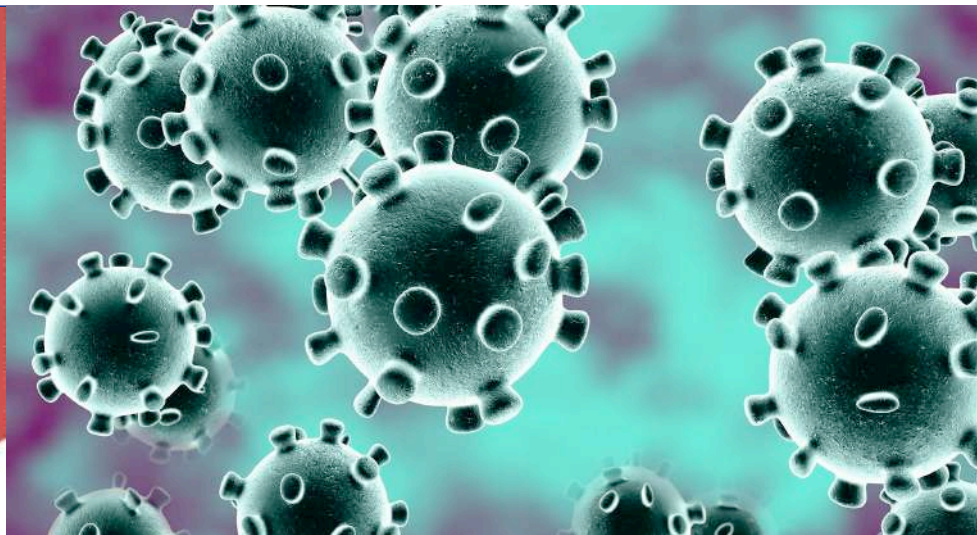




Orientaciones Psicológicas para enfrentar la cuarentena por Coronavirus

Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Marzo 2020

Contextualizando

Los Coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como síndrome respiratorio agudo severo.

La gravedad de los síntomas del COVID-19, puede ir de leve a grave. Algunas personas no presentan síntomas. Las personas mayores o que tienen ciertas afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas o pulmonares, o diabetes, pueden correr un riesgo más alto de enfermarse de gravedad. Esto es similar a lo que se ve con otras enfermedades respiratorias, como la influenza.

Se transmite rápidamente de persona a persona entre aquellas que están en contacto cercano. Puede contagiarse por saliva que se libera cuando alguien con el virus tose o estornuda. También puede diseminarse cuando una persona toca una superficie que tiene el virus y luego se toca la boca, la nariz, o los ojos.



Síntomas

- Dolor de garganta y pecho
- Tos seca
- Fiebre
- Dolor corporal
- Dificultad para respirar

Recomendaciones

En momentos de incertidumbre como los que vivimos en la actualidad es normal sentir ansiedad y estrés asociadas a la modificación de nuestra forma habitual de vivir, es necesario considerar la que el aislamiento es una medida de prevención efectiva del contagio, por lo tanto la adaptación a esta nueva normalidad tendrá repercusiones también en nuestra salud mental.

- Ayudarnos mutuamente: compartir nuestras emociones con nuestros seres queridos, permitírnos expresar nuestras emociones, miedos, aprehensiones, y validar nuestros sentimientos. Los cambios en el estado de ánimo son usuales, es importante poder mostrarle al otro que notamos algunos cambios para poder apoyarlos y establecer comunicación.
- Evitar la sobreinformación, buscar fuentes confiables, privilegiando información veraz y fidedigna, limitando la exposición a noticias relativas a la pandemia, esto es relevante para minimizar el pánico y la ansiedad.
- Establecer una rutina de funcionamiento con cierta flexibilidad, con tiempos para el estudio, tareas, tiempo libre, ejercicio, tareas del hogar, lectura, etc. Esto nos entregará estabilidad y nos permitirá regular nuestro ritmo circadiano.
- Afrontamiento positivo recordando el sentido de la cuarentena, estableciendo una nueva rutina de higiene en el hogar, las medidas preventivas favorecen el autocuidado familiar.
- Utilizar la tecnología nuestro favor, para mantener nuestros vínculos con nuestros seres queridos, amistades, etc. Es necesario supervisar el uso de ésta, estableciendo tiempos y evitando exposición prolongada.



Podemos sentir...

- Aumento del malestar psicológico
 - Pensamiento catastrófico
 - Desesperanza
 - Incertidumbre respecto al futuro
 - Inquietud
 - Dificultades para dormir
 - Aumento o disminución del apetito
 - Preocupación por la seguridad financiera
-
- Permitir tanto espacios personales como familiares, respetando ritmos y tiempos de cada uno. Sobre todo los jóvenes tienden a buscar espacios de intimidad como una manera de generar su propia identidad.

Consultas y dudas



jackiehurtado@gmail.com



[@blurinda](https://www.instagram.com/blurinda)