

- pareja y familia, que se puedan organizar desde el hogar.
- Desarrollar de acuerdo a las características y gustos, ejercicios físicos de forma sistemática dentro de la casa (caminar en espacios pequeños, ejercicios de estiramiento, aeróbicos, entre otros). También realizar ejercicios de respiración y de relajación que ayudan al control de las emociones.
- Desarrollar planes a mediano y largo plazo, pues, sin temor a equivocarnos, esta epidemia va a terminar en algún momento, algunos se han dejado de cumplir o se han pospuesto, pero otros pueden seguir organizándose como individuo, pareja y familia.

- Ayudarnos a elaborar las pérdidas, organizando nuevos comienzos.
- Desarrollar e incrementar el apoyo social con nuestros grupos y comunidad. En estos momentos hay dos valores, la empatía y la solidaridad que deben desarrollarse al máximo, lo cual nos engrandecerá como seres humanos.

La minoría de irresponsables, indisciplinados y egoístas que violan las normas de protección, incluyendo, no encontramos ahora el adjetivo para los que denigran la especie humana divulgando, tanto noticias falsas, como interpretaciones tendenciosas para desalentar y crear el pánico y la

desconfianza ante las medidas tomadas por nuestras autoridades, no constituyen una representación del sentimiento de la mayoría. Hay que estar dentro del pueblo, como estamos, para ver como se ha elevado su disciplina y confianza, el orgullo de ser cubanos, cuando, sin ánimos de estar alegres por esta realidad, nos comparamos con lo que sucede en muchos países mucho más ricos y sin trabas para su desarrollo, o cuando vemos a los miembros de las brigadas Henry Reeve, cuando van a ayudar a otros países, exponiendo sus vidas, pero de una forma voluntaria y desinteresada, expresión de los valores que se han creado un nuestro país.

La ansiedad y el miedo como manifestación psicológica ante la situación del coronavirus

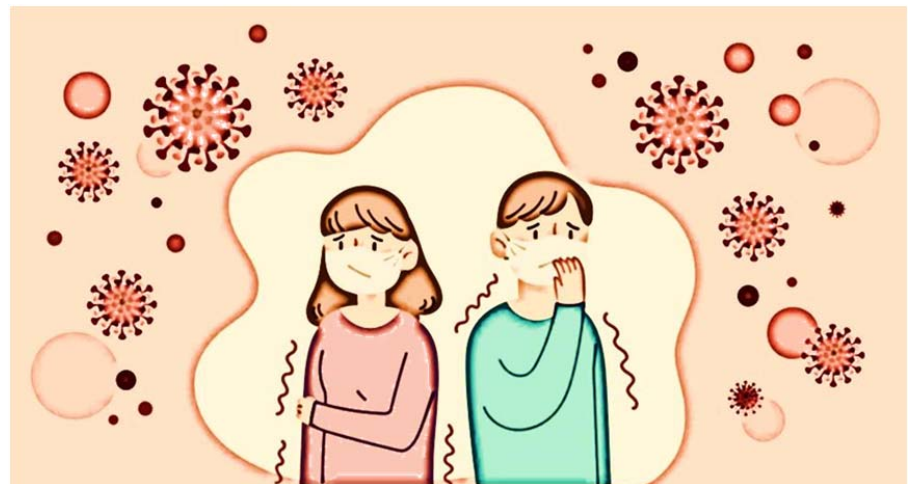
Por Lic. Neysa de Castro-Palomino Reyes.

La actual situación del coronavirus ha provocado que se alteren parte de nuestros estilos de vidas así como nos ha llevado a la modificación de hábitos y rutinas que son adquiridas a lo largo de la vida y que socioculturalmente se han difundido en la población. Todo esto unido a la incertidumbre y la ansiedad que genera estar en presencia de una situación tan cambiante como esta y el temor al posible contagio nos obliga a tomar medidas para evitar malestares psicológicos.

Todas estas emociones una vez que se propagan en la población pueden desencadenar situaciones que generan elevado estrés, preocupación y pánico. La ansiedad por el coronavirus es cada vez más frecuente por lo que es necesario contener su efecto para manejar entre todos y de manera acertada la actual situación.

La ansiedad se define como una respuesta de anticipación involuntaria ante estímulos, ya sean internos (pensamientos o sensaciones) o externo que son percibidos como peligrosos. Estos peligros percibidos pueden ser reales o imaginarios. Esta señal de alarma hace que la persona se anticipe para tomar medidas para enfrentarse a la amenaza y nos permite reaccionar ante los peligros y favorecer nuestra supervivencia.

Hay que tener en cuenta que en contextos de incertidumbre e inquietud es más importante tenerla bajo control, la misma debe ser nuestra aliada y no esa mecha que intensifica la preocupación y nos aboca hacia conductas poco ajustadas hasta ilógicas.



El miedo puede ser en el escenario actual un segundo virus tan peligroso como es el del COVID-19. Dejarnos llevar por él intensificaría nuestro malestar psicológico y dejará entrever lo peor de nosotros mismo. Esto hace necesario que trabajemos en superarnos y desarrollemos fortalezas mentales que nos permitan combatir los miedos, desesperaciones y ansiedades.

Para aliviar la ansiedad por coronavirus necesitamos entrenar nuestro enfoque mental. Se trata en realidad de reducir la hiperactividad de la amígdala cerebral y de nuestras emociones, para activar la corteza prefrontal. Esa es la región que nos permite actuar y pensar de manera más centrada y reflexiva.

Debemos evitar la sobrecarga informativa. La OMS ha reconocido que la crisis actual provoca estrés en la población y un modo de reducir el impacto es evitar estar expuestos las 24 horas del día a noticias y datos que van saliendo a cada segundo.

Debemos mantenernos informados pero sin obsesionarnos. Estar pendientes de las cifras, tasas de infección y las especulaciones eleva la ansiedad y tiene consecuencias negativas para el bienestar físico y psicológico. Se recomienda mantenerse informados por los canales oficiales y así evitar noticias erradas o inciertas que pueda provocar mayor incertidumbre.

Tenemos que evitar pensamientos negativos y ser más racionales. Tener miedo es algo lógico y esperable pero este miedo debe ser racional. Un ejemplo claro sería el tener miedo a infectarse; pero pensar de forma racional sería identificar qué acciones o medidas se pueden tomar para no infectarse o proteger a los familiares.

El miedo puede ser un mecanismo que nos permita tomar medidas útiles para la acción. Por esta razón debemos controlar los posibles pensamientos negativos que movilizan y aumentan el pánico. Este

problema debe ser tratado con más racionalidad y menos pasión.

Se ha demostrado como el desconocimiento y la incertidumbre provoca ansiedad. Esto nos obliga a combatir la incertidumbre. El estar ante una situación que no esperábamos, el hecho de que es un virus nuevo, que se propaga con mucha facilidad, el no saber cuánto dura la cuarentena y las medidas de restricción que se van tomando nos aboca a un estado de incerteza que no todo el mundo puede gestionar.

Por esta razón lo mejor es centrarnos en el momento presente, en el aquí y el ahora. Lo ideal en estos casos es establecer una rutina que cumplir y que nos obligue a focalizarnos en el momento actual.

Comparta sus emociones sin temor. La angustia es un sentimiento común, sentirla no nos hace débiles. Éste es el momento de aceptar todas nuestras emociones y de compartirlas con los demás para hallar el equilibrio. No se trata de identificar el miedo, sino de manejarlo entre todos, de crear espacios de esperanza, energías y confort emocional.

Un modo de gestionar el tiempo es ser realista en todo momento. No hay que caer en mecanismos de defensa psicológicos en los que minimizar el riesgo, pensar que por ser jóvenes o por estar en una zona de bajo índice de afectados, corremos menos riesgo. Sin embargo no hay que maximizarlo al extremo de sufrir insomnio u otros malestares psicológicos. Se trata de adaptarnos a esta realidad aludiendo a la responsabilidad. Es necesario actuar con sentido común.

Es importante controlar las reacciones y formas de actuar. Hay que saber que no puedo controlar la realidad por la que el mundo está atravesando pero si puedo controlar mis reacciones y comportamientos. Debemos analizar cómo queremos vernos el día de mañana cuando pase la crisis. Lo ideal es verse a sí mismo como alguien que mantuvo la calma y fue responsable. Este es momento ideal para actuar con una elevada percepción de riesgo.



Era muy difícil prever la situación actual, pero la estamos viviendo y sin lugar a dudas la afrontamos. No obstante hasta que se logre reducir la curva de infección puede pasar algún tiempo, lo cual probablemente alargue el tiempo de aislamiento social para lo que se plantea mantener conexiones y objetivos cotidianos.

Hasta que llegue ese momento hay dos elementos que pueden ayudar a calmar la ansiedad, marcando objetivos y manteniendo contacto con las personas que queremos utilizando las vías de comunicación actuales. Es aconsejable marcarnos metas por días como leer un libro, realizar actividades en el hogar con los hijos, escribir, pintar, estudiar, ver televisión, adelantar trabajo, realizar tareas de la casa que no se había podido realizar por falta de tiempo entre otras aprovechando el tiempo de aislamiento social.

Evitar los hábitos tóxicos. En ocasiones elevados niveles de ansiedad juegan un papel importante no solo en el inicio sino también en el mantenimiento de conductas de consumo de diferentes sustancias. Evite la creencia popular de que fumar alivia el estrés, la ansiedad y que actúa como relajante o tranquilizador.

No debemos dejar de proponernos objetivos y metas a largo plazo que nos permitan recordar que los propósitos vitales siguen estando ahí para guiarnos y darnos esperanza. Recuerde siempre que no podemos cambiar las circunstancias que nos toca atravesar, pero siempre podemos decidir la actitud con la que la vivimos. Es vital actuar con responsabilidad y sin olvidar que esto también pasará.

Bibliografía

AISC. Nota informativa del IASC sobre el abordaje de la salud mental y otros aspectos psicológicos de la COVID-19. 2020, [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20\(Spanish\)_o.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20(Spanish)_o.pdf)



Manifestaciones neurológicas en pacientes hospitalizados con la COVID-19 en Wuhan, China

Por Dr. Osvaldo Aguilera Batista, Lic. Elisa de la Caridad Bruzón Laguna.

A medida que se investiga más sobre el actual brote pandémico causado por el SARS-CoV-2, que ocasiona la COVID-19, surgen nuevos aspectos científicos desconocidos al comienzo del mismo.

Los coronavirus causan generalmente síntomas respiratorios o entéricos tanto en humanos como en animales. Entre los síntomas más comunes encontramos: la fiebre, tos seca, congestión nasal, el decaimiento, dolor de garganta, la diarrea, fatiga y en ocasiones cursa de forma asintomática.

No obstante, además de los síntomas ya referidos anteriormente, estos pacientes pueden presentar otros neurológicos que afectan el SNC (sistema nervioso central), SNP (sistema nervioso periférico) o el músculo esquelético. Como por ejemplo la cefalea, hipogeusia, hiposmia, neuralgia, epilepsia y enfermedad cerebrovascular.

Una de las explicaciones dadas a esta afectación está centrada en la expresión de receptores de la ACE2 (enzima convertidora de angiotensina 2) que participan, además, como receptores funcionales para el SARS-CoV2. Los receptores ACE2 están presentes en múltiples órganos del cuerpo humano, incluido el cerebro y el músculo esquelético.

La vía de entrada al SNC es por la ruta hematológica o por la vía retrógrada neuronal.

El daño neurológico ha sido reportado en otros coronavirus como el OC-43, 229E, MERS (siglas en inglés del Middle East Respiratory Sindrom) y SARS-COV.