

Cómo hacer frente al estrés durante un brote epidémico

Lo que debe saber

Cuando escucha, lee o mira las noticias sobre un brote epidémico, puede sentir ansiedad y tener síntomas de estrés. Estos síntomas de estrés son normales y son más frecuentes o pronunciados en las personas que viven en partes del mundo afectadas por la epidemia o que tienen seres queridos que viven allí. Con la aparición de un brote epidémico, es recomendable prestarle atención a su salud física y mental. Sepa reconocer los síntomas de estrés en usted y en sus seres queridos. Sepa cómo aliviar el estrés y sepa cuándo debe pedir ayuda.

Reconozca los síntomas de estrés

A continuación se mencionan respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que son síntomas frecuentes de ansiedad y estrés. Es posible que observe algunas de ellas después de enterarse de la existencia de un brote epidémico.

Su conducta

Puede experimentar algo de lo siguiente:

- Aumento o disminución de su nivel de energía o actividad
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco o drogas ilícitas
- Mayor irritabilidad, con arrebatos de ira y discusiones frecuentes
- Dificultad para relajarse o dormir
- Llanto frecuente
- Preocupación excesiva
- Deseos de estar a solas la mayor parte del tiempo
- Culpar a los demás de todo
- Dificultad para comunicarse o escuchar
- Dificultad para pedir u ofrecer ayuda
- Incapacidad para sentir placer o divertirse

Su cuerpo

Maneras en que su cuerpo manifiesta el estrés:

- Dolor de estómago o diarrea
- Dolor de cabeza u otros dolores
- Falta de apetito o consumo excesivo de alimentos
- Sudoración o escalofríos
- Temblores o espasmos musculares
- Sobresaltarse con facilidad

Sus emociones

Puede sentir lo siguiente:

- Ansiedad o temor
- Desánimo
- Culpa
- Enfado
- Sentimientos de heroísmo, euforia o invulnerabilidad
- Desinterés por todo
- Sentimiento de agobio por la tristeza

Sus pensamientos

Puede experimentar lo siguiente:

- Dificultad para recordar las cosas
- Confusión
- Dificultad para pensar con claridad y concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones

Sepa cómo aliviar el estrés.

Usted puede controlar y aliviar el estrés dedicándole un tiempo a cuidarse. Las siguientes estrategias pueden resultarle útiles.

Ponga las cosas en perspectiva

Limite la cantidad de tiempo que pasa leyendo o mirando noticias sobre la pandemia. Sin duda querrá estar informado sobre lo que ocurre con la pandemia, sobre todo si tiene seres queridos en lugares del mundo donde se han enfermado muchas personas, pero no deje de alejarse un poco de las noticias para centrarse en las cosas que están bien en su vida y que usted puede controlar.

Infórmese:

Recurra a personas y recursos confiables que puedan brindarle información rigurosa de salud. Infórmese con ellos sobre la pandemia y cómo puede protegerse para no enfermarse si usted tiene factores de riesgo. Puede acudir a su médico de familia, un organismo de salud local, agencias de gobierno o una organización internacional. Estas dos organizaciones son fuentes confiables de información sobre brotes epidémicos:

Organización Mundial de la Salud (OMS), <https://www.who.int>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), <https://www.cdc.gov>

Cuide su salud

- Coma alimentos saludables y beba agua
- Evite el exceso de cafeína y alcohol
- No consuma tabaco ni drogas ilícitas
- Duerma y descanse lo suficiente
- Haga actividad física

Busque maneras prácticas de relajarse

- Relaje el cuerpo a menudo haciendo cosas que le sirvan: respiraciones profundas, estiramientos, meditación, lávese la cara y las manos o dedíquese a pasatiempos placenteros. Modere su ritmo entre actividades estresantes y haga algo divertido después de una tarea difícil.
- Use el tiempo libre para relajarse: coma una buena comida, lea, escuche música, dese un baño o converse con la familia.
- Hable de sus sentimientos con sus seres queridos y amigos con frecuencia.
- Ocúpese de su salud física para disminuir su nivel de estrés. Haga una pausa para pensar en las cosas positivas que tiene en la vida, como los vínculos con sus seres queridos.

Préstele atención a su cuerpo, sus sentimientos y su ánimo

- Reconozca y observe los síntomas tempranos de estrés.
- Reconozca cómo sus experiencias pasadas afectaron su forma de pensar y sentir acerca de este acontecimiento, y analice cómo manejó sus pensamientos, emociones y conducta en torno a acontecimientos pasados.
- Debe saber que los sentimientos de estrés, depresión, culpa o enfado son frecuentes ante un acontecimiento como un brote epidémico, incluso cuando no represente una amenaza directa para usted.
- Conéctese con otras personas que pueden estar estresadas por la pandemia. Conversen sobre sus sentimientos acerca de la pandemia, comenten información fiable de salud y disfruten de charlar sobre cosas que no se relacionan con la pandemia para recordar las cosas importantes y positivas que tienen en su vida.
- Dedíquese a fortalecer su estado de ánimo haciendo meditación o ayudando a quienes lo necesitan.

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>