

Coronavirus: No todos los síntomas físicos son de origen fisiológico

En su rol de médico de atención primaria, usted está sumamente atento a los pacientes con síntomas de gripe que, en realidad, pueden deberse al coronavirus (también llamado COVID-19). Su consultorio se está preparando para lo que eso significa: modificar los horarios para poder tener más consultas, desinfectar las superficies, tomar medidas para proteger al personal, entre otras cosas.

Sin embargo, lo que puede sorprenderle son las ramificaciones de una emergencia pública como la de COVID-19. Los pacientes pueden acudir a su consultorio con síntomas que aparentan ser de origen físico, pero en realidad son manifestaciones de una afección de salud mental. El dolor de pecho y la dificultad respiratoria, por ejemplo, pueden no tratarse de un problema cardíaco, sino de un síntoma de estrés y ansiedad.

En épocas como la actual, debe estar atento a síntomas que pueden tener estar causados por una cuestión de salud mental. Una vez que agote la evaluación de problemas físicos, considere derivar al paciente a un prestador de salud mental. A continuación, le recordamos los síntomas de estrés y ansiedad, que pueden requerir la consulta con un especialista en salud mental.

- Preocupación excesiva
- Cansancio
- Angustia
- Obsesión
- Pesadillas
- Tensión muscular
- Dolor de cabeza
- Problemas de sueño
- Taquicardia
- Dificultad respiratoria
- Dolor de pecho
- Sudoración

Los desastres naturales, como las pandemias, pueden causar problemas de salud mental que afectan a entre un 5 % y 40 % de la población, aunque la mayor parte de los afectados se encuentran en la mitad inferior de ese intervalo.¹

Mientras tanto, puede darles algunas recomendaciones sensatas a los pacientes que sufran de ansiedad por el coronavirus.

1. *Tome el mando de la situación.* Las personas pueden tomar medidas proactivas para limitar su riesgo de contraer el coronavirus, como lavarse las manos, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, y desinfectar su casa y sus áreas de trabajo. Para obtener más recomendaciones, consulte los sitios web de los [Centros para el Control de Enfermedades](#) (CDC) y la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS).
2. *Cuídese.* Recomiéndeles a sus pacientes que se alimenten bien, hagan ejercicio, restrinjan el consumo de alcohol y prioricen el descanso, y que eviten la desconexión social manteniéndose en contacto con familiares y amigos.

3. *Consulte los hechos para mantenerse informado.* Las noticias no siempre son rigurosas. Recuérdeles a sus pacientes que conviene informarse a través de fuentes de autoridad, como los [CDC](#) y la [OMS](#).
4. *Piense en cómo usted puede influir en los demás.* Los pacientes deben cuidarse y tomar las medidas preventivas con seriedad. Informarles a familiares y amigos sobre esas medidas es una manera de influir positivamente en ellos.
5. *Limite su exposición a las noticias sobre el coronavirus.* El ciclo de las noticias hoy día es de 24 horas, y la exposición constante puede resultar abrumadora, independientemente del tema.
6. *Relájese.* Aconseje a sus pacientes que no se mortifiquen por lo que puede suceder o no con el coronavirus. Sugíérales que se centren en lo que ellos pueden modificar y que dejen que lo demás siga su curso.

Si algún paciente decide no consultar a un especialista en salud mental, puede recomendarle que llame a la Línea de ayuda para los afectados por catástrofes de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) al 1-800-985-5990, una línea nacional gratuita que brinda consejería inmediata en casos de crisis y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Se trata de una línea gratuita, multilingüe y confidencial.
