

No hay tapabocas para proteger la salud mental

Quedarse en casa, lavarse las manos con frecuencia, usar tapabocas y mantener la distancia social son medidas que están ayudando a combatir la pandemia del coronavirus, pero también ponen en riesgo la salud mental de los ciudadanos. Psicólogos advierten que el encierro y las pérdidas económicas pueden generar angustia, pensamientos catastróficos y hasta generar síntomas depresivos, y aunque las autoridades venezolanas ya asoman la posibilidad de flexibilizar la cuarentena, la medida no tranquiliza a los ciudadanos que deben salir a la calle a trabajar para costear los gastos de alimentación, vivienda y servicios públicos.

Omaira Quintero vive en el barrio La Bombilla en Petare, municipio Sucre. Es madre de dos niños y actualmente no está trabajando debido a la cuarentena social que el COVID-19 ha impuesto en el país. Omaira antes de empezar la cuarentena trabajaba en una casa de familia, afirmó que lleva más 10 años trabajando con ellos, pero que ahora con todos los problemas que la pandemia ha generado como la escasez de gasolina, la paralización del transporte público y la falta de efectivo no ha podido ni siquiera ir un rato a hacerles el aseo. “Aunque no he podido ir a trabajar ellos me siguen pagando mi sueldo igual, la verdad es que siempre han sido buenos conmigo. No niego que la situación me abruma y por momentos me asfixia, pero yo no me permito caer en depresión porque mis hijos me necesitan”, dijo.

La mente también se enferma

Adrián Libermán, psicólogo clínico y miembro titular de la Sociedad Psicoanalítica de Caracas explicó que es necesario entender que la mente aunque no es un órgano puede sufrir porque es frágil y ante situaciones conflictivas ella nos va a manifestar algún síntoma o muchos síntomas que algo no está bien. “La mente nos humaniza, pero también nos avisa a través de la angustia, el miedo, la rabia, que algo está ocurriendo con lo cual nos sentimos incómodos y es importante trabajar en ello para que no llegue a mayores”, dijo.

Katerina González es peluquera, trabaja por su cuenta atendiendo a sus clientes a domicilio. Desde que comenzó la cuarentena no ha hecho nada porque no puede movilizarse ni comprar los productos que necesita para poder trabajar. “Pensar en que esta

cuarentena se puede extender hasta junio o julio me estresa, me pone mal y me cuesta dormir, tengo un hijo que alimentar y muchas cuentas por pagar”, dijo.

Manuel Ortega, psiquiatra de la UCV y director de Humana docencia explicó a través de un Live en Instagram que el coronavirus tiene muchas características asociadas a una situación de crisis.

“Se entiende por crisis una circunstancia o evento en la vida de las personas en la cual los riesgos o amenazas son mayores a la capacidad de enfrentarla. Toda crisis conlleva a una incertidumbre, cuando uno está en crisis no sabe qué va a pasar, se pierde el control por la amenaza o el riesgo de muerte, cosa que es muy difícil de sobrellevar por las personas”, explicó el psiquiatra.

Marina Bautista Gómez trabajaba como buhonera en el Mercado Popular de Petare, 15 días antes de comenzar la cuarentena, tuvo que alejarse de su trabajo debido a un esguince grado dos en el tobillo. Cuando Marina escuchó por primera vez la noticia del coronavirus no prestó mayor atención, pero cuando supo que dos casos habían dado positivos en el país se preocupó. Cuando decretaron la cuarentena empezó su preocupación, angustia y malestares físicos. “Siempre tengo dolor de cabeza y no dejo de pensar que la situación se va a poner peor. Me preocupa demasiado el hecho de que no esté produciendo dinero. Gracias a mi hermana y su esposo es que estoy comiendo, el poco dinero que tenía ahorrado se ha ido en comida y medicinas”, aseguró.

Hay señales que avisan

Un estudio publicado por la [revista británica Lancet](#) en el cual se utilizaron tres bases de datos de estudios médicos, afirmó que los efectos psicológicos negativos de la cuarentena incluyen estrés postraumático confusión e ira, además de ansiedad.

“Los factores que más estresan a las personas aisladas son no conocer el tiempo que va a durar la cuarentena, temores a infectarse, frustración, aburrimiento, suministros o información inadecuados, posibles pérdidas financieras y que al salir, se queden con el estigma de la enfermedad”, afirmó parte del texto.

Manuel Llorens, psicólogo clínico y profesor universitario aseguró que mientras una persona está conectada a una situación de estrés por mucho tiempo, eso se refleja en su organismo.

Llorens explicó que durante una situación de crisis hay

indicadores o síntomas que van avisando que algo no está bien. “Los principales síntomas que demuestran que una persona está sufriendo de ansiedad por el coronavirus son: no poder pensar en otras cosas, pensar de manera catastrófica, insomnio, conflictos interpersonales, violencia intrafamiliar y de género”, dijo. El psicólogo aseguró que la falta de energía, llorar a diario, tener pensamientos de culpa y falta de apetito son síntomas asociados a la depresión.

Lieberman, por su parte, va más allá. “La situación con el coronavirus es inédita para todos y nos confronta con un indecible o con la muerte, lo que se traduce en una experiencia traumática que coloca a las personas en estado de indefensión”.

Distancia social pero no afectiva

Para sobrellevar estos tiempos de confinamiento, el psicólogo Adrián Lieberman aseguró que nunca antes se había contado con tantos elementos para interrelacionarnos entre nosotros y por tanto, hay que aprovecharlos.

Aclaró que es importante que las personas no confundan la distancia física con distancia social o distancia afectiva. “La distancia física que es la que nos obliga a no estar con los demás, pero es importante hacerle saber al otro que está vivo en nuestro pensamiento, porque emocionalmente nos va a permitir sobrevivir a esta situación incierta”, dijo.

El psicólogo afirmó que es necesario tomar iniciativas reiteradas de hacerle saber al otro que vive en nuestra mente, pues “la soledad puede matar tanto como el coronavirus”.



Lieberman explicó que aunque el contacto a través de plataformas

tecnológicas no es igual a la felicidad que genera el contacto físico, la palabra y el lenguaje tienen el poder de acercar y hacerle saber al otro la importancia que tiene, lo que sin duda puede ayudar a soportar las pruebas de estrés y frustración.

La psicoterapeuta Mariana González afirmó que la cuarentena por el coronavirus es más llevadera si tratan de verlo como un periodo de tiempo en el cual estamos tratando de preservar la salud y no como un hecho negativo que vino a complicarnos los planes.

“El momento exige de paciencia, tolerancia, respeto y control emocional”, afirmó el psiquiatra Ortega.

Carlos Quiroz, entrenador físico de gimnasio aseguró que ejercitar el cuerpo en casa le aporta innumerables beneficios al organismo y a la mente. “Además de prevenir la depresión y mejorar el estado anímico, hacer ejercicios fortalece el sistema inmunológico y muscular. Se acabaron las excusas de que por falta de tiempo no hacían ejercicios”, dijo.

Ayuda online

La salud mental, además del contagio por covid-19 son dos aspectos que preocupan. La Organización Mundial de la Salud ha destacado que la estabilidad emocional de las personas ante el brote del covid-19 es responsabilidad de las autoridades sanitarias.

Ante la situación, diversas organizaciones dedicadas al cuidado y bienestar de la mente han ofrecido ayuda a través de las redes sociales, tal es el caso de la [Sociedad Venezolana de Psiquiatría](#).

La organización informó que pondrá a disposición de los venezolanos ayuda psicológica que podrán recibir por medio de mensajes de texto o por la plataforma de mensajería de WhatsApp. El servicio se realizará en un horario comprendido de 9:00 am a 6:00 pm. Una vez que las personas envíen el mensaje al número 04265196618, un especialista se pondrá en contacto a la mayor brevedad posible para atender el caso.

Claves para evitar la depresión en cuarentena

Expertos en psicología ofrecen varias recomendaciones para **cuidar la mente y evitar caer en depresión por el coronavirus**

- 1** **No se sobreexponga a noticias** y consulte solo fuentes confiables. Una noticia falsa en este momento puede ser fatal.
- 2** **Mantenga los horarios de sueño y comidas.** Esto le hará sentir un poco de normalidad.
- 3** Aunque no vaya a salir, **es recomendable quitarse la pijama** así evitará la sensación de discontinuidad.
- 4** **Aprenda algo nuevo cada día.** Hay millones de cursos online, tutoriales, recetas de cocina, manualidades...
- 5** **Leer hará que su mente se distraiga** y también mejorará su ortografía y comprensión lectora.
- 6** **Ejercítese e hidrátese continuamente** y tenga siempre presente que es una situación especial.
- 7** Siempre que le sea posible, **tome un poco de sol.**
- 8** **Mantenga el contacto** con familiares, amigos y personas de confianza a través de las redes sociales y medios digitales

A la salud mental **hay que darle un trato especial en situaciones de crisis**

runrunes

Con información de Runrun.es