

Ante la situación de alarma que estamos viviendo por la pandemia del Covid-19, queremos aportar unas breves recomendaciones a la población en general para preservar la salud psíquica mientras dure la crisis:

1.- Mantente informado, pero:

- selecciona bien las fuentes: las informaciones falsas, catastrofistas o contradictorias pueden generar una importante angustia o incertidumbre. En estos días abundan las informaciones sin contrastar o incluso directamente falsas o alarmistas. Busca fuentes oficiales (OMS, Ministerio...) o de medios de información de acreditada solvencia. Mantén un escepticismo inicial sobre todo lo que provenga de redes sociales
- no sobreinformarse: mantenerse todo el día viendo noticiarios o rastreando los últimos datos en internet no va a hacer que se esté mejor preparado y puede generar una sensación de catástrofe o riesgo intenso. Infórmate regularmente pero dedica el resto del tiempo a noticias o distracciones diferentes de la crisis del coronavirus.
- No aumentes la alarma extendiendo informaciones hasta que las hayas contrastado

2.- Cuídate:

- Mantén las recomendaciones y medidas preventivas que recomiendan las autoridades sanitarias para minimizar el riesgo de contagio. Los siguientes enlaces son los del Ministerio de Sanidad y los de la Generalitat Valenciana:
<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
http://www.san.gva.es/web_estatica/coronavirus/coronavirus_va.html
- Quédate en casa: el modo más contrastado para dosificar la expansión del virus Covid-19 ha sido el confinamiento domiciliario. No sólo lo haces por ti, sino para evitar que se contagie tu familia y tu comunidad.
- Mantén hábitos saludables: establece rutinas y horarios, haz ejercicio y cuida la dieta y el horario de sueño. En toda enfermedad infecciosa, cuanto más sano estés, mejor podrás hacer frente a la prolongación del confinamiento o a un posible contagio.

- En caso de tener fiebre (>38° C), tos y dificultad para respirar o sospechar haber tenido un contacto estrecho con un infectado, es importante contactar con las autoridades sanitarias y seguir sus instrucciones. Se recuerda que en caso de sospechar síntomas, el teléfono de atención sanitaria es el 900 300 555

3. – Distráete.

- Intenta pasar la mayor tiempo del rato sin estar pensando en la pandemia: no hay ningún beneficio en ello y te puede agotar emocionalmente si la situación se prolonga.

- Aprovecha el confinamiento para dedicarte a tus aficiones: lectura, películas, juegos, hobbies... En este sentido, muchas bibliotecas y plataformas de internet han abierto gratuitamente al público sus contenidos, pudiendo accederse online a libros, obras de teatro, películas, series, tutoriales de cocina, gimnasia o bricolaje y a un sinfín de contenidos.

- Dedicar todos los días al menos una hora a hacer ejercicio en la medida de tus posibilidades

-Mantente en contacto telefónico o virtual con familiares y amigos. Es importante mantener la red social y sentirse acompañado.

4.- No te asustes ante tus sentimientos

Es normal estar preocupado o asustado ante una amenaza para nuestra salud individual y colectiva como la actual pandemia del COVID-19. La medida del confinamiento, aunque es imprescindible para limitar el contagio, nunca ha sido experimentada antes en nuestra sociedad y, entre otras consecuencias, genera agobios por la sensación falta de libertad y fricciones por la convivencia prolongada.

Compartir estas emociones con nuestros seres queridos y reconocerlas también en ellos, sin hacerlo de continuo ni dejarnos llevar por el pánico, puede ser útil para ventilar nuestras emociones y darnos cuenta de que no son anormales sino propias de la situación.

No son signos de mala salud mental si surgen sentimientos de tristeza, miedo o agobio transitorios tras los cuales reanudemos nuestras rutinas. Si estas emociones son persistentes o nos bloquean en nuestro funcionamiento diario,

debemos consultar a nuestro médico de primaria para que valore si es necesario atenderlos y cuál sería la atención idónea

5.- Aprovecha tus fortalezas personales para afrontar la crisis

Repasa y utiliza los recursos psíquicos que te han permitido afrontar otros problemas con anterioridad (separaciones, duelos, amenazas,,). Cada uno tenemos nuestros propios mecanismos de defensa ante las adversidades: hay gente que se relaja distanciándose del problema evadiéndose con lecturas o películas que nada tienen que ver, otros racionalizándolo y averiguando lo que pueden sobre el problema... Aprovecha los tuyos.

El sentido del humor suele ser una herramienta útil para afrontar los problemas, y hoy en día hay múltiples redes sociales donde se aprovecha este recurso para sobrellevar el miedo y el confinamiento.

6.- Confía en el sistema sanitario y en la ciencia

Sigue las recomendaciones que determinen las autoridades sanitarias. No es la primera crisis o pandemia a la que se enfrenta la Humanidad y hemos acabado superándolas siempre. Los avances científicos y tecnológicos así como el actuar todos en la misma dirección acabarán solucionándola.

- No es recomendable buscar orientación o información en fuentes no acreditadas, que pueden inducir a error o a confusiones.
- Si no tienes síntomas, no tiene sentido hacer consultas o visitas a los servicios sanitarios, hoy por hoy sobresaturados
- Sigue las recomendaciones pero no sobreactúes. Sobreprotegerse más allá de las recomendaciones oficiales no está demostrado que sea efectivo y únicamente aumentará tu angustia y tu sensación de vulnerabilidad.