

¿Miedo y ansiedad ante el COVID-19? ¡Cuida también tus pensamientos!



La situación mundial provocada por el [coronavirus 2019-nCov](#), que genera la enfermedad **COVID-19**, también ha provocado inquietud entre la población, considera el doctor **Ricardo Caraza**, especialista en **psiquiatría** de [TecSalud](#).

El experto del **Hospital Zambrano Hellion** comparte situaciones que se presentan y cómo actuar ante ellas para poder combatir un **estrés mental** y **evitar** caer así en una situación de **ansiedad** o **pánico**.



width="900" loading="lazy">

1. LO ESENCIAL: INFORMACIÓN CONFIABLE

"Consume este té..", "No tomes tal medicamento...". "Este conocido contrajo la enfermedad.." Seguramente tu whatsapp o redes sociales están llenos de este tipo de información.

Para Caraza lo primordial es discernir qué información es real.

"Si bien todos somos susceptibles de contraer COVID-19, en la medida en que contemos con información veraz podremos tomar medidas preventivas", señala.

2. EN LA CUARENTENA MANTÉN LA COMUNICACIÓN

Estar en estado de **aislamiento** puede ser desesperante, por lo que mantener el contacto con otras personas mediante el **teléfono** o **redes sociales** te mantendrá activo y más calmado.



width="900" loading="lazy">

3. CUIDA TU MENTE Y TU CUERPO

Comer bien, descansar y mantener tu **mente estimulada** con rompecabezas, sudokus, libros y crucigramas entre otras actividades, también puede ayudar a mantener la calma.

*“Cuida el consumo del alcohol y tabaco, ya que en el momento puede calmar tu ansiedad pero a largo plazo puede **afectar tu salud**”,* añade el experto.

4. EXPLICA LA SITUACIÓN A NIÑOS Y ADULTOS MAYORES

Es importante explicar a **niños** y **adultos mayores** qué deben comunicar si tienen algunos de los **síntomas** o si se sienten mal, con un lenguaje sencillo y con cariño, para **minimizar el estrés**.



width="900" loading="lazy">

5. ¿VEO LAS NOTICIAS O NO?

Si notas que ver las noticias te causa **angustia** es preferible que **disminuyas** el tiempo que dedicas a esto.

“Puedes informarte una o dos veces al día pero no estar todo el tiempo viendo videos o información relacionada con el tema”, señala el experto.

6. DALE COMPARTIR A LAS HISTORIAS DE SOLIDARIDAD

Si vas a compartir algo en redes sociales elige **historias de solidaridad** y ayuda entre personas y **evita** las que hablan de **tragedia** o que buscan sembrar el **miedo**.



width="900" loading="lazy">

7. USA TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Si anteriormente has aplicado técnicas como la **meditación** y han sido de ayuda, este es un **momento perfecto** para utilizarlas.

Además puedes **compartirlas** con quienes consideres que puede ayudarles.

8. SÉ AMABLE Y EMPÁTICO

Además de seguir las **recomendaciones** de **higiene** como el lavado de manos, saludo a distancia, toser y estornudar en el codo, la **amabilidad** y **empatía** son esenciales para mantener la **paz mental** mientras pasa la situación, puntualiza el experto.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS: