

# Estrategias para mantener la calma durante la cuarentena

El encierro obligado, la amenaza de una pandemia que pone en riesgo la vida y el contexto en el que se desarrolla esta situación, pueden generar en las personas estados de ansiedad y pánico.

Ante estas circunstancias, la doctora Dulce Pérez Cristancho, médico psiquiatra de reconocida trayectoria en el estado Táchira, ofrece una serie de recomendaciones para poner en práctica y evitar caer en angustia, depresión, a la vez que permitan salvaguardar la salud.

“ Nos enfrentamos a una situación inesperada de aislamiento que hace que la gente entre en niveles de ansiedad desbordada. Por ello es importante informarse de fuentes confiables y evitar aquellas que promuevan el alarmismo y el escándalo”, dijo.

Por esta razón, destacó que las recomendaciones que se establecen para este panorama, es tener una actividad que le permita al individuo sentirse útil, dentro de la capacidad de los seres humanos de servicio.

Para las personas que actualmente viven en ansiedad extrema se sugieren tres estrategias: Establecer una relación con un ser superior, en quien tener fe y confianza plena, pues esto brinda la oportunidad de saber que hay alguien que no les abandona.

Usar técnicas de meditación, relajación y respiración; esta última respirando a través de las fosas nasales con la boca cerrada e inspirar hasta que se llene de aire el abdomen, en una inspiración profunda. Después exhalar con la boca cerrada; así se oxigena el torrente sanguíneo, pues está comprobado que el oxígeno es el mejor relajante que existe.

Otro mecanismo es ejercitar de quince a treinta minutos las extremidades, bien sea a través de movimientos suaves o fuertes, de acuerdo a la condición física; pero que se mantenga una movilidad diariamente. A esto se agrega tener un pasatiempo para distraerse.



(Foto: Cortesía).

Durante el auto-aislamiento, se puede aprovechar el tiempo para organizar mejor el espacio donde se habita, limpiar o reparar algún lugar del hogar y hacerlo más confortable.

Destacó que estos son recursos que permiten tener más estabilidad ante las crisis de ansiedad severa; y recomendó no consumir bebidas con cafeína pues incrementan los niveles de ansiedad, al igual que el exceso de azúcar refinado.

Ante los cuadros de depresiones y estados de angustia severos, tendencias suicidas, pensamientos delirantes o sicosis, explicó que es necesario buscar ayuda profesional.

Debido a las condiciones actuales que imposibilita acudir a un centro asistencial, la doctora Dulce Pérez puso a disposición su número telefónico, 04147219265, como una contribución de apoyo gratuito a quienes requieran de su asistencia. Un gesto solidario que en estos momentos tan críticos tienen muchos profesionales de la salud dentro y fuera del país.

Aún cuando conoce que el Hospital Central tiene un área separada para atender esta clase de pacientes, considera que no es el lugar adecuado para acudir por el riesgo que existe.

Para conocer si hay alguna persona afectada por el virus, se deben esperar dos semanas, que es el periodo de incubación, por lo que ese sería el tiempo de aislamiento; ya que en la calle se está expuesto al contagio.

“Si todos nos quedamos en casa, colaboramos y nos resguardamos, de esta manera también protegemos a los que nos rodean. Es importante saber que en este aislamiento hay un componente altruista, porque así evitamos contagiar a otras personas más vulnerables y también la propagación de la enfermedad”.

De acuerdo a las palabras de esta especialista, el punto clave del auto-aislamiento, que es el término adecuado para esta situación, es resguardarse, cumplir con los parámetros de seguridad para romper con el eslabón de propagarlo, y de esta manera lograr detener su avance.

Con información de La Nación