

MEJORANDO LA SALUD MENTAL: MÁS ALLÁ DEL COVID-19¹

La aparición del Covid-19 y su rápida dispersión a nivel global ha estado acompañada por una explosión de información en los medios y redes sociales, por el impacto en la economía y por las medidas que deben tomar los países para tratar de controlar la pandemia.

La combinación de estos elementos tiene un gran impacto en la salud mental de las personas. Se pueden presentar reacciones de ansiedad por la incertidumbre sobre las posibles consecuencias de la expansión del virus y la posibilidad de contagio propio o de los seres queridos. También incertidumbre sobre la naturaleza y posible duración de las medidas que tienen que tomar los gobiernos para tratar de controlar su propagación, como la restricción de movilidad, de actividades habituales, cambio en las rutinas, así como sobre las consecuencias económicas y laborales en las personas.

Igualmente, se pueden presentar alteraciones en el estado de ánimo y síntomas de depresión asociados con la sensación de falta de control sobre la situación y la disminución de la conexión social y de actividades que suelen ser fuentes de satisfacción que se derivan de las medidas que tienen que tomar los gobiernos para tratar de contener la expansión del virus. La investigación ha mostrado que la interrupción de las rutinas habituales, la pérdida de conexión social y la disminución de actividades que generan satisfacción suelen estar asociadas con la aparición de problemas del estado de ánimo.

Además, los estados emocionales pueden llevar a que las personas traten de controlarlos o disminuirlos a través de ciertas acciones como consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas, reacciones de violencia y agresión, aislamiento o autolesiones que, aunque pueden producir un alivio temporal constituyen problemas que podrían ser mucho más complejos a largo plazo.

Sin embargo, no tenemos que centrarnos solamente en la amenaza y en el peligro. De hecho, podemos convertir esta situación en una oportunidad: hacer un alto en el camino y darnos cuenta de la forma en la que podemos cuidarnos, cuidar a nuestros seres queridos, y cuidar a todas las personas, aún si no las conocemos, a darnos cuenta de lo que tenemos en el momento presente y aprovechar de la mejor forma cada instante, y en general, tomar conciencia de la importancia de la salud mental en nuestras vidas para poner en práctica acciones concretas que promuevan el bienestar, la empatía y los valores colectivos. No basta solamente con prevenir trastornos, sino que podemos utilizar la amenaza común a todos para aprender a gestionar nuestras emociones de una forma constructiva, a disfrutar y vivir el momento presente, a desarrollar empatía por los demás, a actuar consecuentemente y a darnos cuenta en la práctica que somos la gran familia humana. A continuación, encontrarán una serie de recomendaciones concretas basadas en evidencia para comenzar a practicar en el momento crítico de la expansión de Covid-19 y en las condiciones de aislamiento necesarias para su contención.

¹ Leonidas Castro Camacho, Ph.D., Psicólogo Clínico. Profesor de Psicología de la Universidad de los Andes, Psicólogo Clínico en CYAN, Psicólogos.

FILTRAR LA INFORMACIÓN ÚTIL

La investigación en psicología y en neurociencias ha mostrado que cuando hay incertidumbre o falta de información sobre eventos que amenazan la supervivencia o el bienestar se genera ansiedad, que es una reacción normal ante una situación anormal y que busca tener control sobre la amenaza. El COVID-19 ha mostrado ser una seria amenaza a la supervivencia por su rápida expansión y sus consecuencias letales en un porcentaje de la población. Al ser un virus nuevo, no hay información suficiente ni sobre sus características, ni hay aún vacunas ni tampoco tratamiento. Hasta ahora se está recopilando información sobre su forma y velocidad de propagación. Por lo tanto, esta reacción de ansiedad es una emoción normal que nos permite planear y ejecutar acciones concretas para prevenir el contagio.

En los seres humanos esta reacción emocional se manifiesta de tres formas que se relacionan entre sí. Por una parte, hay sensaciones físicas que sentimos en diferentes partes del cuerpo, como corazón acelerado o tensión muscular, que funcionan como una alarma y nos indican que hay algo que no está bien y que nos preparan para actuar en caso de que tengamos que defendernos o huir. Además, la incertidumbre lleva a buscar información para poder actuar. En las situaciones que están bajo nuestro control, cuando se encuentra la información, se actúa y se logra controlar la amenaza. En este caso, la ansiedad es necesaria porque nos ayuda a buscar soluciones y cuando las encontramos, la ansiedad disminuye y sentimos alivio.

Sin embargo, cuando hay poca información o la que hay no permite control, es decir, actuar para eliminar la amenaza, surge la tendencia a seguir buscando información o a imaginársela a través del pensamiento. Esto, lejos de resolver el problema, intensifica la ansiedad ante los intentos fallidos de control.

En el caso del COVID-19 estamos continuamente bombardeados por todo tipo de información a través de los medios, las redes sociales, y las conversaciones con otras personas. Una parte de la información es de gran utilidad porque nos lleva a tomar medidas concretas de prevención cuando proviene de fuentes fidedignas, como la OMS o los organismos oficiales como el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) o las Secretarías Departamentales y Distritales. Sin embargo, hay mucha información que circula en los medios que no tiene evidencia en datos científicos o que simplemente no contribuye a tomar acciones concretas. Por lo tanto, es fundamental diferenciar la información que es útil y nos sirve para actuar, de la información que, aunque sea verdadera, no nos ayuda a actuar porque esta fuera de nuestro control. El exceso de información no relevante además de no permitir llevar a acciones concretas puede contribuir a generar ansiedad intensa persistente que atenta contra el estado de salud y puede generar pánico.

- **Diferencie la información útil de la inútil.** Pregúntese si la información que está recibiendo le ayuda a tomar acciones concretas o solamente le aumenta la ansiedad.
- **Filtre la información.** No busque información en forma indiscriminada en internet. Esto le puede proporcionar más información irrelevante y aumentar su estado de ansiedad. No se base en la información que circula en las redes. Busque la información solamente en fuentes oficiales como el la Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>) o el MSPS (<https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net>).

- **Evite el exceso de información.** Limite el tiempo de consulta de información sobre el COVID-19 a períodos no superiores a cinco minutos, un máximo de dos veces al día.
- **Seleccione la información compartida.** No transmita información que no sea útil ni fidedigna por las redes sociales. Esto solamente contribuye a aumentar el pánico colectivo. Tenga cuidado con el manejo del humor que, aunque puede servir como forma de hacer frente a la situación, ciertos mensajes pueden afectar a personas que se han contagiado o que tienen familiares contagiados.
- **Converse de otros temas distintos del COVID-19.** Tenga diferentes temas de conversación, no el único tema del coronavirus. No centre el tema de conversación con sus familiares y amigos solamente alrededor COVID-19. Esto lleva a que la atención esté solamente focalizada en el peligro y no contribuye a mejorar las acciones sino a aumentar la ansiedad colectiva. Hay otros temas no relacionados con peligro que están sucediendo y vale la pena compartir.

CENTRAR LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE

Además de seguir buscando información, una segunda forma de reaccionar ante información incompleta es usar el pensamiento para completarla imaginándose desastres. En los seres humanos, a diferencia de otros organismos, el pensamiento es de gran utilidad. Nos permite resolver problemas, crear ciencia, arte, música y literatura. También nos permite anticipar el futuro y planear acciones. Pero, además nos permite imaginarnos la realidad y reaccionar ante esas imágenes como si estuvieran ocurriendo en realidad en ese momento. Nos anticipamos a una situación agradable y sentimos agrado o placer, o nos anticipamos a una situación peligrosa y nuestro cuerpo reacciona como si estuviera ocurriendo en el momento. Tenemos la tendencia a hacernos videos que suelen ser negativos o de terror. De hecho, nuestro cerebro está programado a lo largo de la evolución a centrarse en el peligro. En lo negativo. Porque de esa forma tenemos más probabilidades de sobrevivir. Si el hombre primitivo hubiera sido optimista probablemente la especie humana no habría sobrevivido. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones el peligro real inminente no existe sino en nuestro pensamiento, pero no nos damos cuenta y vivimos el video como si fuera realidad.

Por lo tanto, es normal que cuando surge una amenaza de peligro como la infección del COVID-19, se presente la tendencia a imaginarse los peores escenarios, alimentados además por el exceso de información sobre desastres. Cuando nos quedamos atrapados en pensamientos o imágenes de catástrofes, sobre las cuales no tenemos control, se activa nuestro sistema de alarma y se generan las hormonas del estrés que mantienen nuestro cuerpo en modo de defensa cuando en realidad no hay un peligro inmediato sino una anticipación. Esa activación permanente de los sistemas de estrés afecta negativamente otros sistemas del cuerpo como el cardiovascular y el sistema inmunológico, lo cual es lo que menos necesitamos en la situación actual.

Por lo tanto, es importante aprender a reaccionar de forma diferente al pensamiento. Lo primero es diferenciar si el pensamiento es útil o es una película que nos estamos haciendo. Ante la situación de crisis económica generada por la pandemia, podemos tomar acciones concretas o podemos quedarnos enfrascados en imaginarnos la ruina económica o la muerte, lo cual nos va a generar más ansiedad. Ante la amenaza de contagio, podemos escoger entre tomar acciones para prevenir, como

quedarnos en casa y seguir las instrucciones de aseo y distancia social o quedarnos imaginando una epidemia en la que nuestros seres queridos se contagian y se mueren. Cuando esos pensamientos se vuelven repetitivos, aumentan la ansiedad, generan pánico, secuestran nuestro cerebro y no nos dejan dormir ni vivir en paz.

Sin embargo, la solución no es tan fácil como decir que tratemos de no pensar en eso, o pensar positivo, o ser optimistas y pensar que nada va a pasar. De hecho, entre más hagamos esfuerzo por no pensar en algo, más va a aparecer ese pensamiento. Entre más tratemos de NO pensar en un elefante rosado, más vamos a tener presente. La clave está en aceptar que esos pensamientos son normales, y verlos como pensamientos no como realidades. Es decir, aprender a verlos desde fuera. Lo contrario a pensar no es NO PENSAR, es prestar atención. Por lo tanto, cuando sienta que se le ha pegado un pensamiento aterradorante y repetitivo haga el siguiente ejercicio.

- Cierre los ojos por un momento y concentre su atención en su respiración por unos segundos.
- Observe con atención las sensaciones que está sintiendo en su cuerpo. Sus pies, piernas, brazos, etc.
- Ahora observe los pensamientos que está produciendo su mente. Acepte que es normal que los produzca. No trate de quitárselos. Simplemente obsérvelos como si estuviera viendo una película, es decir, desde afuera. Fíjese que su cerebro esta produciendo ese pensamiento porque ese es su oficio. No es una realidad que le esté sucediendo. Es una película que puede observar desde fuera.
- Ahora vuelva a observar su respiración y concéntrese en algo externo. Puede ser un sonido, un objeto, o toque con sus dedos la textura de algo que tenga cerca y observe con atención.
- Vuelva a observar sus pensamientos y déjelos pasar.
- Vuelva a centrar su atención en la respiración, abra los ojos y note cómo se siente.

Note que con este ejercicio no se trata de suprimir los pensamientos ni de tratar de quitárselos, ni distraerse. Es dejarlos ahí, pero no dejarse atrapar por ellos sino ampliarse para atender a lo que en realidad está pasando en el presente. Además, al prestar atención de forma habitual y deliberada al momento presente, estamos en mejores condiciones para conectarnos con nuestro entorno y disfrutar y vivir plenamente el presente. La práctica habitual de la meditación centrada en el presente nos puede permitir que la vida no se nos pase por delante mientras estamos preocupándonos. Puede ayudarse practicando este ejercicio diariamente a través de aplicaciones para iPhone o Android como Headspace (<https://www.headspace.com/es>), o Calm (<https://www.calm.com>) o consulte videos de Mindfulness en YouTube.

CÓMO ADAPTARSE AL AISLAMIENTO O A LA CUARENTENA

La rapidez de contagio del COVID-19 y la experiencia que se ha tenido en la forma de control en distintos países ha llevado a la conclusión basada en datos, que la mejor estrategia para contenerlo, además de los hábitos de aseo como el lavado de manos continuo y la distancia social es a través de acciones concretas en las fases iniciales como restringir al máximo el contacto físico entre las personas. Es decir,

propiciar el autoaislamiento o establecer la cuarentena en casos de personas contagiadas.

Aunque el aislamiento es la forma más efectiva para contener el virus, los datos de investigación muestran que cuando no hay una adecuada preparación, se pueden producir efectos importantes que afectan la salud mental de las personas, cuando hay cambios drásticos como: (1) interrupción de rutinas diarias y semanales; (2) eliminación de actividades que son fuentes de satisfacción (ir a un centro comercial, comer por fuera, hacer deporte, etc.); (3) pérdida de sensación de libertad o sensación de atrapamiento; (4) contacto permanente y forzado con los demás miembros del grupo familiar; (5) en parejas con niños pequeños hay un estrés adicional al tener que estar atentos permanentemente a sus necesidades u obligaciones escolares; (6) pérdida de conexión social con miembros de la familia extendida y con amigos; (7) mayor posibilidad de conflicto matrimonial; (8) en personas que viven solas se intensifica la sensación de soledad y se aumentan los pensamientos negativos repetitivos (rumiación), entre otros.

Pero, por otro lado, las circunstancias nos están obligando a aprender no solamente a enfrentar esta situación de adversidad, sino a desarrollar defensas para futuras adversidades y, más aún, aprender cómo mejorar nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Podemos aprovechar esta situación para aprender y practicar acciones, que de otra forma no haríamos “por falta de tiempo” y a vivir mejor y más plenamente, más allá del COVID-19.

A continuación, se describen unas estrategias concretas que están basadas en evidencia de investigación y que favorecen el estado de ánimo y mejoran el bienestar y la convivencia. Siendo consistentes con el principio de que debemos controlar lo que se puede controlar y aceptar lo que no se puede controlar, esta oportunidad permite centrarse en las actividades que sí se pueden controlar y que mejorar la calidad de vida en lugar de rumiar sobre situaciones que están fuera de nuestro control.

- **Establezca una rutina diaria.** Por lo general, las rutinas diarias, es decir la secuencia de actividades que se realizan en el día, están dictadas por medios externos: el trabajo, la escuela, el colegio o la universidad, los compromisos con otras personas, etc. Estas rutinas ayudan a organizar nuestro comportamiento, y a movernos en un ambiente predecible. Sirven como señales permanentes de lo que tenemos que hacer o de lo que hemos hecho. Al estar confinado en casa se rompen todas las rutinas controladas por medios externos. Ahora tenemos la oportunidad de construirlas.
- **Haga un plan de actividades.** Escriba al comienzo de la semana un horario de actividades diarias y trate de cumplirlas.
- **Sea consistente.** Trate de cumplir la mayoría de las actividades planeadas. Trate de realizarlas a las mismas horas. De esta forma, es más fácil que se vuelvan hábitos.
- **Planee actividades cortas.** Póngale un límite al trabajo en casa. Trate de asignar un tiempo limitado a cada actividad. Cuando las actividades tienen una duración muy larga, tienden a perder valor y a producir saturación.
- **Planee actividades diversas.** Haga un listado de actividades en distintas categorías que corresponden a lo que valora en la vida, como las que se mencionan a continuación.

- *Autocuidado.* Realice actividades diarias de cuidado de su salud.
- *Sueño.* Establezca una rutina de sueño. Está demostrado que para tener una buena salud física y mental y para fortalecer el sistema inmune, es necesario dormir regularmente 7-8 horas todas las noches. Establezca la misma hora para irse a dormir y para levantarse. Trate de no dormir durante el día para no alterar el ciclo de sueño. Si decide hacer una siesta, debe ser a la misma hora y por un período no superior a media hora.
- *Ejercicio.* Establezca una hora diaria para hacer ejercicio físico. Si lo puede hacer en casa, use videos de internet o aplicaciones que lo guíen en la rutina. Trate de variarlos si los hace todos los días, y si las circunstancias o las condiciones lo permiten trate de caminar a buen ritmo.
- *Alimentación.* Esta puede ser una buena oportunidad para cocinar en familia. Programe sus comidas a horas regulares y no se salte ninguna comida. Trate de llevar una dieta balanceada.
- *Meditación y espiritualidad.* Así sean épocas difíciles, la conexión interior y la gratitud son herramientas muy poderosas que nos ayudan a crecer personalmente.
- *Cuidado del entorno.* Esta puede ser una excelente oportunidad para programar actividades que estaban pendientes en la casa y no había tiempo para realizarlas, como ordenar, desechar objetos no necesarios, etc. Estas actividades proporcionan un sentido de control y contribuyen al bienestar persona y de la familia.
- *Trabajo.* Como probablemente debe trabajar desde la casa, asigne su horario de trabajo con unas horas limitadas. Trate de ajustarse a esas horas y que su tiempo de trabajo no invada otras áreas de actividad.
- *Actividades familiares.* Dependiendo de las condiciones y de la edad de los hijos, asigne un tiempo para actividades de interacción familiar. Hable con su pareja o con otras personas sobre lo que siente y lo que piensa. Esta es una buena oportunidad para aprender a escuchar, a comunicar sus sentimientos y a desarrollar empatía. Hable también de temas triviales. Si hay niños pequeños, es una buena oportunidad para interactuar con ellos en actividades cortas de juegos en lugar de dejarlos viendo TV o jugando videojuegos todo el tiempo. Si tienen que hacer escuela en casa, repartan el tiempo con su pareja para poder ayudarlos. Esta puede ser una buena oportunidad para estrechar los vínculos emocionales y afectivos con su familia cercana.
- *Recreación y diversión.* Trate de asignar un tiempo limitado a actividades de distracción o que pueda disfrutar. Por ejemplo, leer, actividades manuales o musicales, ver TV, etc. Sin embargo, limite el tiempo de las actividades de placer para que no se agoten. Por ejemplo, en vez de ver una maratón de programas de TV, limite el tiempo a un programa diario, por ejemplo. Cuando las actividades de placer se hacen durante un tiempo muy largo, se disfrutan menos y llegan a hastiar. ¡Deje algo para después! Es muy importante tratar de realizar al menos una actividad de placer al día.
- *Conexión social.* Es muy importante tratar de mantener contacto con amigos y familia a través del teléfono o video llamadas, a través de WhatsApp u otras aplicaciones. Programe un tiempo diario en el cual va a establecer contacto telefónico o vía internet con familia o amigos. Invite a sus amigos a comer, a jugar o a charlar por video llamada. Gracias a la tecnología, no

es necesario estar en el mismo sitio para poder compartir presencialmente. Comparta actividades como comer o jugar con amigos o familiares, especialmente si están solos. La empatía y la solidaridad son especialmente valiosos y satisfactorios en épocas difíciles.

Las anteriores indicaciones le pueden servir no solamente para enfrentar la crisis actual, sino a practicar distintas herramientas que puede seguir utilizando una vez se supere la crisis actual para incrementar su bienestar, el de su familia y amistades y de la comunidad en general. Finalmente, si a pesar de seguir estas recomendaciones, sigue sintiendo mucho malestar, ansiedad o síntomas de depresión, es muy importante que consulte a un especialista en salud mental a través de tele-consulta vía internet o telefónica. En estas circunstancias, los especialistas en salud mental están realizando consulta vía telefónica o a través de plataformas de internet.