



Especial COVID-19 en Venezuela

.....

Miedo durante la cuarentena, ¿cómo domar los temores?

Nadie es inmune al miedo



Por Daniela Rojas / Psicóloga clínica de Cecodap

Nadie es inmune al **miedo**. El miedo es una emoción natural que ha servido para establecer mecanismos de supervivencia. Nuestro cuerpo se prepara para entrar en modo de combate o de huida y nuestras emociones responden ante la particularidad de cada individuo.

El miedo puede ser complejo. Nos surge principalmente ante la presencia de **amenazas percibidas**. También puede ser resultado de experiencias pasadas, siendo algunas de estas traumáticas, o ante situaciones inesperadas y repentinas, como las que estamos experimentando actualmente con la propagación de la **COVID-19**.

La conmoción respecto a la expansión veloz en todo el mundo, que ha tenido el **SARS-CoV-2 (virus del Síndrome Respiratorio Agudo Severo)**, la incertidumbre del alcance que puede llegar a tener y de cómo será nuestro día a día de ahora en adelante nos toca y conmueve. Vemos que hay una **disrupción de nuestra cotidianidad** que estamos viviendo actualmente.

No son situaciones a las que estemos acostumbrados y está bien no sentirse como lo hacemos regularmente. Es una enfermedad que no puedes ver ni palpar, pero sabes que está, sabes que hay que cuidarse. Hay que guardarse.

El mensaje que se pudiera estar percibiendo es que nos encontramos ante una **amenaza invisible** y nefasta que pudiera atacarnos en cualquier momento.

La realidad puede ser otra cuando ya escuchas que esa noticia no es solo de aquellos lugares remotos, sino que, oficialmente ya es una realidad y que le puede pasar a él, a ella, a ti o a mí.

Sumando a la situación de **emergencia humanitaria compleja** que hemos estado experimentando los venezolanos durante años, parecería que nos encontramos con una conspiración de **elementos amenazantes** que no podemos sacudirnos tan fácil.

Luchamos con el día a día. El transporte. Los servicios. Las **preocupaciones económicas**. Las exigencias del trabajo. Para añadir a todo ese rebullicio, una **pandemia** se ha expandido con gran rapidez, que puede complicar gravemente la salud (en algunos casos específicos) y aún no se ha dado con una cura que pueda detener inmediatamente a la **COVID-19**.

Ante esto, se han dictado medidas sanitarias individuales para los ciudadanos pero también **medidas masivas**, entre ellas la cuarentena. La indicación de aislamiento es un generador de angustia de por sí.

Trauma, preocupación, incertidumbre, confusión e, incluso, apatía son las emociones que han manifestado diversas personas a partir de los **anuncios de cuarentena**. Unos, acostumbrados a recurrentes ceses de actividades por diversos eventos que han surgido en el país durante años, la cuarentena sería otro suceso para la lista. Otros, cansados de salir al conflictivo mundo exterior, con el transporte público en sus condiciones, no sienten que les ha afectado en gran medida, ya que el trabajo continúa y consideran que pudieran sacarle más provecho a sus pendientes. Otra parte considera que es una medida aburrida pero necesaria.

Pero existe otra proporción importante de personas quienes, para percibir ingresos, requieren salir a la calle y se les ha sido prohibido; aquellos que quedaron atrapados en una localidad distinta a la de su hogar; aquellos que no saben qué hacer ahora con sus niños por lo ajustado de su rutina diaria; aquellos que padecen alguna condición de salud que los

compromete o que tienen un familiar que padezca de una. También están esos que no tienen los recursos suficientes para afrontar varios días en cautela, o quienes intentaron salir a conseguir suministros, pero se toparon con el desabastecimiento de los últimos días. Para ellos la experiencia puede ser otra, más si se le suma la posibilidad de reportar síntomas.

A las condiciones individuales, le pudiéramos añadir (aún más) las expectativas que tenemos respecto a la cuarentena, cómo la entendemos, cómo la imaginamos. Yendo desde quedarse en casa con sus pantuflas preferidas y viendo películas mientras no salen por días, pasando por el temor de que existirá un declive en todos los aspectos por el cese de actividades y cierres de vías. Podemos llegar incluso hasta escenas de películas que no resultan poco familiares, en las que las ciudades se tornan completamente desiertas, las personas viven entre el polvo y las ceras de las velas, esperando a que uno u otro zombie camine por la esquina.

Si bien estos escenarios son posibles (los zombies no tanto) y se respeta la diversidad de pensamientos, es cierto que la cuarentena ha sido usualmente asociada a un sentido negativo. A fin de cuentas implica una pérdida de libertad en lo que hacíamos regularmente, la separación física de amigos y familia y, luego de un punto, el aburrimiento.

Dentro de toda la conmoción que ha causado la expansión del **COVID-19**, resulta importante el conocimiento de la información esencial, para poder posicionarnos de forma más estable y certera ante los acontecimientos que estamos viviendo actualmente.

[Encuentra más temas](#)

El miedo y sus secuelas



El miedo es una respuesta ante la amenaza física o emocional y es algo innato en nosotros, y en todos los seres vivos. El miedo nos ha llevado a escoger acciones para prevalecer **nuestra propia seguridad**, siendo vital en los procesos de evolución. Sin embargo, puede resultar abrumador, de

forma que nuestro razonamiento se nubla, afectando nuestra toma de decisiones y cómo nos comunicamos y actuamos con los demás.

Uno puede preocuparse por las cosas y razonar al respecto. Pero cuando empiezas a evadirlas, empiezas a aislarte. Cuando empiezas a aislarte, significa que estás omitiendo información también. Las personas pueden intentar negociar con sus miedos, pero la sensación de pánico puede ser difícil de sacudirse en ocasiones.

El temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas. También puede hacer que nos llevemos la mayor cantidad de alimentos o artículos de limpieza que podamos; puede hacernos creer en rumores y nos puede llevar a tomar decisiones que salen de las recomendaciones de salud dadas. Inclusive, el miedo a ser estigmatizado, marginado o discriminado, puede contribuir a que las personas nieguen sus **síntomas clínicos** y no busquen ayuda médica.

Si bien **la angustia y la preocupación** son reacciones razonables, es importante tomar precauciones. El propio miedo y el pánico pudieran agravar el brote, si los mismos no son procesados adecuadamente.

¿Cómo lidiamos con este sentimiento?

- No evadas el hecho de que puedas sentir miedo. Si nos posicionamos como aquellos todopoderosos, cuando no nos sentimos así, puede ser contraproducente. Muy diferente de mantener la calma en tiempos adversos. En algún punto el miedo va a llegar a pesar de realizar los mejores esfuerzos para suprimirlo. Es necesario reconocer que son tiempos que generan angustia.
- Escribe lo que sientes y todas las dudas que tengas. Intenta reconocer de dónde proviene el miedo, y que no se sienta sólo como un peso abrumador. A partir de lo identificado, explorar cómo puedes lidiar con ello o sobre qué puedes informarte mejor.
- Evalúa la percepción de riesgo que tienes, de forma individual, y toma las medidas adecuadas y de prevención al respecto.
- No tengas miedo en reportar síntomas, si los presentas. Recuerda que es mejor identificarlos a tiempo y así evitar complicaciones luego.
- **Busca apoyo:** el miedo nos puede aislar aún más de lo que estamos. Habla con aquellas personas en las que confías sobre tus preocupaciones y sobre cómo te sientes. Con el soporte que nos pueden dar nuestros seres queridos, podemos sentir que somos capaces de enfrentarnos a las adversidades. Además, si conoces a alguien que viva solo, o que haya sufrido dificultades o pérdidas recientemente, chequea con ellos mediante una llamada, probablemente no les caiga mal.
- No te centres únicamente en el factor que te genera estrés. **Toma descansos** de ver, leer o de escuchar información al respecto de distintos medios, inclusive de las redes sociales. Estar bajo el flujo constante de información puede alterarnos más de lo debido.
- Continúa haciendo **actividades que te gusten** y te hagan sentir bien, aunque sean en casa. Haz tiempo para jugar (aun siendo un adulto), ve esa película, revisa opciones de manualidades, colorea. Esto te ayudará a mantener un humor más positivo.

- **Cuida de tu cuerpo.** Practica la respiración controlada, medita, estírate, haz ejercicios en casa. Trata de comer lo más saludable que puedas, mantén una rutina de sueño adecuada (descansa) y evita el consumo de sustancias.
- **Sugiere o apoya** medidas en tu comunidad que aumenten la seguridad y mejoren la protección de todos.
- Si todo lo demás falla y sientes que tu bienestar se te está yendo de las manos, **acude a un profesional de la salud mental.** Para muchos, el miedo puede ser paralizante y la sensación de abatimiento muy fuerte; pueden sentir que afecta su capacidad de respuesta, para el cuidado propio y de otros, no ha sido la más adecuada.

Se recomienda que las personas con una condición mental pre-existente continúen su tratamiento y que estén atentos ante síntomas nuevos que puedan surgir o empeorar con esta situación.

Padres, familiares y cuidadores: cómo apoyar a los jóvenes en casa

Los niños, niñas y adolescentes reaccionan, en parte, por lo que ven de los adultos a su alrededor. Cuando los padres y cuidadores lidian con el COVID-19 de forma calmada, pueden proveer un mejor apoyo para sus hijos. Los adultos a cargo pueden brindar mayor seguridad si están mejor preparados.

No todos los chicos responden al estrés de forma similar, y es difícil predecir cómo reaccionarán. Unos de los cambios más comunes que podemos observar en sus conductas son:

- Preocupación excesiva o tristeza
- Llanto excesivo o irritabilidad en niños más pequeños, y querrán que los abracen más.
- Dificultad para poder concentrarse y focalizar su atención
- Regresión de conductas que habían superado anteriormente (como mojar la cama o miedo a la separación de sus padres/cuidadores). También pudieran tener dificultades a la hora de dormir.
- Hábitos de sueño y de alimentación poco saludables
- Irritabilidad en adolescentes
- Evitan las actividades que disfrutaban hacer anteriormente
- Dolores musculares o de cabeza, sin explicación aparente
- Los pre-adolescentes y adolescentes pudieran sentirse abrumados por sus emociones y sentirse incapacitados para hablar de ellos. Tales emociones pudieran provocar el aumento de discusiones y peleas entre hermanos o con los adultos.

Ante estas manifestaciones, o antes de que se presenten los mismos, podemos hacer varias cosas:

- Toma tu tiempo para conversar con los más pequeños o con tu adolescente sobre el COVID-19 y la cuarentena. Responder las preguntas que tengan y compartir hechos (verificados y en un lenguaje amigable para ellos), pueden ayudarles a comprender

los hechos. Evita la sobre-información y compartir cada cadena de WhatsApp que te envíen, hay que tomar en cuenta que mucho de este contenido suele ser superficial, alarmista o erróneo, más si no son de fuentes confiables.

- Informar sobre los estados de salud de otros adultos importantes, fuera del núcleo familiar. Alentar la comunicación virtual y a distancia con ellos, especialmente si tenían contacto regular con los niños. Asegurarles que se están cuidando y protegiendo adecuadamente.
- Escucha a los chicos. Déjalos saber que está bien si se sienten alterados, el cambio drástico de rutina también les afecta. Comparte con ellos sobre cómo lidias efectivamente con tu propio estrés para que ellos puedan aprender de ti algunas medidas de afrontamiento. Tener cuidado de no estimular ni alentar el miedo.
- Limita la exposición que tenga tu familia a las noticias. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse ante algo que no entienden. También aplica para videos en redes sociales y audios que se reproducen en alto volumen en espacios comunes del hogar.
- Trata de mantener rutinas regulares en casa, que vayan adaptando semana a semana. Los chicos no necesitan hacer tareas 8 horas al día, pero tampoco dedicarse a los videojuegos desde la mañana a la noche. Recuerden que no son vacaciones, aunque dedicar tiempo a la recreación no es malo.
- Sé un modelo a seguir. Toma descansos, descansa lo suficiente en el sueño, mantén tu cuerpo activo y aliméntate bien. No pierdas la comunicación con familia y amigos, y varíen los temas de conversación.

¿Y el Estado qué rol juega aquí?



Estos son tiempos en los que el nerviosismo se encuentra álgido. La pandemia y la cuarentena correspondiente es una situación que nos ha tocado enfrentar y ante la cual no nos hemos sentido preparados. Sin embargo, es importante no dejarnos llevar por el estrés, y resulta necesario tomar acciones para contrarrestar los efectos negativos del mismo. Recordemos que esta es una medida de prevención, junto a otras que deben de ser tomadas, para controlar y mitigar la rápida propagación que ha tenido el virus.

Es importante destacar el **papel del Estado** para procurar la seguridad sanitaria (no sólo en estos tiempos críticos) y la implementación de medidas higiénicas para los ciudadanos y los espacios públicos donde circulan regularmente, que los servicios domésticos básicos sean asegurados y que las infraestructuras de salud sean las más óptimas. Que no sólo se limiten al cumplimiento de la cuarentena y a exigir mascarillas y equipo de protección para aquellos que tengan que salir, sino que se dediquen a enfocar esfuerzos efectivos para la desinfección de espacios públicos y de salud, que los últimos, y brinden asistencia a quienes no cuentan con los recursos para cumplir con las medidas básicas de higiene. Al tomar las medidas recomendadas en conjunto, podrá hacerse la diferencia.

La cuarentena ha sido una de las medidas más polémicas para nuestros tiempos, pero es importante reconocer lo necesario que es romper con la cadena de contagios. Esta, junto a otros eventos que hemos experimentado, ha significado un conjunto de épocas que nos han retado a reinventarnos y así lidiar con la incertidumbre que nos rodea.

[Encuentra más temas](#)



Marzo 2020