

# Cómo hacerle frente al estrés y al trauma de la pandemia del COVID-19

El Dr. Gary R. Proctor, Director Médico Senior de Salud Conductual, Magellan Complete Care of Virginia

Cualquier persona que haya pasado por una situación traumática puede desarrollar síntomas de trastornos del estrés como el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Aunque la pandemia del COVID-19 en general no cumpliría los criterios para causar formalmente un trastorno del estrés, muchas de las mismas cuestiones pueden ser el resultado de una situación tan generalizada y abrumadora.

La pandemia podría considerarse como una situación de estrés a largo plazo. Se ha convertido en un cambio de vida para todo el mundo. A medida que el COVID-19 se extiende por todo el mundo, las personas pueden experimentar un aumento de la ansiedad y del miedo desencadenados por la pandemia y las noticias constantes. Además, la pandemia puede ser traumatizante para otros: trabajadores de la salud, personas que han perdido amigos y seres queridos, y personas cuyas vidas han cambiado drásticamente.

## ¿Qué son los trastornos relacionados con el estrés?

Los trastornos relacionados con el estrés pueden ocurrir después de haber pasado por una situación traumática. Una situación traumática es algo horrible y aterrador que ve o que le pasa a usted. Durante este tipo de situación, usted piensa que su vida o la de los demás están en peligro. Usted puede sentir miedo o que no tiene control sobre lo que está sucediendo. Estos síntomas pueden cambiar su comportamiento y cómo lleva su vida.

## ¿Cómo puede la reacción a la pandemia del COVID ser similar a un trastorno del estrés?

Cuando lucha con un trastorno del estrés, puede ser difícil anticipar cuándo pueden aparecer la ansiedad o los síntomas depresivos. Aunque puede parecer que los síntomas salen de la nada, en la mayoría de los casos son activados por factores llamados desencadenantes. Los desencadenantes internos son los sentimientos, pensamientos, recuerdos, emociones

y sensaciones corporales que siente o experimenta. Los desencadenantes externos son las personas, los lugares y las situaciones que pueden evocar recuerdos de la situación traumática. En el entorno actual esto podría ser causado por informes de noticias, redes sociales o discusiones con amigos o familiares.

Lo primero que hay que darse cuenta es que muchos temores son injustificados; la ansiedad puede surgir cuando usted está en un entorno completamente seguro. Cuando empiece a desesperarse o sus miedos le consuman, trate de recordar que sus preocupaciones y temores pueden ser extremos debido a experiencias previas y no a hechos actuales. Una vez que se haya dado cuenta de lo que puede desencadenar esos temores y ansiedades, puede comenzar a lidiar con ellos.

## Cómo hacer frente a los síntomas relacionados con el estrés en medio del COVID-19

- **Cultive maneras de estar más tranquilo.** Es comprensible sentirse ansioso y preocupado por lo que puede suceder. Si bien las circunstancias pueden ser estresantes y estar fuera de su control, puede tratar de contrarrestarlas con actividades positivas y calmantes. Practique la respiración lenta y constante y la relajación muscular, así como cualquier otra acción que le tranquilice (yoga, ejercicio, música, mantener la mente ocupada).

- **Comprenda lo que está bajo su control.** Acepte las circunstancias que no se pueden cambiar y concéntrese en lo que puede hacer. Evalúe el riesgo de contraer el virus, practique el distanciamiento físico y siga las instrucciones clínicas sobre otras prácticas. Si está en cuarentena o aislamiento, haga cosas que puedan apoyar su salud mental. Revise la hoja de consejos de Magellan Healthcare, Cómo proteger su salud mental mientras está en cuarentena para obtener información útil, en [MagellanAscend.com](https://MagellanAscend.com). Concéntrese en lo que puede controlar y haga lo que puede ayudarle a lidiar con lo desconocido.
- **Mantenga la esperanza.** Mantenga una perspectiva a largo plazo. Busque oportunidades para practicar a ser más paciente o amable con usted mismo, o para ver la situación como una oportunidad para aprender o desarrollar fortalezas. Celebre los éxitos, busque cosas de las que estar agradecidos y disfrute de la satisfacción de completar tareas, incluso de las pequeñas. Recuerde que esto no durará para siempre.
- **Apóyese en su red.** Aproveche al máximo la tecnología y manténgase en contacto con colegas, amigos y familiares a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, redes sociales y videoconferencias. Considere inscribirse en un grupo de apoyo gratuito en línea para mantenerse conectado. Visite [MagellanHealthcare.com/COVID-19/Recovery](https://MagellanHealthcare.com/COVID-19/Recovery) para obtener información sobre reuniones virtuales en varios programas. Si tiene un terapeuta, intente continuar con el tratamiento por teléfono o en línea.
- **Enfóquese en los posibles positivos.** Trate de enfocarse en las cosas que se pueden ver positivamente, como pasar más tiempo con la familia y experimentar un potencial para crecer. Muchas veces, pasar por un momento estresante como este puede conducir a un crecimiento postraumático. Este crecimiento se puede ver como si la situación estresante fuera un juicio o desafío que conquistó, algo que aprendió y se volvió más resistente. A veces el estrés se puede ver como un crecimiento personal estimulante y una mejor manera general de hacer frente a las situaciones.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

*Fuentes:*

- *Post-Traumatic Stress Disorder. (n.d.). Retrieved March 25, 2020, from <https://www.healthwise.net/magellanhealth/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw184188#hw184190>*
- *VA.gov: Veterans Affairs. (2020, March 9). Retrieved March 25, 2020, from [https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID\\_managing\\_stress.asp](https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID_managing_stress.asp)*