

# SALUD MENTAL Y CUIDADOS DURANTE LA CUARENTENA



## Pandemia de Covid-19

La cuarentena es un periodo de aislamiento y restricción de movimientos de personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad contagiosa. Los científicos consideran la cuarentena como una medida eficaz para luchar contra la propagación del virus. No obstante, el aislamiento de la cuarentena tiene consecuencias en la salud mental de la población.

**¿Es normal lo que me ocurre?**



Entre las personas en cuarentena se registra una alta prevalencia de síntomas de angustia y problemas psicológicos, como trastornos emocionales, depresión, estrés, bajo estado de ánimo, irritabilidad, insomnio, síntomas de estrés post-traumático, ira y agotamiento emocional.

# Recomendaciones:

# 1

## **Evitar la sobreinformación:**

Estar permanentemente conectado y pendiente de noticias relacionadas con la infección puede aumentar su sensación de riesgo e incrementar su nerviosismo.

# 2

## **Organizar tu día:**

Es importante llevar un horario, no tiene por qué ser estricto, podemos ser flexibles, pero sin perder rutinas y hábitos que nos ayudan a regular nuestros ritmos biológicos y nuestro estado emocional. Tendremos la sensación de no perder el tiempo, de ser útiles aunque sea desde el aislamiento.

# 3

## **Dedicar tiempo diario al ejercicio:**

Realizar cualquier actividad física en la medida de lo posible y adaptada a tus gustos (baile, pilates, ejercicios aeróbicos, etc). Proponte objetivos realistas para tener sensación de control.

# 4

## **Cuidar la alimentación e higiene:**

Aunque no se realice ninguna actividad fuera de casa, es conveniente asearse a diario y vestirse con ropa de calle. Permanecer en pijama durante todo el día transmite una sensación de dejadez o enfermedad que influye negativamente en nuestro estado emocional. Ahora que tienes tiempo, prueba nuevas recetas y cuida tu alimentación, los requerimientos calóricos disminuyen por lo que aumenta la presencia de frutas y vegetales en tu dieta. Evita el picoteo de alimentos ultraprocesados e hipercalóricos, para ello lo mejor es no adquirirlos.

# 5

## Respetar horarios de descanso:

Tener en cuenta medidas de higiene del sueño como evitar siestas por aburrimiento durante el día, reducir el consumo de alcohol y cafeína, no hacer deporte a última hora del día, mantener un ambiente relajado sin ruido o luz, evitar los dispositivos electrónicos, etc.

# 6

## Mantener contacto diario con familiares, amigos:

Los medios tecnológicos nos permiten mantener un contacto casi presencial con nuestros seres queridos, la videollamada adquiere un papel principal ya que una conexión más íntima que las llamadas de voz. Si realizas el aislamiento solo, realizar uno o varios contactos de manera diaria será algo muy gratificante.

# 7

## En el caso de presentar síntomas ansiosos, realizar técnicas de relajación diarias:

Técnica de relajación progresiva de Jacobson, técnicas de relajación basadas en Mindfulness...

# 8

## Retomar actividades:

Por falta de tiempo hay tareas y actividades que vamos aplazando. Ahora puede ser un buen momento para ponernos al día, nos mantendremos ocupados y la sensación de estar activos será beneficiosa (organizar fotos antiguas, clasificar ropa y objetos que ya no utilizamos...).



Estela Labajo Duque

# 9

## Realizar un registro de experiencias:

a) Positivas: Al finalizar el día podemos reflexionar sobre las experiencias vividas que han sido positivas (haber superado un día más, sentirnos cercanos a nuestra comunidad, haber cumplido los objetivos marcados, haber realizado un buen autocuidado...).

b) Negativas: sobre las que nos han generado malestar. Reflexionamos sobre emociones/ sentimientos que nos han suscitado, cómo los hemos afrontado, qué herramientas personales hemos utilizado, etc. Sacamos conclusiones para circunstancias futuras.

# 10

## Solicitar ayuda:

No es un signo de debilidad, todos podemos necesitar en un momento dado la ayuda profesional para afrontar situaciones que desbordan nuestro equilibrio emocional.

# 11

## Y después de todo esto...

Permitirnos tener tiempo libre. Relajarnos, dejar la mente en blanco y descansar.



Estela Labajo Duque