



# Ansiedad y miedo

## Producto del Coronavirus



Por **MARTHA MUÑOZ**  
**PSICÓLOGA**  
**CONSEJERA Y ESPECIALISTA**  
**EN ABUSO DE DROGAS Y**  
**SALUD MENTAL**

A través de los tiempos la humanidad ha pasado por diferentes eventos que han causado sorpresa y temor. Esto no es nuevo, pero sin embargo hay algunos eventos que por su magnitud han ocasionado un temor que raya en el pánico, como es el caso del Coronavirus. El temor a ser contagiado por una enfermedad de la que no se tiene una solución médica hasta ahora, es normal y legítimo. Este es un hecho real que no hay que ignorar pero tampoco caer en estados de temor extremos.

Llegar a un grado de pánico en que se paralice el razonamiento no resolverá la situación y si traerá serios problemas emocionales adicionales que pueden poner el peligro la salud mental del ser humano, como serían ataques de ansiedad, pánico, depresión o el uso de alcohol o drogas como medida de escape.

¿Qué hacer en casos como este de temor colectivo?

## Seis consejos para sobrellevar el pánico colectivo generado por esta pandemia

1.

**Primero:** Es importante tener la información adecuada del problema para no caer dentro de parámetros de informaciones amarillistas y morbosas que carecen de base y cuya razón principal es la de causar miedos extremos con el solo interés de vender. Estamos viviéndolo con la venta a precios irrazonables de los productos sanitarios de manos y tapabocas.

2.

**Segundo:** Como adultos y base de un seno familiar y social, los padres de familia deben implementar medidas de prevención con miras a disminuir factores de riesgo de cualquier contagio y propagación del virus.

3.

**Tercero:** También como adultos, se tiene que conservar un estado de calma necesario para evitar contagiar a los menores a los que se les podría ocasionar problemas emocionales como inseguridad y estados extremos de ansiedad.

4.

**Cuarto:** Como medida de prevención, hay que ayudar a nuestro sistema inmunológico a estar preparado para responder al ataque de este virus o de otros virus que pudieran aparecer. Esto por medio de medidas de higiene que se conviertan en hábitos de vida,

no únicamente para evitar contagios, pues en general la gente solo reacciona en momentos de crisis en lugar de desarrollar una cultura preventiva. Estas medidas son simples pero pueden prevenir el contagio: Mantener la distancia de personas que estornuden o tengan tos; lavarse las manos con agua y jabón y usar desinfectante o alcohol; evitar tocarse la boca, ojos y la nariz; permanecer en casa si no se siente bien y llamar a las autoridades sanitarias locales si se tiene sospecha de haber contraído el virus.

5.

**Quinto:** Es necesario mantener un estado de salud emocional sano por medio de interacción con personas que ofrezcan soluciones sanas y que no se caiga en conversaciones morbosas solo con el fin infringirse miedos irracionales.

6.

**Sexto:** Utilice técnicas sencillas como la meditación o mindfulness que ayudan a vivir plenamente el momento presente con la satisfacción que se ha hecho lo humanamente posible para ser parte de la solución del problema y no enfocarse solamente en ver el problema de manera pasiva, que es lo que causa un estado emocional estresante.