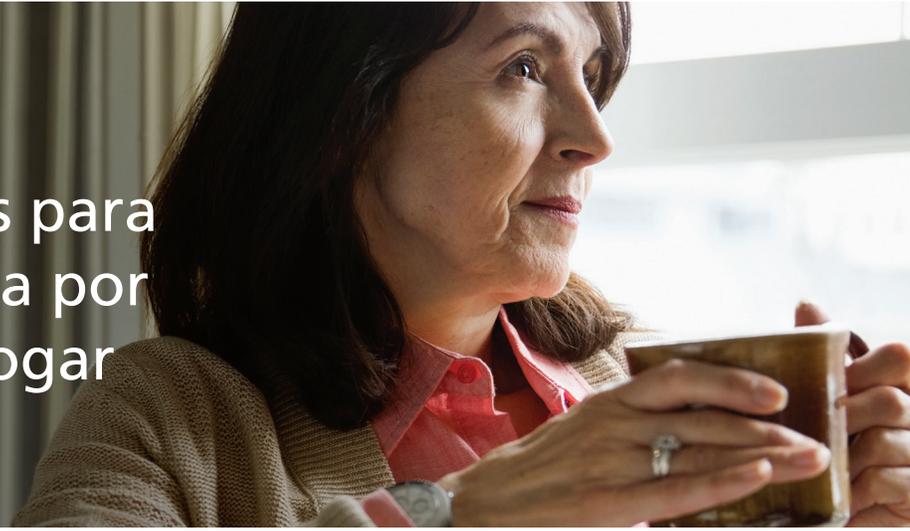


Técnicas conscientes para controlar la angustia por coronavirus en el hogar y el trabajo



¿Qué es el coronavirus?

De todos los acontecimientos de interés periodístico que hubo en lo que va del año, hay uno que permaneció en los medios y ahora es el centro de la gran cobertura diaria: el coronavirus, también conocido como COVID-19. Si bien los coronavirus son en realidad una amplia familia de virus que pueden causar desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, este en particular está recibiendo mucha atención porque es un virus nuevo; es decir, es una nueva cepa de la familia del coronavirus.

Los anuncios y las alertas constantes sobre el coronavirus pueden generar angustia y dejarlo con muchas preguntas: ¿realmente debo asustarme por el virus? ¿Qué debo hacer para prepararme? ¿Cómo afectará esto a mis actividades laborales y comerciales? Ya sea que se prepare a usted y a su familia o sea un empleador que se pregunta cómo preparar a sus equipos, existen diferentes enfoques que puede adoptar para hacerle frente.

Actuar con consciencia puede ayudarlo a explorar la abrumadora cantidad de información sobre la situación actual del coronavirus: familiarícese con los datos, comprenda cómo funciona el cerebro en estos tipos de situaciones, sepa cómo puede prepararse con calma y de forma racional y tome consciencia de que procesa la información para ayudar a guiar la acción intencional.

¿Debo temerle al coronavirus?

Desde que se informó por primera vez la propagación del coronavirus desde Wuhan, China, el 31 diciembre de 2019, hemos visto al virus cruzar las fronteras de varios países. Debido a que el número de países infectados sigue creciendo, recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) elevó la evaluación del riesgo de la nueva cepa del coronavirus a “muy alta”, por lo que muchas personas comenzaron a sentir mayor angustia respecto del virus.

Según la Organización Mundial de la Salud, los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden experimentar otros síntomas y otras se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma. La mayoría de las personas (cerca del 80 %) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de ningún tratamiento especial. Para ayudarlo a mantener la mente tranquila, si los síntomas comienzan a aparecer en su hogar o en los entornos del trabajo, puede ser útil saber cuándo llamar al médico y cómo prevenir la propagación de la enfermedad. Las personas que tienen fiebre, tos y dificultad para respirar deben llamar al consultorio de su médico, la clínica de urgencias o el departamento de emergencia para recibir asistencia médica. Su profesional médico le indicará si necesita dirigirse al lugar. Si se siente enfermo, incluso con síntomas leves, es recomendable que se autoaisle quedándose en su casa y evitando el contacto con otras personas en su hogar hasta que se recupere.

Cómo su cerebro ve el coronavirus

Algo tan útil como la respuesta de “lucha o huida” del cerebro puede ser protegerse de posibles situaciones peligrosas, aunque también puede provocar pensamientos angustiantes durante situaciones como la propagación mundial del coronavirus.

Entonces, ¿por qué el cerebro está obsesionado con los peligros del coronavirus si la temporada de gripe común afectó a muchas más personas? La gripe es conocida; todos aprendemos sobre ella a una edad temprana, por lo que sabemos qué es y cómo controlarla siendo adultos. Los virus nuevos, como el COVID-19, pueden causar mayor temor que un virus existente, y toda esa incertidumbre puede facilitar que el cerebro se aferre a pensamientos y espirales de angustia.

Si bien es bueno saber lo que sucede, tomarse un momento para estar presente con sus pensamientos y sentimientos angustiantes puede ayudarlo a descubrir si esos pensamientos se basan en hechos o si está experimentando una respuesta de estrés a la incertidumbre de la situación.

Comprender la diferencia entre esas dos opciones puede ayudarlo a mantener su tranquilidad interior a medida que se recopila más información.

Modere su cobertura periodística del virus

La mayoría de nosotros tiene al menos una pantalla delante durante el mayor tiempo del día, por lo que es fácil caer en uno de dos grupos: las personas que miran y leen todas las fuentes de comunicación disponibles acerca del coronavirus y las personas que prefieren evitar el tema y enfocarse en cosas "más felices". Ambas respuestas son válidas cuando hay un nuevo virus que se propaga, pero también existe una manera de fusionar conscientemente los dos grupos en un punto intermedio más tranquilo.

Obtener información y actualizaciones sobre el coronavirus es importante, pero sintonizarse con cobertura periodística sensacionalista que pretende provocar angustia y pánico puede ser contraproducente para mantener su entorno personal o profesional. Fijar barreras personales y limitar las actualizaciones periodísticas a sitios web del gobierno, que se basan en hechos y se actualizan con frecuencia, puede ayudarlo a mantenerse informado sin provocar angustia o preocupación. Esas fuentes incluyen:

- La OMS
- Los CDC

Consejos para preparar un plan

Un componente importante de actuar a consciencia es aceptar las cosas como son pero decidir cómo reaccionar a ellas, y ese mismo principio se puede aplicar a la situación actual. Si bien usted no puede cambiar el hecho de que el coronavirus se haya propagado, puede decidir cómo desea reaccionar a eso, y preparar un plan en el hogar y el trabajo puede ayudarlo a reaccionar con confianza y de forma racional.

Planificación en el hogar

- Compre medicamentos y alimentos para limitar pasar tiempo en espacios públicos.
- Ponga en práctica las últimas recomendaciones del gobierno si algún familiar comienza a tener síntomas.
- Tener conversaciones abiertas y seguras, donde sus sentimientos y los de su familia se valoren y aborden, también puede ayudar a mantener un entorno tranquilo y calmado.



Planificación para el lugar de trabajo

- Tener un plan preparado para trabajar de forma remota y fomentar el uso de licencias por enfermedad disponibles puede ayudar a las empresas a cuidar a sus equipos.
- Los empleadores también deben crear espacios seguros de conversación abierta y no sentenciosa sobre COVID-19 para ayudar al bienestar de los empleados.
- Si tose o estornuda, cubra la boca y la nariz y use un pañuelo en lugar de la mano.
- Use paños con alcohol para desinfectar el lugar de trabajo, el teléfono y cualquier otro aparato tecnológico que toque.
- Evite tocarse la cara con las manos.

Mantenga la calma (y también la consciencia)

Es difícil pasar por alto las noticias urgentes y las respuestas con miedo al coronavirus en todo el mundo, pero abordar la situación conscientemente puede ayudarlo a usted, a su familia y a su lugar de trabajo a hacerle frente y preparar un plan con calma y de forma racional. Centre su atención hacia sus pensamientos y sentimientos sobre la situación y compruebe que su mente deseará "caer en el abismo" con pensamientos angustiantes, ya que se trata de una nueva cepa viral.

Sin embargo, en lugar de temerle al coronavirus, las formas de prepararse con confianza son conocer los síntomas, evaluar si alguna persona con la que tiene contacto presenta síntomas y preparar un plan tanto en el hogar como en el trabajo. Los CDC, la OMS y otros sitios web de buena reputación del gobierno que no tratan el tema con sensacionalismo son excelentes fuentes para seguir los hechos reales y no sensacionalistas sobre el estado actual del coronavirus. Además, esos sitios también incluyen las instrucciones más actualizadas sobre las mejores formas de mantener seguras a las personas cercanas y a usted mismo durante esta temporada exclusiva de gripe y enfermedades.

Fuentes:

Organización Mundial de la Salud, www.who.int
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov

Redactado por Becky Greiner. 

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia o atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia y/o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 201574-032020 OHC