

Ansiedad patológica por aislamiento social en tiempos del COVID-19

Pathological anxiety by social isolation in times of COVID-19

Deibem Gómez-Álvarez^{1,2a}

Señor Editor. Con la propagación del COVID-19 el mundo está en crisis. La acepción de crisis en diferentes campos de la vida se relaciona con patología o enfermedad, pero cuando hablamos desde la psicología el concepto tiende a ser más que positivo, pues se infiere la posibilidad de un cambio. El mundo cambió y ese cambio implica en muchísimas personas el incremento en sus niveles de ansiedad y estrés, sobre todo, si al aislamiento y cambio de rutinas, le sumamos el miedo -ya no imaginario- de enfermar gravemente o de perder el trabajo. El propio Comité Internacional de la Cruz Roja ya ha mostrado su preocupación considerando que “muchas personas ya están experimentando un gran estrés psicológico” ⁽¹⁾.

La ansiedad por sí misma no debe ser considerada perjudicial o patológica, por el contrario, puede ser muy valiosa cuando permite la activación de nuestros sistemas de alerta ante un posible peligro. “La ansiedad es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, situaciones que nos afectan y en las que tenemos algo que ganar o que perder” ⁽²⁾.

Es normal sentirse ansioso en estos días, pero el sentimiento de pérdida de auto control, la desesperación y desesperanza definitivamente no lo son. “La ansiedad puede llegar a convertirse en una respuesta desadaptativa, y constituirse en un trastorno psicológico altamente incapacitante. Debemos hablar entonces de la vertiente patológica de una reacción natural” ⁽³⁾.

Existen signos que nos permiten fácilmente detectar si nuestros niveles de ansiedad nos están desbordando, tensión muscular, dificultad o incapacidad para relajarse, inquietud, dolores de cabeza, alergias y el cansancio, las palpitaciones, sudoración, mareos, sequedad de boca, diarreas, estado de hipervigilancia o de alerta, insomnio, sueño interrumpido, pesadillas, preocupación, temores e irritabilidad son solo algunas señales inequívocas de que algo no está bien.

Aunado a la extensa lista de síntomas mencionados que directamente pueden afectar nuestra salud física y mental, debemos reconocer que el daño o afectación también tocará los diferentes ambientes en los que nos desarrollamos. “Además del sufrimiento propio por la sintomatología ansiosa, existan una serie de repercusiones añadidas en el terreno familiar, laboral, social, etc” ⁽⁴⁾.

Un afrontamiento racional de los pensamientos distorsionados permitiría la generación de conductas adaptativas que posibiliten salir airoso de este momento histórico. El Dr. Pablo Moreno en su libro *Dominar las crisis de ansiedad: una guía para pacientes* aclara que “La realidad no es lo que nos pone nerviosos directamente. Nos ponemos nerviosos en función de cómo interpretamos la realidad, por eso es importante “cambiar el chip” y dejar de vernos a merced de nuestras sensaciones corporales, sin ningún control” ⁽⁵⁾.

1. Escuela de Psicología, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
2. Ministerio de Educación Pública. San José, Costa Rica.
 - a. Licenciado en Psicología. Máster en Administración Educativa.

Citar como: Gómez-Álvarez D. Ansiedad patológica por aislamiento social en tiempos de COVID-19. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2020; 6(3):148-9.

Recibido: 20-07-2020 Aceptado: 26-08-2020

Por lo tanto, a pesar del aislamiento y todo cuanto conlleva, existen recursos no solo para regular, controlar si no también prevenir la ansiedad, generando un estado de salud emocional saludable que nos permita pensar de manera más clara y por ende llevar a cabo acciones de protección de nosotros mismos y quienes nos rodean.

- a. Manténgase informado, es importante conocer la evolución y desarrollo de la pandemia, así como las recomendaciones de las autoridades sanitarias, pero no haga que su vida gire en torno a las noticias. Las fake news abundan en las redes sociales y lo único que lograrán en usted es incrementar sus niveles de ansiedad.
- b. No permita que la distancia interpersonal le impida conectarse con los suyos, los avances tecnológicos facilitan las comunicaciones sincrónicas y con imagen, por lo que conversar sobre sus sentimientos con seres queridos es válido y saludable.
- c. Cuide su cuerpo, el aislamiento no es una luz verde para comer lo que se quiera, cuando se quiera y cuanto se quiera. Trate de consumir alimentos saludables y balanceados, haga ejercicio, no modifique totalmente su rutina, levántese a la hora que acostumbraba para ir a trabajar, tome una ducha, use ropa limpia, peine su cabello, mantenga sus hábitos de higiene, se vale hasta usar perfume si eso le hace sentirse mejor a pesar de que nadie más que usted lo pueda oler.
- d. Tómese un descanso, desconéctese de la realidad por un momento, disfrute de un buen libro o una canción, vea una buena película o simplemente haga silencio y ponga atención a su alrededor, así podrá escuchar el canto de los pájaros que en estos días parecen estar más alegres que nunca.

Todos reaccionamos de manera diferente a los cambios repentinos que la vida nos puede deparar, es fundamental hacer el esfuerzo por enfrentarlos de la mejor manera para el bienestar propio y de los nuestros. No sabemos cuándo vamos a regresar a lo que considerábamos la normalidad, lo importante es que mientras llega ese momento tengamos la mejor calidad de vida y sobre todo que seamos felices.

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de Interés

El autor niega tener conflictos de interés

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. COVID-19: Global pandemic may increase stress exponentially [Internet]. International Committee of the Red Cross. 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3hLFwXB>
2. Villarroel JCB, Fort GB, Cano NG. Higiene y prevención de la ansiedad. Ediciones Díaz de Santos; 2008
3. Rodríguez P. Ansiedad y sobreactivación: Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio. España: Editorial Desclee de Brouwer, Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/sibdilibrosp/Doc>. 2008;
4. Schlatter J. La ansiedad: un enemigo sin rostro. España: Eunsa. 2003;
5. Moreno P, Martín J. Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer. 2004;

Correspondencia

Deibem Gómez-Álvarez

Email: d.gomez@uh.ac.cr