

situación actual

Están siendo días de muchas emociones y nervios. Ninguno sabemos qué está ocurriendo con exactitud ni cómo puede afectarnos, y esa falta de certezas nos conduce a estar alertas y desconfiar.

La evolución de la situación, minuto a minuto, a través de las noticias no siempre nos permite disponer de la información más adecuada, bien por falta de rigurosidad o por exceso de información, lo que hace que nos alarmemos de forma desproporcionada. Esto influye en nuestro estado emocional.

La incertidumbre es la peor de las situaciones a las que nos podemos enfrentar. Sin embargo, no está en nuestras manos resolver esa falta de conocimientos.

Sí está en nuestras manos saber cómo afrontar la situación, para que lo hagamos de la forma más eficaz para nosotros mismos. Por eso conviene tener en cuenta los siguientes consejos.

cómo actuar si no estamos afectados

Podemos no estar afectados por el Coronavirus, pero sin embargo estar sintiendo ansiedad, nerviosismo o tensión por la evolución de los hechos y las noticias preocupantes. Eso puede hacer que tengamos, además, dificultad para concentrarnos, para llevar nuestra vida cotidiana y para conciliar el sueño y el descanso. Nos puede costar controlar nuestra preocupación, y eso puede provocar un aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblores sin causa y otros síntomas emocionales.

En estos casos, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Pensar continuamente en aquello que nos provoca malestar no resuelve la situación general, pero afecta a

nuestro estado emocional. Debemos tenerlo en cuenta y dedicarle la atención que merecen estos pensamientos.

- Es bueno hablar y compartir nuestras preocupaciones con las personas que tenemos cerca.
- Conocer los hechos y buscar datos fiables, en la web del Ministerio de Sanidad y la Organización Mundial de la Salud, evita que tengamos una información falsa que sólo contribuiría a nuestro alarmismo.
- Si hay que informar a niños pequeños o personas mayores de nuestra familia, debemos hacerlo con un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero sin ocultar información.
- Si compartimos información por whatsapp, facebook u otras redes sociales, debemos tener la precaución de compartir sólo la información que tengamos contrastada, y abstenernos de compartir bulos e información que sólo genere más alarma en los demás.
- En la medida de lo posible, debemos intentar tener un espíritu optimista: hemos salido de situaciones peores. Y además, nos tenemos al grupo para ayudarnos.
- Debemos controlar conductas de rechazo y discriminación hacia determinados grupos sociales o personas que se asocian con un mayor riesgo (chinos, italianos, personas que han estado en los principales focos españoles...).

cómo actuar si pertenecemos a la población de riesgo

En este caso debemos tener en cuenta:

- Debemos seguir las recomendaciones y medidas de prevención que se están indicando desde el Ministerio de Sanidad y los distintos estamentos sanitarios.
- Debemos seguir los consejos del apartado anterior, en lo referente a todo aquello que altera nuestro estado de ánimo.
- No debemos menospreciar el riesgo que tenemos, aunque sea la forma de ahuyentar la sensación de miedo.

- Tampoco conviene, por otra parte, dar más importancia al riesgo de la que tiene de por sí. Hay que ser precavido y prudente sin alarmarse.
- Si nos recomiendan medidas de aislamiento, eso nos puede llevar a vivir una situación de estrés. En ese caso es bueno mantenerse ocupado y activo para evitar caer en pensamientos negativos. En este caso sería bueno crearse una rutina diaria, aprovechando para hacer aquello que habitualmente no podemos hacer por falta de tiempo en nuestro día a día: no se trata de minimizar la situación, sino de aprovechar para extraer lo positivo de ella.

cómo actuar si padecemos el coronavirus

Debemos seguir las recomendaciones anteriores, y además:

- No debemos ponernos en lo peor anticipadamente.
- Debemos ser realistas: somos población de riesgo, pero vivimos en un país con un sistema sanitario a la cabeza del mundo occidental. Lo razonable es pensar que nos curaremos y será una anécdota que contar en el futuro.
- Será normal tener miedo, pues el miedo es una reacción adaptativa que nos permite actuar ante situaciones potencialmente peligrosas o dañinas. Lo que no debe hacer el miedo es incapacitarnos.
- Nunca está de más compartir nuestras preocupaciones con la gente cercana. Eso no evita los hechos que estamos viviendo, pero nos ayuda a desahogarnos y relativizar.