

● El estado de alerta decretado para hacer frente a la crisis sanitaria nos ha obligado a confinarnos en nuestras casas. Así puede afectar esta medida a nuestra salud mental.

“Mi vida era un coche de carreras en quinta... y, de repente, frenazo en seco. El golpe ha sido mortal”

Cecilia Vega 

Carmen tiene 57 años y es coordinadora de actividades extraescolares en un colegio. Hasta el pasado 11 de marzo, primer día sin clases en Madrid, su vida era un ir y venir constante. Amante de la naturaleza, compatibilizaba una frenética jornada laboral con largos paseos por el parque junto a su perra Nala y, cómo no, con los quehaceres típicos del día a día. “Yo hacía muy poca vida en casa, toda mi vida era en la calle. Soy una persona muy activa y extrovertida, cuando salgo me detengo con todo el mundo y hablo con los niños, con sus padres... Mi vida era muy rápida, trabajo rápido, como rápido, hablo rápido... era como un coche de carreras en quinta y, de repente, frenazo en seco. Esta situación ha sido como darme contra un muro de piedra y el golpe ha sido mortal”.

Se explica con claridad y firmeza pero, a ratos, su voz amenaza con quebrarse por el llanto. No hay duda de que la situación de emergencia sanitaria y confinamiento provocada por el coronavirus ha hecho mella en su salud. “El primer día de confinamiento fue horroroso, sentía que me iba a morir, me faltaba la respiración, tenía una ansiedad tremenda, no sabía a quién llamar, qué hacer, cómo huir... nunca me había pasado algo así”, cuenta por teléfono desde su casa.

Situación vital estresante

“Yo no sé si mi testimonio te sirve, porque yo ya tenía una ‘tara’ de antes”, dice con sinceridad Carmen. Se refiere a un trastorno de claustrofobia con el que siempre ha vivido, que no le impedía hacer vida normal y “creía dominado, aunque no era así”, reconoce. Pero lamentablemente el suyo no es un caso aislado y la sintomatología que refiere la comparte estos días con muchas personas que sufren, en mayor o menor medida, las secuelas psicológicas del encierro y el miedo a la enfermedad.

“La mayoría de las personas no estábamos acostumbradas a estar metidas en casa gran parte de nuestro tiempo. Desde el punto de vista psicológico, es muy duro porque en cierto modo es sentirse como si estuviéramos en lugares más reducidos como barcos o submarinos, pero sin haber elegido la profesión de marino. No es comparable con estar en prisión, pero para muchas personas se está convirtiendo en una sensación similar, que requiere un periodo de acomodo que es diferente para cada una de ellas”, explica José Miguel Sánchez, psicólogo motivacional, experto en gestión del estrés y el cambio.

Como reafirma Guillermo Fouce, presidente de la Fundación Psicología sin Fronteras, profesor universitario y vocal del Colegio

de la Psicología de Madrid, “una pandemia así pone a prueba la salud mental de la población porque supone un cambio total. Es lo que nosotros llamamos una situación vital estresante”. Hay mucha incertidumbre, cambia todo y nos toca adaptarnos, pero este proceso será más o menos complicado en función de determinadas variables: “¿Ha cambiado mi forma de trabajar?, ¿veré disminuidos mis ingresos?, ¿tengo en mi entorno alguna persona enferma o, tristemente, fallecida?, ¿tengo a mi cuidado a alguna persona?, ¿tengo problemas previos de salud?, ¿me he enfrentado anteriormente a otros acontecimientos traumáticos?, ¿estoy solo?, ¿tengo algún problema de relación con la persona o personas con las que ahora tengo que convivir?, etc.”, enumera el experto.

Ansiedad, depresión y TOC

“Es difícil generalizar”, advierte la psicóloga sanitaria Luisa Belinchón, pero en esta situación una persona puede llegar a sentir “ansiedad y depresión” y “se van a multiplicar los cuadros de TOC (trastorno obsesivo-compulsivo) y de estrés posttraumático”, advierte. En todos estos casos “nuestro equilibrio se rompe” –explica Fouce– y los clásicos síntomas de “miedo, nerviosismo, tensión, preocupación, aturdimiento, in-



“La situación es muy dura, es normal que nuestra salud mental se resienta, pero todos tenemos la fuerza necesaria para ofrecer nuestra mejor versión cuando peor se pone el partido”

somnio, falta de ánimo o tristeza” pueden traer consigo “problemas físicos de estómago, de corazón, de presión arterial...”. Incluso, hay personas con un miedo irracional al contagio que pueden llegar a experimentar síntomas que se confunden con los del propio covid-19, generándose así un estado de hipocondría a todas luces angustiante.

Aún no sabemos cuánto tiempo más durará la cuarentena, pero para que el peaje psicológico que paguemos sea lo más leve posible, los expertos recomiendan seguir una serie de consejos como “establecer una rutina, no aislarse socialmente y mantener los contactos gracias a la tecnología, no obsesionarse con las noticias del virus y, mucho menos, con bulos e informaciones falsas”, apunta Fouce.

No debemos dejar que las emociones cojan las riendas de nuestra vida, pero sí “aceptarlas y



De "prisión" a "refugio" por el miedo a la enfermedad

Paradójicamente, la casa que al principio se tornó en prisión, es ahora su "refugio" pues, como confiesa, "últimamente le estoy cogiendo bastante pánico a salir a la calle, sea para ir a comprar o sacar a Nala. Me da miedo hasta abrazar a mi marido". "Él la pasea y cuando regresa, deja los zapatos en la puerta y yo me ocupo de lavar bien con agua y jabón las patas de Nala, su culo, su morro... Además, la rutina diaria incluye limpiar con agua y lejía todos los pomos de las puertas, cerraduras, móviles, mandos a distancia, interruptores...". El resto del día lo ocupa haciendo mascarillas, manualidades, puzzles, mandalas, crucigramas, rutinas de deporte, ver programas de animales, cocinar, jugar con Nala... va mencionando en una larga enumeración. "A las ocho menos cinco suena la única alarma que me pongo en todo el día para abrigarme, salir al balcón, saludar a los vecinos y aplaudir", destaca.

Su voz vuelve a quebrarse al mencionar el aplauso unánime que los españoles brindamos a los sanitarios cada día a las 8 de la tarde. Quizá sea porque perdió a su hermano hace unos años por una enfermedad, porque ella, asmática, y su marido, que sufrió un infarto de miocardio, son población de riesgo, por el dolor tras las cifras de contagiados y fallecidos, por tener a sus hijos lejos y no poder verles y abrazarlos... Por todo ello, Carmen se siente "vulnerable" y comparte su "miedo a la infección, a la enfermedad y a la muerte". "Sé que si superamos esto es algo que debo tratarme, porque la mente me domina", reconoce.

Salir fortalecidos de la crisis

¿Algo positivo de esta situación? "A nivel personal quizá podría decir que he descubierto mis debilidades y superado mi fobia al encierro, pero con tantas muertes, gente llorando a mi alrededor... no puedo. Dicen que hay muchas muestras de solidaridad, que la gente es más humana... ¿pero a costa de cuántas vidas? El precio es demasiado alto para decir que es algo bueno", reflexiona Carmen.

No obstante, los psicólogos coinciden en resaltar que, efectivamente, "de cada crisis que se supera, uno sale fortalecido". Sánchez habla específicamente de la capacidad del ser humano para "ser resiliente" y "resetearse", es decir, para "superar la adversidad saliendo reforzado de ella". Según el psicólogo, tras esta situación "nos daremos cuenta de que tenemos capacidad para superar cosas que ni hubiéramos imaginado; afianzaremos vínculos familiares y de amistad que teníamos algo más abandonados; nos daremos cuenta de lo que es verdaderamente importante y eliminaremos de nuestra vida lo superfluo; valoraremos el poder de la unión como sociedad, los

aplausos no caerán en saco roto y su recuerdo nos hará mejores cuando esto pase; aprendemos a trabajar de modo diferente, dando un paso adelante hacia la conciliación entre la vida personal y la laboral".

"La situación es muy dura, es normal que nuestra salud mental se resienta, pero todos tenemos la fuerza necesaria para ofrecer nuestra mejor versión cuando peor se pone el partido", concluye. ☰

DECÁLOGO PARA LA GESTIÓN PSICOLÓGICA DEL CONFINAMIENTO

*Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

- 1.** Comprender la realidad y limitar las salidas a la calle a lo estrictamente necesario.
- 2.** Hacer lo correcto. Cumplir con este compromiso social es ahora una responsabilidad compartida.
- 3.** Planificar la nueva situación y establecer nuevas rutinas y horarios según actividades.
- 4.** Informarse adecuadamente, evitando la sobreinformación y hablar constantemente del tema.
- 5.** Mantener los contactos y la comunicación con familiares, amigos, compañeros de trabajo y con los mayores.
- 6.** Aprovechar el momento para hacer las cosas que siempre aplazaba por falta de tiempo, desde estar con los suyos en casa hasta leer, jugar con los niños...
- 7.** Tiempo para la creatividad, sea solo o en compañía. Puede ser el tiempo perfecto para cocinar, cambiar la decoración de la casa...
- 8.** Hacer deporte en casa. Se mantendrá en forma, aumentará la sensación de bienestar y aliviará los síntomas de depresión y ansiedad.
- 9.** Observar el estado de salud de quienes le rodean evitando la obsesión. Si es posible, recibir luz natural 20 minutos al día, seguir una dieta equilibrada, dormir el número de horas adecuadas y no perder el sentido del humor.
- 10.** Cuidar especialmente su estado de ánimo, lo que dice y cómo lo dice para responder adecuadamente cuando surge el desasosiego.

dejar que fluyan. Es importante recordar que vivimos un tiempo excepcional y que este confinamiento tiene caducidad. Abrir ventanas, dejar pasar la luz, mirar por ellas, observar los árboles, las plantas, los pájaros, las personas con sus perros y darse cuenta que la vida continúa", sugiere Belinchón.

También es muy importante entender la razón que nos tiene encerrados entre cuatro paredes, subrayan los psicólogos. Las personas necesitamos conocer el porqué de las cosas y, en este sentido, no podemos olvidar que el #yo-mequedoencasa es un acto solidario, tiene un propósito altruista.

No dejarse dominar por nuestras emociones

José Miguel Sánchez incide en que "una de las claves es aprender a elegir nuestros pensamientos y emociones, antes de que ellos nos elijan a nosotros. Hemos de ser conscientes de cómo nos

hablamos y cómo ese lenguaje nos hace sentir. Éste es el primer paso para cambiar lo que no nos beneficia".

Si a pesar de estos consejos nuestro plan de repuesta no resulta eficaz, los signos de alerta entrañan una mayor gravedad y nos impiden llevar a cabo acciones cotidianas, la recomendación es pedir ayuda y hacer una consulta a uno de los profesionales que estos días prestan sus servicios telemáticamente.

Carmen está en contacto con un psicólogo y una psiquiatra y sobrelleva la cuarentena con un tratamiento suave de ansiolíticos. "Ahora estoy mejor. El primer día tras el parón en seco me tomé cuatro pastillas -desayuno, comida, merienda y cena-. El segundo día, tres y, a partir del tercer día bajé a dos, porque estaba aturdida, mareada, me levantaba de la silla y me tropezaba", explica.