

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR CON EL CONFINAMIENTO

Ya sabemos que, en este momento de incertidumbre y aislamiento social, es nuestra responsabilidad cumplir las instrucciones que nos transmiten desde el Gobierno de España. Pero, queremos y creemos necesario recordar que podemos llevar a cabo pequeñas acciones, que nos permitan hacer más llevadero este proceso y tiempo de espera a este complicado y difícil momento que estamos viviendo.

Ahí van mis recomendaciones:

1. Obtén siempre la información clara y precisa, procedente de fuentes fidedignas como el Ministerio de Sanidad y los Servicios de Salud, esta es una de las principales herramientas para combatir el miedo y la incertidumbre.
2. El cambio de rutinas, el tener que pasar más tiempo en casa, el no tener contacto físico con otras personas, familiares, vecinos, amigos, etc., puede influirnos psicológicamente y puede que afecte a nuestro estado de ánimo, es bueno ser consciente de ello, reconocerlo y saber que es normal, y que existen pautas que pueden ayudarnos a adaptarnos mejor a esta situación. Los sentimientos y emociones que pueden aparecer en este momento son muy variados, pero conocerlos y aprender estrategias pueden ayudarnos a afrontarlos con menor desgaste emocional:

Pueden aparecer las llamadas “emociones negativas “, es natural sentir todas o algunas de ellas en estos momentos, incluso podemos pasar de unas a otras a lo largo del día. Debemos permitirnos sentir las, pero no atascarnos en ellas.

La tristeza, el miedo o la ansiedad son emociones que puedes experimentar durante estos momentos. La tristeza es una emoción que se presenta ante la pérdida, una situación que debido al COVID-19 se da en todas las personas en un nivel u otro, ya sea por la sensación de pérdida de libertad para salir a la calle, de actividades y de contacto social o incluso de la propia salud o la pérdida de seres queridos. Es importante combatir la tristeza permitiéndote buscar y disfrutar aquellas actividades que se pueden hacer desde casa que nos proporcionan momentos de felicidad, relajación y paz. Detecta esos momentos y favorece que aparezcan varias veces en tu día. Mantener una actitud positiva nos ayuda a tener una mente más clara e incluso puede ayudar a mejorar nuestra salud física. La realización de actividades útiles que nos mantengan activos (ordenar, limpiar, leer, etc.) también pueden reducir los sentimientos de tristeza y ansiedad. Recomendamos reducir en la medida de lo posible la consulta continuada en televisión, radio o redes sociales acerca de la propagación del virus, intentando limitarla a determinados momentos del día. Es muy importante por otra parte, a la hora de realizar actividades, que tengamos en cuenta que debemos intercalar descansos (da igual el tipo de actividad que se realice, tenemos que incorporar descansos) para no llegar al otro extremo, el de la sobrecarga.

Sensación de soledad. La reducción en la interacción con personas de nuestro entorno habitual puede hacer que sientas una sensación de vacío. A pesar de mantener el contacto vía telefónica o incluso física con algunos miembros de la familia, puede ser muy habitual, en esta situación, sentir esta serie de sentimientos de soledad, viéndose afectados la calidad y el tiempo de las interacciones. Es importante mantener el contacto con personas de nuestro entorno y tener muy presente que esta sensación es momentánea y que permaneciendo en casa estamos ayudando a que esto pase lo antes posible.

3. Vamos a permanecer más tiempo en el domicilio, por lo que es importante seguir algunas recomendaciones de seguridad

Uso responsable de las nuevas tecnologías. Hacer descanso de pantallas: es posible que, en esta situación, sin querer abusemos más del uso de pantallas: Tablet, móvil, televisión... es importante hacer descansos para evitar dolores de cabeza, de ojos, o musculares por estar mucho tiempo con la misma postura o con una postura inadecuada, así como intercalar el uso de estos dispositivos con otras actividades.

Acceso a la información. Intentar escuchar y ver noticias en fuentes fiables, nos ayuda a estar informados, pero se debe procurar no consumir de manera excesiva la información. Variar el contenido de lo que vemos y escuchamos ya sea por radio, televisión o por cualquier otro medio escrito nos puede ayudar a mantener una higiene en la información que recibimos.

Salidas al exterior. Evitar ponerse en riesgo saliendo al exterior si no es imprescindible de la misma manera que evitar visitas si existe el riesgo de contagio. Si hay que hacerlo, para comprar alimentos básicos y necesarios, pasear a la mascota, etc. cumplir con las normas de prevención recomendadas.

4. Cuidados emocionales

Mantener la comunicación. Podemos hacerlo por teléfono, video llamada, wasap y redes sociales. Intentar no hablar continuamente del mismo tema, pero si compartir nuestros miedos y dudas con nuestra familia o amigos, desahogarse también es necesario. Establecer tiempos para la comunicación.

Participa en los actos comunitarios que se den en tu vecindad, sal a aplaudir al balcón al personal sanitario, sal a cantar, ¡asómate a la ventana!

Utilizar el **calendario, escribir un diario.** Cambiar las rutinas, dejar de asistir a las actividades diarias... puede producir desorientación y la sensación de “no saber en qué día se vive”. Te ayudará el uso del calendario y la agenda para consultar cumpleaños, fechas señaladas... incluso puedes escribir un diario de a bordo que te ayudará a recordar este momento excepcional de nuestras vidas, aunque no podamos asistir a las actividades, mantener conversaciones telefónicas agradables con amigos y familiares, te ayudará a sentirte mejor.

Cuidarse. Mantener la higiene y la propia imagen: aunque no salgamos a la calle es importante no perder estos hábitos que nos harán sentirnos mejor, podemos dedicar más tiempo al momento de la ducha, aprender un nuevo peinado, hidratarse, incluso pintarnos un poquito.... No olvidar el lavado de manos correcto.

Creación de rutinas. Aunque nuestras rutinas se hayan visto modificadas es importante adaptarlas y crear nuevas compatibles con unos hábitos saludables.

Mantenerse ocupado realizando **actividades con significado.** Esto dependerá de los gustos y necesidades de cada persona, pero estas son algunas ideas:

- Escribir: dedicar un rato a escribir sobre lo que sentimos, escribir cartas a personas que queremos.
- Realizar actividades relajantes como dibujar, tejer...
- Planear menús, aprender a cocinar platos nuevos.

- Leer, puede ser un buen momento para volver a leer un libro que nos gusta o para escucharlo a través de audio libros.
- Hacer turismo online: Buscar información sobre lugares que hemos visitado o que nos gustaría visitar, visitar ciudades y museos online.
- Ver fotografías y vídeos familiares, ordenar fotos.
- Ver una película, series.
- Escuchar música.
- Realizar alguna actividad mental: sopas de letras sudokus, crucigramas...
- Realizar alguna actividad de relajación, respiración.
- Recibir o dar apoyo espiritual como rezar o leer libros sagrados.

Mantener la calma y una actitud positiva. Ser realistas y pensar que es una situación pasajera y que, aunque nos pueda generar malestar, debemos tener presente, que va a terminar. Pensar negativamente sobre un futuro incierto nos hará sentirnos peor, en cambio, tener esperanza y pensar en actividades que nos gustaría realizar en el futuro, nos ayudará a mantener la calma.

5. Otras recomendaciones

Si cuidas a otra persona. Como siempre, no solo durante el COVID-19, busca y mantén tus actividades de autocuidado, busca espacios para ti, mientras la persona a la que cuidas descansa o realiza alguna otra actividad.

Cuida la alimentación y el sueño. La alimentación y el sueño se pueden ver afectados por la presencia de emociones negativas (miedo, ansiedad, incertidumbre, aburrimiento) y pensamientos catastrofistas. Es muy importante mantener una alimentación variada, equilibrada y adecuada a las necesidades actuales.

Cuidar los hábitos de sueño es fundamental para mantenernos bien. Mantén una rutina con horarios fijos para ir a dormir y para levantarte. Evita tomar bebidas estimulantes. Antes de ir a dormir realiza ejercicios de relajación. Antes de levantarte por la mañana realiza ejercicios de reflexión, respiración y estiramiento.

Haz una tabla de ejercicios. Estar todo el día dentro de casa puede repercutir en la disminución del movimiento y la flexibilidad. Además de al cuerpo, oxigenamos el cerebro. Es importante mantener una rutina diaria de ejercicios, puedes hacerlos mientras escuchas música. **Nuestros fisioterapeutas nos han dado muchas recomendaciones al respecto.**

A tener en cuenta:

- Sigue la medicación prescrita, no te auto mediques.
- Para prevenir accidentes dentro de casa es importante: cuidar el orden, evitar objetos y cables en el suelo, tener la iluminación suficiente, utilizar calzado adecuado dentro de casa.

Pronto volveremos a la normalidad y a nuestras rutinas, volveremos a vernos y a sonreírnos... pero mientras tanto, cuídate mucho por favor.