

# El miedo y el estrés fortalecen el Covid-19

La pandemia del Covid-19, ha generado miedos y estrés en muchas de las personas del mundo aumentando la Cortisona, que es una hormona que se libera como respuestas al estrés, inhibiendo el sistema inmune y dejándonos a merced del coronavirus.

Según los especialistas el experimentar miedos, pánicos y estrés puede favorecer a que la enfermedad se fortalezca y así lo han vivido muchos de los ciudadanos que ha padecido de la enfermedad o que han estado cerca de alguien contagiado.

Para la psicóloga Irina Faneite, todas las emociones tienen relación directa con el sistema inmune. Cuando las personas tienen cualquier infección se sienten debilitadas, con baja energía y cansancio extremo ya que si no hay manejo del estrés, apoyo social y gestión emocional (miedo y tristeza), hay grandes posibilidades de agravar por lo que la actitud frente a la enfermedad y los recursos psicológicos son cruciales para una evolución favorable.

Elica Navas, paciente de Covid señala “cuando comenzó el covid me generó preocupación y tome medidas de bioseguridad pero sin tanta intención, pensaba que muchas personas estaban dejando de vivir producto del virus al tomar medidas extremas. Durante ese primer año de la pandemia respeté el virus, pero sin miedo, lo visualizaba de una manera lejana para no atraerlo a mi vida.

Sin embargo, Navas expresa, “luego a un año de la pandemia en el mes de abril mi papá se enferma y en el ínterin de recibir la atención se contagia con covid-19 eso ha sido lo peor que nos ha podido pasar como familia y comenzó una pesadilla que culminó con el fallecimiento de mi papá postcovid. No es solo afrontar los riesgos de salud durante el covid es padecerlos sin saber hasta cuándo no hay fecha en algunos casos como el de nuestra familia que los padecimientos de salud se agudizaron al estar negativo pero con las secuelas que deja el virus en los órganos vitales. Fue una incertidumbre y una lucha diaria en donde nuestro mensaje para todas las personas cercanas era cuídense el covid no es un juego, es pura verdad”.

Igualmente, Carmen Sánchez, expresó “desde que comenzó todo esto ha sido una locura, hemos dejamos de vivir, y los miedos son constantes hasta el punto de prohibir visitas a nuestras casas, sin embargo, esto no ha impedido que la enfermedad entrara a la

familia y durante ella la angustia y el miedo se apoderó de nosotros y de nuestros familiares fuera”.

Asimismo, Sánchez, dijo que cada vez que manifestaban miedos parece que la enfermedad lo sentía y empeoraron, lo que ratifica la posición de los especialistas cuando informan que la parte emocional y el control de los miedos y el estrés es fundamental para disminuir los síntomas y consecuencia del Covid-19.

Y así lo refleja Elica Navas, al compartir “4 meses después, nos toca enfrentar nuevamente al virus, pese a los cuidados siempre estamos expuestos creo que está en el aire y se aprovecha de nuestro sistema inmunológico, resultamos positivas y entramos en un proceso de temor inmenso porque tenemos la certeza de lo nefasto que es el virus, sin embargo estuvimos acompañada de un extraordinario equipo médico, al atender oportunamente cada síntoma del virus retomando nuestra fe, hemos vivido el virus de otra manera más fortalecidas de corazón y sobre todo de mente, nuestros pensamientos son de sanación y así se lo transmitimos a nuestro organismo”

En tal sentido Navas, dijo “mi mensaje para las personas que atraviesan por esta situación es no debilitar nuestro espíritu, ponerse en las mejores manos médicas y mantener la mente conectada al cuerpo. Cada vez que nos debilitados fortalecemos al virus”

Por su parte la especialista en psicología Faneite ofreció varios datos para mejorar nuestra salud mental frente al covid-19:

-Estar atentos a las señales. Es decir si experimenta alguna alteración (tristeza acusada, irritabilidad, temor excesivo) buscar ayuda! El acompañamiento psicológico es una opción maravillosa para desarrollar estrategias de afrontamiento.

-Adecuado manejo del estrés, para esto es necesario diferenciar entre lo real y lo imaginario y no antecederse! Nuestro cerebro no sabe diferenciar entre la realidad y la imaginación, es por eso que necesitamos hacer ese trabajo nosotros.

-Usar los apoyos emocionales, es indispensable sentir que contamos con una red de apoyo que nos contiene ante situaciones de crisis.

-Cuidar el entorno seguro. Esto implica hacer filtro de lo que veo y escucho (incluyendo redes sociales). Rodearse de información y personas nutritivas.

-Realizar una actividad de bienestar.

-Aceptar y gestionar la emoción. Está permitido y es válido sentir miedo, tristeza o rabia. No es sano intentar controlarlas, lo mejor es sentirlas, expresarlas y dejarlas ir. Que no sea la emoción la que domine la situación

-Utilizar todas las herramientas psicológicas que tenga: comunicación, tolerancia, capacidad de adaptación, espiritualidad itodo!

Danilo Sarmiento /CNP:10.435