos juntos en esto, así que hagamos nuestro mejor esfuerzo para ser amables y compasivos entre nosotros.
- 9. Tome un respiro.** Cuando sienta que la ansiedad y el pánico son muy grandes, busque un rincón cerca de su ventana o al aire libre y trate de respirar lenta y profundamente para calmarse. Si hay otras cosas que le ayudan a relajarse (por ejemplo, caminar, bailar o escuchar música), también puede probarlas. Lo importante es no dejarse dominar por esas sensaciones que provocan malestar.
- 10. Si siente que no está siendo capaz de combatir su ansiedad, consulte un médico.** Está bien pedir ayuda y muchas veces puede ser la mejor herramienta que tenemos a mano. El apoyo psicológico, que un médico especialista en salud mental puede otorgar, le ayudará a comprender mejor esas inquietudes que le están afectando para, así, retomar cierto control y normalidad en su vida. Ellos comprenden la situación y sabrán qué hacer para reducir el malestar. Las terapias psicológicas se pueden hacer en línea o de forma remota por teléfono o videoconferencia, y son una excelente opción si se encuentra en aislamiento o si le preocupa ir a una clínica.



**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*

■ Referencias

Cabrera, Jorge. (2020). *Diez consejos para manejar la ansiedad durante COVID-19*. En SOCHITAB. <https://www.sochitab.cl/post/diez-consejos-para-manejar-la-ansiedad-durante-covid-19>

CDC. (2020). Sobrellevar el estrés. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Clínica Dávila. (2020). *¿Cómo manejar la ansiedad en cuarentena?* <http://www.davila.cl/blog/como-manejar-la-ansiedad-en-cuarentena/>

Servicio de Salud O'Higgins. (2020) *¿Cómo combatir la ansiedad en periodo de cuarentena?* Ministerio de Salud, Chile <https://www.saludohiggins.cl/como-combatir-la-ansiedad-en-periodo-de-cuarentena/>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl