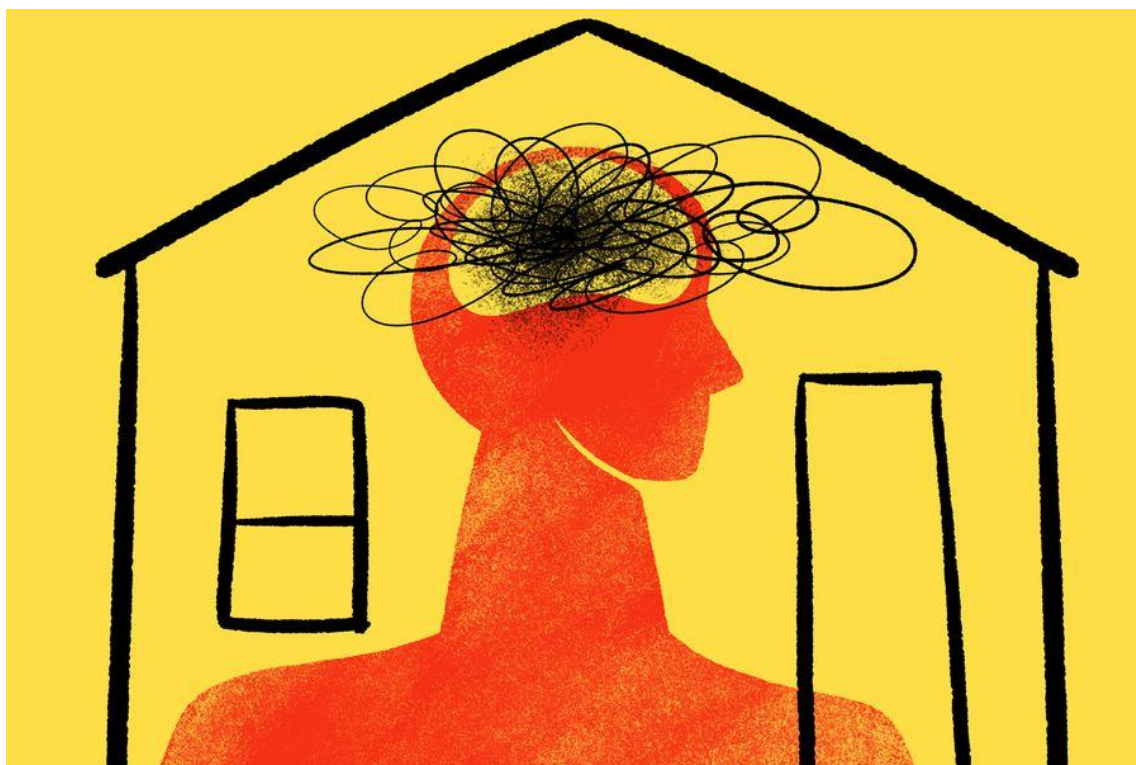


Cuarentena: Cómo manejar la ansiedad en el encierro



El encierro que ya viven miles de chilenos alrededor del país, por el bien común de combatir la pandemia del coronavirus, aflora emociones que puede que nunca hayamos sentido, creando un impacto psicológico negativo en algunas personas. La sobrepreocupación, el estrés, la ansiedad y la angustia, según los expertos, son sentimientos absolutamente normales a tener frente a situaciones anormales como la que estamos enfrentando. Sin embargo, como respuesta a estos, nuestro cuerpo puede generar taquicardia, insomnio, actitudes obsesivas y otras conductas que nos dañan. “Existe evidencia científica respecto de que los estados de encierro y cuarentena pueden provocar síntomas ansiosos, postraumáticos, paranoicos, obsesivos, además de confusión e irritabilidad”, sostiene Alberto Botto, doctor en psicoterapia del Departamento de Psiquiatría Oriente de la Universidad de Chile.

* Aprender a reconocer

Para Botto, algunos factores de riesgo que agravan estos sentimientos son la prolongación de la cuarentena, pérdidas financieras, temor a la infección, y la información poco clara de lo que está ocurriendo. Es por esto que saber reconocer qué emoción estamos teniendo es clave para aprender a manejarla y mantener la calma.

Para la siquiatra del mismo departamento, Grisel Orellana, la ansiedad, por ejemplo, puede desatar conductas como el exceso de alimentación o incluso el exceso de compras en el supermercado. La angustia -más ligada a las estructuras primitivas del ser humano- conlleva a reacciones más corporales, como la taquicardia, falta de aire o mucha sudoración. Y otras sensaciones como el estrés son las que activan el insomnio y los pensamientos catastróficos. Si



bien estas reacciones no van respectivamente ligadas a cada una de las emociones, la manera de combatirlas es común.

Informarse correctamente es fundamental, evitar caer en la sobreinformación en redes, no hacer caso a las cadenas de WhatsApp y acceder solo a canales oficiales, como la radio, TV o diarios. Este es el punto en que más coinciden los expertos, ya que muchas veces la saturación de información induce al miedo y a desesperarse frente a la emergencia. “Limitar el acceso a información en medios de comunicación y no estar conectados 24/7 es importante. Por ejemplo, puede ser dos veces al día, ingresar a portal web de diarios o canales de televisión o ver los noticiarios de las 14.00 o 21 horas”, recomienda Constanza Caneo, siquiata y académica de la Facultad de Medicina UC.

Preocuparse de tener pensamientos positivos también ayuda a aliviar las sensaciones. Pensar que la cuarentena es transitoria, que salva vidas y que lo básico como alimentos y medicamentos está asegurado es fundamental para no entrar en la desesperación. “Hay que hacer énfasis en que es una oportunidad para colaborar con el bien público y, por otra parte, mostrar nuestras capacidades para hacer lo más tolerable este período”, apunta el doctor Atahualpa Granda, siquiata del Hospital San Borja. Aunque si estas emociones perduran en el tiempo y se exacerban, siempre se debe recurrir a una ayuda profesional -en este caso- accediendo a psicólogos o siquiatas que pueden dar consultas a través de videollamadas.

*** Aislamiento físico, pero no emocional**

A pesar de la distancia con algunos seres queridos, el contacto con familiares y amigos es la herramienta más útil para combatir las malas emociones que afloran, ya que conversarlas será la mejor manera de sanarlas. “Las personas que viven solas y están aisladas socialmente corren riesgo de ansiedad y/o depresión. Así como también quienes viven en departamentos sentirán más el encierro”, advierte Gricel Orellana. Para esto, ver a los más cercanos a través de videollamadas y conectarse en las redes sociales, sin abusar, ayudará a quitarse esa sensación de soledad y abandono. “Hacer comunidad y rescatar el lado humano que tienen las redes sociales: podemos conversar, reírnos, discutir y acompañarnos, aunque no estemos físicamente, así continuamos nuestros lazos emocionales”, propone la doctora Caneo. Añade, además, que situaciones de este tipo ponen a prueba nuestra capacidad de empatía, de encontrarnos con el otro a pesar de no poder tocarnos. Un tiempo para escuchar y acompañarse en familia, aunque sea en forma virtual.

En este sentido, Botto reconoce también que al favorecer el contacto y la comunicación entre los miembros de quienes comparten la cuarentena puede tener efectos positivos. Por ejemplo, se presenta una oportunidad para reorganizar los roles de los miembros de la familia y, junto con esto, servir como una fuente de aprendizaje para resolver problemas y desafíos en conjunto. Todas instancias que implícitamente ayudarán a los malos sentimientos.

Un factor a considerar son las personas ya contagiadas que no pueden tener contacto con nadie. Para ellos, tratar sus emociones negativas será aun más importante que a quienes solo estén en cuarentena, ya que están más expuestos a deprimirse, sentir miedo de no recuperarse o a la soledad por estar aislados. Así, se debe evitar la estigmatización y discriminación de los enfermos y sus posibles contactos, así como también fomentar el soporte emocional. “Cuando se habla de ‘aislamiento social’ se enfatiza la necesidad de mantener una distancia física, pero eso no significa aislamiento afectivo ni abandono, todo lo contrario. Probablemente este es un momento donde debemos aislarnos físicamente, pero acercarnos muchísimo emocionalmente”, explica el doctor Alberto Botto.