



**FEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE SOCIEDADES DE SUEÑO
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL SUEÑO.**



Documento que transcribe, contextualiza y consensa para Latinoamérica, las recomendaciones de la APA y la WHO, para afrontar las consecuencias psicológicas frente a la epidemia COVID-19.

Hernán Andrés Marín Agudelo

Presidente Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño,
Presidente Asociación Latinoamericana de Psicología del Sueño.
Centro de Neurología, Medellín, Colombia

Sandra Sacks P.

Vicepresidente Sociedad Latinoamericana de Psicología del Sueño
Sociedad Chilena de Medicina del Sueño.
Santiago de Chile, Chile

Katie Moraes de Almondes

Secretaria, Sociedad Latinoamericana de Psicología del Sueño
Clínica del Sueño - Universidad Federal do Rio Grande do Norte,
Miembro de la Sociedad Brasileña de Psicología
Natal, Brasil

Guadalupe Jovanna Terán Pérez

Vocal Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño,
Vocal Sociedad Latinoamericana de Psicología del Sueño
Sociedad mexicana para la investigación y medicina del sueño. Ciudad de México, México

Pamela Liparoti

Asociación Argentina de Medicina del Sueño
Grupo de Trabajo de Medicina del Sueño y Cronobiología de APSA
Instituto de Neurociencias de la Patagonia, Ciudad de Trelew, Argentina

María José Martínez Rey

Asociación Uruguaya de sueño
Somno Centro, Montevideo, Uruguay

INTRODUCCIÓN

Basados en la realidad actual por la que atraviesa el mundo entero, considerando además que «*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*» (WHO, 2020). y siendo conscientes de la labor que desde nuestra disciplina debemos plantear estrategias de abordaje o retomar las que se han planteado contextualizando para nuestra comunidad, conformamos un comité de trabajo encargado de dar una respuesta rápida, como Comisión de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño y como Asociación Latinoamericana de Psicología del Sueño, dónde se retomaron las estrategias propuestas por la Asociación Psicológica Americana (APA, 2020), ampliándolas, consensuándolas

dentro de dicha comisión, con líderes de opinión en el campo de nuestro continente y complementando el trabajo de los colegas en Estados Unidos, en éste documento, para consulta de los colegas en todo el continente.

En estos días es permanente el flujo de información sanitaria, económica y política, lo que hace necesario un análisis cuidadoso de los medios y de los modos de comunicación. Es urgente la capacidad de pensar, de hacer un análisis con la información recibida y para ello se requiere calma y la responsabilidad de cuidarnos.

Esperamos que el documento sirva de apoyo y guía para todos los miembros de la comunidad planteado para la misma, no con un ánimo academicista, ni reemplazando la consulta especializada, según sea necesario, sino desde la prevención, motivando a los colegas a la divulgación del mismo, para afrontar esta problemática en nuestro continente y que atañe al mundo entero. Es fundamental estar a la altura de las circunstancias. Se puede comunicar sin alarmar, promoviendo conductas de cuidado sin fomentar la discriminación.

1. ANTENER SU DISTANCIA PARA MANTENERSE SEGURO

En todo el mundo, los funcionarios públicos piden a las personas en población general o que han contraído o han estado expuestas, al nuevo coronavirus que practiquen medidas de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento en un esfuerzo por frenar la propagación de la enfermedad. Pero en qué consisten estas medidas:

- **El distanciamiento social:** significa mantener una distancia segura (aproximadamente 2 metros de distancia de los demás) y evitar espacios de reunión como escuelas, iglesias, salas de conciertos y transporte público.
- **La cuarentena:** implica evitar el contacto con otras personas si se ha estado expuesta al coronavirus.
- **El aislamiento** implica la separación de un individuo que ha contraído COVID-19 para evitar que se propague a otros.

Pasar días o semanas en casa con recursos limitados, disminuyendo la estimulación y el contacto social puede afectar la salud mental. Aunque faltan estudios controlados sobre intervenciones para reducir los riesgos psicológicos de la cuarentena y el aislamiento, algunos aspectos de la literatura revisada, han establecido las mejores prácticas para manejar estas circunstancias desafiantes sobre distanciamiento social, cuarentena y aislamiento, así como recomendaciones sobre cómo las personas pueden hacer frente si se les pide que tomen tales medidas.

Que esperar

Es probable que las personas a las que se les solicite quedarse en casa debido a una enfermedad, exposición o propagación activa de COVID-19 en la comunidad, deba modificar sus rutinas habituales durante al menos dos semanas, el período de incubación estimado para el virus.

Las fuentes comunes de estrés durante este período incluyen una caída en actividades significativas, estímulos sensoriales y compromiso social; tensión financiera por no poder trabajar; y la falta de acceso a estrategias típicas de afrontamiento como ir al gimnasio o asistir a servicios religiosos. La investigación ha encontrado que, durante un período de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento, la persona puede experimentar:

- **Miedo y ansiedad:** Puede sentirse ansioso o preocupado porque usted o los miembros de su familia contraigan COVID-19 o lo transmitan a otros. También es normal tener preocupaciones sobre la obtención de alimentos y suministros personales, tomarse un tiempo libre del trabajo o cumplir con las obligaciones de cuidado familiar. Algunas personas pueden tener problemas para dormir o para concentrarse en las tareas diarias.

- **Depresión y aburrimiento:** Una pausa en el trabajo y otras actividades significativas interrumpe su rutina diaria y puede provocar sentimientos de tristeza o mal humor. Los períodos prolongados de tiempo en el hogar también pueden causar aburrimiento y soledad.
- **Ira, frustración o irritabilidad:** La pérdida de autonomía y libertad personal asociada con el aislamiento y la cuarentena a menudo puede ser frustrante. También puede experimentar enojo o resentimiento hacia aquellos que han emitido órdenes de cuarentena o aislamiento, o si siente que estuvo expuesto al virus sea debido a la negligencia de otra persona.
- **Estigmatización:** Si está enfermo o ha estado expuesto a alguien que tiene COVID-19, puede sentirse señalado por otras personas que temen contraer la enfermedad si interactúan con usted.
- **Alteraciones del sueño:** Pueden sentir que debido a las preocupaciones y pocas estrategias de afrontamiento, pensamiento negativo y rumiaciones sobre las consecuencias del COVID 19, no pueda dormir, o sienta sueño diurno, por otro lado puede también sentir con el aislamiento, si es el caso, la tendencia a dormir en exceso y cambiar cronobiológicamente los ritmos de sueño y vigilia a través de siestas y periodos de sueño que no son los usuales dentro de los hábitos que cotidianamente tenía antes del problema.

2. POBLACIONES VULNERABLES

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes y los trabajadores de atención médica que ayudan con la respuesta al coronavirus pueden tener un mayor riesgo de experimentar angustia psicológica cuando se involucran en distanciamiento social, cuarentena o aislamiento.

Las personas con discapacidades que requieren dietas especializadas, suministros médicos, asistencia de cuidadores y otras adaptaciones también corren el riesgo de sufrir alteraciones psicológicas durante una pandemia debido a las mayores dificultades para recibir la atención que requieren.

Como hacer frente

Afortunadamente, la literatura científica, también señala formas de manejar estas condiciones difíciles. Antes de que se promulguen las órdenes de aislamiento social, cuarentena o aislamiento, se recomienda planificar con anticipación y considerar cómo puede pasar su tiempo, a quién puede contactar para obtener apoyo psicosocial y cómo puede abordar cualquier necesidad de salud física o mental que usted o su familia puedan tener:

- **Limite el consumo de noticias a fuentes confiables.** Es importante obtener información de salud pública precisa y oportuna con respecto a COVID-19, pero una exposición excesiva a la cobertura mediática del virus, puede conducir a una mayor sensación de miedo y ansiedad. Se recomiendan equilibrar el tiempo dedicado a las noticias y las redes sociales con otras actividades no relacionadas con la cuarentena o el aislamiento, como leer, escuchar música o aprender un nuevo idioma. Las organizaciones de confianza, incluidos los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de cada país y la Organización Mundial de la Salud, son fuentes ideales de información sobre el virus.
- **Crea y sigue una rutina diaria.** Mantener una rutina diaria puede ayudar a adultos y niños a preservar un sentido de orden y propósito en sus vidas, a pesar de la falta de familiaridad del aislamiento y la cuarentena. Intente incluir actividades diarias regulares, como trabajo, ejercicio o aprendizaje, incluso si deben ejecutarse de forma remota. Integre otros pasatiempos saludables según sea necesario.
- **Mantente conectado virtualmente con otros.** Sus interacciones cara a cara pueden ser limitadas, se sugieren usar llamadas telefónicas, mensajes de texto, video chat y redes sociales para acceder a las redes de apoyo social. Si te sientes triste o ansioso, utiliza estas conversaciones como una oportunidad para discutir tu experiencia y las emociones asociadas. Comuníquese con aquellos que conoce que se encuentran en una situación similar. Ya se han formado grupos de Facebook para facilitar la comunicación

y el apoyo entre las personas a las que se les pide que se pongan en cuarentena. Solicita ayuda con tu terapeuta online, si lo estimas conveniente.

- **Confiar en las mascotas como apoyo emocional** es otra forma de mantenerse conectado. Si bien la OMS menciona que no existe evidencia sólida que indique que pueden contagiarse o contagiarnos del virus, sí se recomienda tener la precaución de hacer un buen lavado de manos después de estar en contacto con ellos.
- **Mantener un estilo de vida saludable.** Duerma lo suficiente, no tome siestas en diferentes momentos del día, ni duerma de más por las mañanas, tratar de mantener actividad regular durante el día, coma bien y haga ejercicio en su hogar cuando sea físicamente capaz de hacerlo. Trate de evitar el uso de alcohol o drogas como una forma de lidiar con el estrés del aislamiento y la cuarentena. Si es necesario, considere las opciones de telemedicina para la psicoterapia. Si ya tiene un psicólogo, comuníquese con ellos antes de una cuarentena potencial para ver si pueden continuar sus sesiones mediante la entrega telefónica o en línea. En el caso de las terapias cognitivo conductuales para los trastornos del sueño, consultar con su psicólogo si puede continuar bajo una de las formas de terapia online, ya sea asistida, con aplicación o combinadas, las cuales tienen un alto grado de eficacia.
- **Utilice estrategias psicológicas para controlar el estrés y mantenerse positivo.** Examine sus preocupaciones y procure ser realista y objetivo en su validación, así como de su capacidad para hacerle frente. Intente no catastrofizar; en su lugar, concéntrese en lo que puede hacer y acepte las cosas que no puede cambiar. Una forma de hacerlo es llevar un diario de preocupaciones y afrontamiento. También puede optar por descargar aplicaciones para teléfonos inteligentes que ofrecen ejercicios de atención plena y relajación. Por ejemplo, PTSD Coach es una aplicación gratuita desarrollada por el Centro Nacional de TEPT del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. Y el Centro Nacional de Telemedicina y Tecnología del Departamento de Defensa. Contiene recursos de afrontamiento y resistencia, como ejercicios para la respiración profunda, imágenes positivas, relajación muscular y más. Centrarse en las razones altruistas para el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento también puede ayudar a mitigar la angustia psicológica, si centra su mente en este aspecto. Recuerde que, al tomar tales medidas, está reduciendo la posibilidad de transmitir COVID-19 y protegiendo a los más vulnerables.

¿Qué pasa después?

Después de un período de cuarentena o aislamiento, puede sentir emociones encontradas, que incluyen alivio y gratitud, frustración o enojo hacia las personas que temen que pueda infectarlas con el virus, o incluso sentimientos de crecimiento personal y espiritualidad aumentada. También es normal sentirse ansioso, pero si experimenta síntomas de estrés extremo, como problemas constantes para dormir, incapacidad para llevar a cabo rutinas diarias o un aumento en el consumo de alcohol o drogas, busque ayuda de atención médica y salud mental.

3. MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Estrés y afrontamiento

El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Hacer frente al estrés te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte.

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. La forma en que responda al brote puede depender de sus antecedentes, las cosas que lo hacen diferente de otras personas y la comunidad en la que vive. Las personas que pueden responder más intensamente al estrés de una crisis incluyen:

- Personas mayores y personas con enfermedades crónicas que corren un mayor riesgo de COVID-19

- Niños y adolescentes
- Las personas que están ayudando con la respuesta a COVID-19, como los médicos y otros profesionales de la salud, o los socorristas
- Las personas que tienen problemas de salud mental, incluidos problemas con el consumo de sustancias.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir

- Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- Dificultad para dormir
- Dificultades en la atención, memoria, procesos ejecutivos entre otros aspectos cognitivos
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar al tanto de los síntomas nuevos o que empeoran.

Cuidarse a sí mismo, a sus amigos y a su familia puede ayudarlo a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés también puede fortalecer su comunidad.

Cosas que puede hacer

- Tómese un descanso. No mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar repetidamente la pandemia puede ser molesto.
- Cuida tu cuerpo. Respira hondo, estira o medita. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Tómese el tiempo para relajarse. Intenta hacer otras actividades que disfrutes.
- Conéctate con otros. Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.

Consulte a su profesional en salud, si el estrés interfiere con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

Reduce el estrés en ti y en los demás

- Compartir los hechos sobre COVID-19 y comprender el riesgo real para usted y las personas que le importan puede hacer que un brote sea menos estresante, pero no realizarlo en exceso.
- Cuando comparte información precisa sobre COVID-19, puede ayudar a que las personas se sientan menos estresadas y permitirle conectarse con ellas.
- Obtenga más información sobre cómo cuidar su salud emocional.

Recomendaciones para padres

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que perciben de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres pueden ser agentes de tranquilidad y calma con los que los rodean, especialmente los niños, si están mejor preparados y no demuestran ansiedad.

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes a tener en cuenta incluyen:

- Llanto excesivo o irritación en niños más pequeños
- Volviendo a los comportamientos que han superado (por ejemplo, enuresis)
- Excesiva preocupación o tristeza
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- Irritabilidad y comportamientos de "actuación" en adolescentes
- Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela

- Dificultad con atención y concentración
- Evitar actividades que generaban placer en el pasado
- Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo.

- Tómese el tiempo para hablar con su hijo o adolescente sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo o adolescente pueda entender.
- Asegúrele a su hijo o adolescente que están a salvo. Hágales saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos cómo usted afronta su propio estrés para que puedan aprender cómo afrontarlo con usted.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- Intenta mantenerte al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, organice un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
- Sea un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares.

Ayudar a los niños a enfrentar la emergencia

Independientemente de la edad de sus hijos, pueden sentirse molesto o tener otras emociones fuertes después de la emergencia por el COVID 19. Algunos niños reaccionan de inmediato, mientras que otros pueden mostrar signos de dificultad mucho más tarde. La forma en que un niño reacciona y los signos comunes de angustia pueden variar según la edad del niño, sus experiencias previas y cómo el niño generalmente enfrenta el estrés.

Las personas pueden sentirse más angustiadas si ven imágenes repetidas del problema en los medios. Al principio, considere limitar la cantidad de exposición que usted y sus seres queridos tienen a la cobertura de los medios.

Factores que influyen en el impacto emocional en los niños en la situación específica del coronavirus

La cantidad de daños causados por el problema puede ser altamente discapacitante. La destrucción de hogares y la separación de la escuela, la familia y los amigos pueden crear una gran cantidad de estrés y ansiedad para los niños.

El impacto emocional de la emergencia en los niños depende de las características y experiencias del niño, las circunstancias sociales y económicas de la familia y la comunidad, y la disponibilidad de recursos locales. No todos los niños responden de la misma manera. Algunos pueden tener reacciones más severas y duraderas. Los siguientes factores específicos pueden afectar la respuesta emocional de un niño:

- Participación directa en la emergencia
- Evento traumático o estresante previo
- Creencia de que el niño o un ser querido puede morir
- Pérdida de un familiar, amigo cercano o mascota
- Separación de cuidadores
- Lesión física
- Cómo responden los padres y cuidadores
- Recursos familiares
- Relaciones y comunicación entre familiares
- Exposición repetida a la cobertura de los medios de comunicación sobre el problema del COVID 19 y escuelas

- Estrés continuo debido al cambio en las rutinas familiares y las condiciones de vida
- Diferencias culturales
- Resiliencia comunitaria

Qué puede hacer para ayudar a los niños a enfrentar el problema

Establecer un buen ejemplo para sus hijos al controlar su estrés a través de opciones de estilo de vida saludables, como comer sano, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y evitar las drogas y el alcohol, es fundamental para los padres y cuidadores. Cuando esté preparado, descansado y relajado, puede responder mejor a eventos inesperados y tomar decisiones en el mejor interés de su familia y seres queridos.

Recomendaciones para las escuelas que aún no han suspendido sus actividades escolares

- Promover actividades educativas sobre higiene de manos y cuidado respiratorio
- Promover espacios de discusión para aclarar dudas y compartir emociones
- Fomentar la higiene de las manos con jabón y agua y / o gel de alcohol
- Fomentar el uso de abrigo y tapaboca si es necesario
- Limpiar y desinfectar las superficies de las aulas y otros espacios escolares después del uso o en cada cambio de maestros
- Evite compartir vasos, platos y cubiertos
- En las escuelas de la primera infancia, lavar regularmente los juguetes con agua y jabón
- Evite actividades que involucren grandes multitudes en ambientes cerrados. Tomar clases en salas abiertas al aire libre es una opción
- Mantener una distancia moderada entre estudiantes
- Aquellos estudiantes con síntomas respiratorios, recomendar que no asistan a clase

Recomendaciones para adultos mayores

Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y aquellos con deterioro cognitivo / demencia, pueden desarrollar más ansiedad, irritabilidad, estrés, agitación y retraimiento durante el brote / durante la cuarentena.

- Brindar apoyo práctico y emocional a través de redes informales (familias) y profesionales de la salud.
- Comparta hechos simples sobre lo que está sucediendo y brinde información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección en palabras que las personas mayores con / sin deterioro cognitivo pueden entender. Repite la información siempre que sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de forma clara, concisa, respetuosa y paciente. También puede ser útil que la información se muestre por escrito o en imágenes. Involucrar a su familia y otras redes de apoyo para proporcionar información y ayudarlos.
- Practicar medidas de prevención.
- Si tiene una condición de salud subyacente, asegúrese de tener acceso a cualquier medicamento que actualmente está usando.
- Active sus contactos sociales para brindarle asistencia, si es necesario.
- Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda práctica si es necesario, como llamar a un taxi, entrega de comida y solicitud de atención médica.
- Asegúrese de tener hasta 2 semanas de todos sus medicamentos habituales que pueda necesitar.
- Aprenda ejercicios físicos diarios simples para realizar en casa, en cuarentena o en aislamiento para mantener movilidad y reducir el aburrimiento.
- Mantenga rutinas y horarios regulares tanto como sea posible o ayude a crear otros nuevos en un nuevo entorno, incluido el ejercicio regular, la limpieza, las tareas diarias, el sueño, el canto, la pintura u otras actividades. Es importante el apoyo de familiares a cargo, o cuidadores que se responsabilicen de establecer estas rutinas, incluso las del dormir.

- Ayudar a otros ancianos, a través del apoyo de pares, y verificación de vecinos.
- Mantenga contacto regular con sus seres queridos (por ejemplo, por teléfono u otros accesos).

Recomendaciones para profesionales que atienden el problema

Atender a pacientes que sufren de COVID-19 puede tener un efecto emocional en usted. Hay cosas que puede hacer para reducir las reacciones de estrés traumático secundario (ETS):

- Reconozca que ETS puede afectar a cualquiera que ayude a las familias después de un evento traumático.
- Aprenda los síntomas, incluidos los físicos (fatiga, enfermedad) y mentales (miedo, abstinencia, culpa).
- Permita tiempo para que usted y su familia se adapten a que usted está atendiendo la pandemia.
- Cree un menú de actividades personales de cuidado personal que disfrute, en los momentos en que no está atendiendo su paciente como pasar tiempo con amigos (de manera virtual) y familiares, hacer ejercicio o leer un libro.
- Tómese un descanso de la cobertura mediática de la prensa sobre el COVID-19.
- Solicite ayuda si se siente abrumado o preocupado porque COVID-19 está afectando su capacidad de cuidar a su familia y pacientes como lo hizo antes del brote.
- Desafortunadamente, algunos trabajadores de la salud pueden ser evitados por su familia o comunidad debido a estigma o miedo. Esto puede hacer que una situación ya desafiante sea mucho más difícil. Si es posible, mantenerse conectado con sus seres queridos, incluso a través de métodos digitales, es una forma de mantener contacto. Diríjase a sus colegas, su gerente u otras personas de confianza para recibir apoyo social: sus colegas pueden estar teniendo experiencias similares a usted.

Recomendaciones para personas que han sido dadas de alta de la cuarentena

Estar separado de los demás si un profesional de la salud, le prescribe porque cree que puede haber estado expuesto a COVID-19 puede ser estresante, incluso si no se enferma. Todos se sienten diferentes después de salir de la cuarentena. Algunos sentimientos incluyen:

- Emociones mixtas, incluido alivio después de la cuarentena.
- Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Estrés por la experiencia de controlarse a sí mismo o ser monitoreado por otros para detectar signos y síntomas de COVID-19.
- Tristeza, enojo o frustración porque los amigos o seres queridos tienen miedos infundados de contraer la enfermedad por contacto con usted, a pesar de que se ha determinado que no es contagioso.
- Culpabilidad por no poder realizar el trabajo normal o las tareas parentales durante la cuarentena.
- Otros cambios emocionales o de salud mental.

Recomendaciones:

- Intente comprender el miedo de los demás, pero haciendo énfasis en su condición de estar mejor y curado.
- Trate de realizar actividades como escuchar música, cocinar en compañía de su familia y allegados.
- Tratar de tranquilizar a la familia y allegados sobre la condición actual y sobre cómo se siente, es bueno abrir espacios para expresar sus emociones y estar tranquilos.
- Intente continuar con sus actividades de rutina.
- Si percibe síntomas como baja autoestima, aislamiento, angustia, tristeza, irritabilidad y anhedonia, consultar.

Los niños también pueden sentirse molestos o tener otras emociones fuertes si ellos, o alguien que conocen, han sido dados de alta de la cuarentena.

4. AFRONTAMIENTO FRENTE A LA INFORMACIÓN Y EL PROBLEMA.

Los nuevos informes sobre COVID-19 se están generalizando y produciendo ansiedad y otros estados en algunas personas. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a controlar su ansiedad, poner los informes de noticias en perspectiva y mantener una perspectiva positiva:

- **Mantener las cosas en perspectiva.** Respire profundamente y recuerde que la mayoría de las personas que contraen COVID-19 solo experimentarán síntomas leves. Se está trabajando para ayudar a las personas que pueden ser más vulnerables al coronavirus, como las personas mayores y las personas con afecciones de salud subyacentes. El hecho de que la cobertura esté aumentando en este tema no significa necesariamente que presente una amenaza mayor para usted o su familia.
- **Conocer los hechos.** Es útil adoptar un enfoque más analítico a medida que sigue los informes de noticias sobre el coronavirus. También querrá verificar la información que recibe de familiares, amigos o redes sociales. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y su gobierno nacional tienen información actualizada y relevante frente a los mismos. También puede encontrar información útil y confiable de agencias de salud pública locales o estatales o incluso de su médico de familia.
- **Comunícate con tus hijos.** Discuta la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad. Los padres también pueden ayudar a aliviar la angustia al enfocarse a los niños en rutinas y horarios. Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo. Es posible que desee limitar la cantidad de medios que consumen para ayudar a controlar su ansiedad.
- **Mantente conectado** Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Puede mantener estas conexiones sin aumentar su riesgo de contraer el virus hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o chateando con personas en las redes sociales. Siéntase libre de compartir información útil que encuentre en los sitios web del gobierno con sus amigos y familiares. Les ayudará a lidiar con su propia ansiedad. Siempre evitando el exceso en ésta tarea.
- **Busca ayuda adicional.** Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.

¿Cómo puedo saber si debo buscar ayuda profesional para el estrés o la ansiedad relacionados con COVID-19?

Busque señales de advertencia como las siguientes:

- Ansiedad persistente, preocupación, insomnio o irritabilidad.
- Evita innecesariamente los contactos sociales hasta el punto de que te aíslas innecesariamente.
- Controlar su cuerpo de manera persistente (por ejemplo, tomarse la temperatura muchas veces al día) o buscar constancia sobre su salud por parte de médicos, amigos, familiares o Internet.
- Tomar precauciones de higiene excesivas o no necesarias, como usar una mascarilla facial en casa o lavarse las manos repetidamente cuando no sea necesario.
- Abusar del alcohol o las drogas, o comer en exceso, como una forma de lidiar con el estrés.

- Comentarios de amigos o familiares de que parece inusualmente preocupado o estresado

Psicología de la salud, necesaria en la asesoría de los casos

Además de las ayudas terapéuticas clínicas de intervención, es necesario decir que se debe incluir psicólogos de la salud capacitados para este trabajo, cuyas funciones son:

- Orientar a los servicios de respuesta, incluyendo enfermeras, conductores de ambulancias, voluntarios, identificadores de casos, maestros y líderes comunitarios y trabajadores en sitios de cuarentena, sobre cómo proporcionar servicios de atención emocional básicos o primeros auxilios psicológicos.
- Apoyo práctico a las personas afectadas que utilizan primeros auxilios psicológicos.
- Establecer líneas de atención virtual o telefónica que brinden apoyo psicológico a las personas.
- Los psicólogos de la salud deben estar atentos para guiar a la población sobre cómo utilizar los sistemas de salud de manera organizada y racional, y adaptar su acción teniendo en cuenta la cultura de las personas (ayudar a las personas en la búsqueda de información, servicios y apoyos sociales)
- abordar, cuando sea necesario, las implicaciones emocionales de una posible cuarentena y aspectos psicológicos del aislamiento, especialmente para los ancianos;

5. DORMIR BIEN A PESAR DEL COVID 19

¡Lo más importante es dormir bien! Si bien es normal el aumento del insomnio asociado a periodos de estrés y ansiedad, llevar una buena higiene del sueño ayuda a mantener el ciclo del sueño más ordenado y eficiente. Dormir bien, por su parte, puede ayudar a sentirse menos ansioso y depresivo, pero sin forzarlo, puesto que agregar más presión a “tener” que dormir, sólo aumentará la ansiedad y bloqueará el sueño. Practica las siguientes recomendaciones:

- Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y durante el tiempo de aislamiento o cuarentena, y en general para quienes no estén en dichos periodos.
- Evitar realizar en la cama actividades como ver la televisión, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir, puede leer un rato o escuchar música si estas actividades se asocian con el sueño.
- Retirar el uso de tecnología y desconectándose de noticias y demás situaciones relacionadas con la pandemia (internet, wifi, computadoras, móviles, etc.) deben finalizar por lo menos una hora antes del inicio de las rutinas del sueño, estos alteran el mensaje del cerebro al momento de dormir, o llenan de preocupaciones innecesarias.
- Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama como: lavarse los dientes ponerse la pijama, utilizar una técnica de relajación, tratar de realizarla en familia.
- Retirar los relojes de su habitación para evitar ver la hora en cada despertar. Esto genera más ansiedad y la sensación de que la noche se hace más larga.
- Mantener rutinas de actividad diaria consensuada entre los que estén en cuarentena, y los que no tratar en lo posible de mantener las rutinas diarias de actividad.
- Evitar siestas durante el día, en el caso concreto del adulto mayor, se puede permitir una siesta después de almorzar, con una duración no mayor a 30 minutos.
- Evitar por la tarde bebidas que contienen cafeína (refrescos de cola o café), o grandes cantidades de azúcar, ya que altera el sueño incluso en personas que no lo perciben y sobre todo la frecuencia urinaria puede ser un problema
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco varias horas después de cenar es engañoso, facilita la entrada del sueño, pero luego éste lo interrumpe, se fragmenta y es insatisfactorio

- El ejercicio físico moderado y regular por la mañana es beneficioso para el sueño nocturno. El ejercicio muy intenso no habitual y el que se practica por la noche dificultan el sueño nocturno.
- Mantener en la medida de lo posible una temperatura agradable, entre los 19 y 22 C°, aseado, y con unos niveles mínimos de ruido luz y contaminación visual.
- Evitar acostarse hasta pasadas dos horas después de cenar, ya que el hambre o las comidas abundantes pueden alterar el sueño. Si está acostumbrado a ello, porque las condiciones médicas lo ameritan, tome algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tome en exceso grandes cantidades de chocolate y líquidos. Si no es por recomendación médica es mejor evitarlo.
- Si no es posible conciliar el sueño, especialmente por preocupaciones que no se van de la cabeza, no quedarse en la cama dando vueltas; levantarse, hacer una actividad relajante y volver a la cama cuando sienta sueño.
- Si se despierta a la mitad de la noche, no coma nada o se puede comenzar a despertar habitualmente con hambre, a la misma hora.
- Tener en cuenta los efectos que ciertos medicamentos pueden tener sobre el sueño. Éstos pueden afectar el sueño de forma desfavorable, consulte a su médico sobre esto.
- Si siente que no logra conciliar el sueño, no logra mantenerlo, se despierta demasiado temprano, o siente que su sueño no es reparador, siente muchos despertares, sueño en el día en diferentes tipos de situaciones, tiene sueños angustiantes, o le dicen que realiza conductas durante el sueño, no dude consultar al profesional de la salud, una vez pueda realizarlo, luego de crisis.

REFERENCIAS

- American Psychological Association (2020). Pandemics. Washington, EU. Recuperado: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>.
- World Health Organization (2020). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Recuperado: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10.