

Cuarentena en casa

¿Cómo salir airoso del confinamiento?



La **crisis sanitaria** que atraviesa España como consecuencia de la expansión del **coronavirus** (Covid-19) ha llevado al Gobierno a declarar, y después alargar 15 días más, el Estado de Alarma y a activar el **artículo 116.2 de la Constitución** con aplicación efectiva en todo el territorio español.

Una de las principales medidas aplicadas ha sido la **recomendación de no salir de nuestras casas** salvo excepciones muy acotadas. El confinamiento de la población se ha erigido como el mejor de los aliados para **frenar los nuevos contagios por coronavirus: se trata de una de las medidas preventivas más eficaces** ante un riesgo biológico de estas características.

El confinamiento en nuestros hogares es un escenario imprevisto que tiene **consecuencias en nuestro estado de ánimo y salud psicológica**. Las reacciones más habituales son las de **miedo**, en primer lugar, y luego **ansiedad**. Más tarde vendrán las **reacciones de desánimo y desesperación**. Por eso es importante subrayar que estas reacciones son normales ante la situación que estamos atravesando.

Cómo encajamos la noticia, cómo gestionamos las emociones que nos produce el confinamiento y de qué manera nos organizamos en casa, serán la clave para poder superar esta situación de forma que afecte lo menos posible nuestra salud tanto física como psicológica. Está claro que esto también dependerá de la situación laboral y económica con la que nos encontremos.

En este momento se produce un cóctel de sentimien-

tos desagradables que incluyen la incertidumbre, la confusión, la indefensión, el pánico colectivo y el miedo.

ALGUNOS CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR ESTA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

- **COMPRENDER LA REALIDAD.** La realidad, lamentablemente, es la que es. Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Está siendo la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora nuestra principal responsabilidad.
- **AFRONTAMIENTO POSITIVO:** “Vamos a hacer lo correcto”. Es imprescindible asimilar que permanecer en casa es lo más correcto. Aceptarlo debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Debemos centrarnos en que “no es que no nos dejan salir”, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal, “estamos haciendo un bien a los demás y a la sociedad”, que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Aunque resulte difícil quedarse en casa, esto está ayudando a salvar vidas.
- **EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN.** El exceso de información puede generar mucha ansiedad. Lo ideal es informarse en un momento concreto del día



que se haya elegido previamente y solo una vez al día. El resto de horas, se aconseja estar ocupados con actividades que no estén relacionadas con el tema.

- **PLANIFICAR LA NUEVA SITUACIÓN: CREAR UNA RUTINA DIARIA.** Es imprescindible planificar el tiempo: que los niños (si están en casa) hagan las actividades escolares y los adultos las laborales. Es importante planificar momentos de ocio y actividades lúdicas ya sea en familia o solos.
- **MANTENER LOS CONTACTOS.** Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y, especialmente, con los mayores. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará también a nosotros y evitará alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. También nos beneficiará mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto.
- **APROVECHAR EL MOMENTO.** Es importante esta nueva situación, que sabemos será temporal, para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos tener por el ritmo y organización de nuestra vida, siempre acelerada. Esta sensación puede que nos resulte rara e, incluso, podemos llegar a pensar que no vamos a saber vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario. Es importante buscar la complicidad de quien te acompaña.
- **TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD.** Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. En solitario o en compañía. Cuando todo esto pase, puede que haya menos momentos para estas actividades.
- **HACER DEPORTE EN CASA.** Planifiquemos esta actividad que nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que

nos hacen sentir bien. Hacer deporte reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.

- **OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN.** Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Si detectas alguna situación que te preocupe, procede según la información de las autoridades. Debemos dar importancia del autocuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas y, muy importante, no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.
- **SER ESPECIAL PARA LOS NIÑOS.** La crisis del coronavirus es también un test de estrés para todas las familias, pero especialmente las que tienen hijos. Los pequeños se preguntan qué está ocurriendo, por qué la gente tiene miedo y por qué ellos no pueden salir a la calle. Tenemos que transmitirles información contrastada y fiable, explicarles que esta situación es transitoria y pedirles que hagan un esfuerzo. Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil. Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido.
- **MIMO CON LOS MAYORES.** Si las personas obligadas al aislamiento son mayores, la ayuda de los seres queridos es fundamental. Hay que asegurarse de que están cuidando la alimentación, de que se toman los medicamentos tal y como su médico les indica, que la información que les llega del avance de la enfermedad y las medidas a adoptar sea veraz.

Imma Badia Camprubí

Secretaria de Acción Sindical y Salud Laboral de FEUSO