

# ¿Cómo manejar la ansiedad sobre la vacuna contra la COVID-19?

A medida que se van administrando las vacunas contra la COVID-19, muchas personas en todo el país tienen sentimientos encontrados. Por un lado, la esperanza de que la vacuna normalice la vida y además alivio ya que la vacuna salvará vidas. Por otro lado, la gente siente ansiedad por los posibles efectos adversos, la eficacia a largo plazo y la disponibilidad de las vacunas. Para algunos, el estrés y preocupación que produjo la pandemia se han agravado por las preocupaciones de la vacuna.

## Seguridad de la vacuna

Pese a que las dos vacunas disponibles se desarrollaron de forma rápida, ambas cumplen con los estándares de seguridad y eficacia de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Existen datos de los fabricantes y de investigaciones de extensos protocolos que demuestran que los beneficios de las vacunas sobrepasan los riesgos de los efectos adversos así como el contagio por coronavirus. Se están desarrollando otras vacunas contra la COVID-19 que deben cumplir estándares de seguridad más restrictivos previo a su lanzamiento.

Además los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

y la FDA han ampliado los sistemas de vigilancia de seguridad para así hacer un seguimiento continuo de los posibles efectos adversos de las vacunas. Existe una herramienta fácil de usar mediante un teléfono móvil inteligente que se llama «V-safe». Dicha herramienta permite que las personas vacunadas notifiquen a los CDC en caso de presentar efectos adversos. Además, V-safe envía un mensaje de texto para que el individuo se dé la segunda dosis de la vacuna.

## Ansiedad sobre la vacuna

La ansiedad puede conllevar al miedo sobre la seguridad de la vacuna, la posibilidad de vacunarse, o no tener el control sobre la disponibilidad de esta. He aquí algunos consejos para manejar la ansiedad:

**Mantenerse informado e investigar fuentes confiables.** Existe mucha desinformación en línea sobre las vacunas en general. Seguir las noticias creíbles y las fuentes de información creíbles. Las páginas web de los CDC poseen información actualizada sobre las vacunas contra la COVID-19, efectos adversos y beneficios, así como también respuestas a preguntas frecuentes.

**Seguir las guías recomendadas para mantenerse a salvo.** Lleva tiempo para que la vacuna esté disponible para quien quiera administrársela. Mientras tanto, tome los recaudos necesarios para protegerse a usted y su familia mediante el

uso de mascarillas (o tapabocas), distanciamiento social, y el lavado de manos. El seguimiento de las guías de los CDC minimiza los riesgos de contagio del virus en viajes, reuniones y otras actividades que pueden tener posibles contacto con el virus.

**Cuidarse uno mismo es una prioridad: diferentes formas para lidiar con el estrés.** La ansiedad es el resultado de una falta de control e incertidumbre, y la pandemia fue una fuerte combinación de ambas. Dormir bien, comer sano, hacer ejercicio y tomarse el tiempo todos los días para realizar una actividad que sea de su agrado.

Por último hay que recordar que la sensación de estrés y ansiedad en tiempos difíciles es normal y estos también pasarán. Si percibe que la ansiedad afecta de forma continua su calidad de vida y se siente abrumado se debe considerar la consulta con un profesional de la salud mental.

**La ayuda siempre se encuentra disponible.** Este programa es confidencial y de constante ayuda tanto para usted como para su familia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Cualquier consulta es válida. Puede comunicarse vía telefónica o mediante la página web.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*