

Manejando el trauma y la incertidumbre ante COVID-19 ^[1]

Submitted by [Charlene Nicole Rivera Bonet](#) ^[2] on 18 March 2020 - 1:15pm



^[2]



(U.S. Air Force photo by Senior Airman Christian Clausen/Released)

Publicado originalmente en la sección de [Opinión de El Nuevo Día](#) ^[3]

Puerto Rico ha sido afectado por tres fenómenos diferentes en los últimos tres años: los huracanes Irma y María, los terremotos de principios de año, y ahora la pandemia del COVID-19. El COVID-19, comúnmente conocido como coronavirus, ha sido confirmado en cinco personas en Puerto Rico hasta la fecha, con 37 casos sospechosos. Mientras cuidamos de nuestra salud física, también es vital mantener buena salud mental. Tanto las experiencias pasadas como el aislamiento ante la necesidad de guardar distancia social tienen el potencial de afectar nuestra salud mental.

Aunque muchas veces vemos la salud mental como algo separado a la salud física, nuestro cerebro sufre cambios físicos con experiencias traumáticas. Ante el trauma, las conexiones entre las neuronas en las regiones de nuestro cerebro que regulan nuestra respuesta al estrés y al miedo—la amígdala y la corteza prefrontal—cambian. Estos cambios hacen más difícil controlar el miedo. Por esta razón, puede ser difícil mantener la calma al enfrentarse a circunstancias como el COVID-19. Teniendo eso en cuenta, hay acciones que podemos tomar al respecto.

A continuación, comparto unas recomendaciones dadas por los servicios de salud de la Universidad de Harvard y otros recursos:

- **Manténgase informado**, pero sea cauteloso con el uso de redes— Use fuentes confiables para mantenerse informado. Es importante no creer toda la información que está en las redes, sino acudir a fuentes válidas como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o la Organización Mundial de la Salud (WHO). Use las redes para conseguir información, pero manténgase alejado si esto incrementa sus niveles de ansiedad.

- **Reconozca sus emociones y busque soluciones**- Tener ansiedad es totalmente normal durante tiempos como estos. Es importante reconocer cuándo siente ansiedad, y tomar medidas para aliviarla. Busque mantenerse ocupado/a en otras cosas como leer libros, ver películas cómicas, aprender algo nuevo, cocinar, limpiar, entre otras actividades.

- **Conéctese**- Muchos están en el mismo bote de distanciamiento social. Aproveche estos momentos para conectar con otros por texto, llamadas, o videoconferencias.

- **Manténgase activo**- Salga a caminar si vive en un área que le permita hacerlo alejado de multitudes. Utilice herramientas como vídeos de internet para ejercitarse en casa. Si la actividad física es difícil para usted, puede intentar juegos mentales como crucigramas, rompecabezas o sopas de letras.

Tener buenas prácticas de salud mental le ayudará a enfrentar circunstancias de una manera más saludable. También le ayudará a fortalecer el sistema inmune y prepararse para combatir enfermedades.

En tiempos de incertidumbre, es importante velar por nuestros seres queridos. Si conoce a alguien que sufre de depresión o ansiedad, tenga en cuenta que estas circunstancias pueden agravar los síntomas. Si está en condiciones de hacerlo, ¡ayúdelos!

La autora es Candidata Doctoral en neurociencia en la Universidad de Wisconsin, Madison.

Tags:

- [coronavirus](#) [4]
- [covid19](#) [5]
- [covid-19PR](#) [6]
- [covid19-cienciaboricua](#) [7]

Copyright © 2006-Present CienciaPR and CAPRI, except where otherwise indicated, all rights reserved

[Privacy](#) | [Terms](#) | [About CienciaPR](#) | [Contact Us](#)

Source URL: <https://www.cienciapr.org/en/node/108157?language=es>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/108157?language=es>

[2] <https://www.cienciapr.org/en/user/riverabonet?language=es>

[3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/manejandoeltraumaylaincertidumbreantecovid19-columna-2553686/>

[4] <https://www.cienciapr.org/en/tags/coronavirus?language=es>

[5] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19?language=es>

[6] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid-19pr?language=es>

[7] <https://www.cienciapr.org/en/tags/covid19-cienciaboricua?language=es>