

Botiquín emocional: Consejos para levantar el ánimo

Daniel López Rosetti, y Alberto Cormillot dan recomendaciones para sentirse mejor.

Proponen:

- Mantener una **paciencia proporcional**, que se extienda como un bandoneón, que cuando parece que se ahoga, toma aire y sale del encierro. El cambio fáctico real va a ser con la vacuna. Ahí, se ganarán anticuerpos y se perderán pretextos: habrá que volver a generar una vida “normal”.
- **Desarrollar la resiliencia.** Enfrentamos una situación de estrés psicosocial, que atraviesa transversalmente a la sociedad y al planeta. Desde lo individual, debemos superar la situación e **intentar quedar mejor** que antes. No se trata de cicatrizar una herida, sino de ajustar tuercas flojas en nuestro comportamiento.
- Aprender de esta pandemia. Cuando el medio me impone una libertad condicionada, descubro mi casa, mis espacios internos, mis lugares de cobijo, a los amigos que llaman en las malas.
- Comprender que **las cosas que perdimos por un tiempo recobran valor**: familia, amigos, asados, un amanecer. La salud es el ejemplo más claro, la valoramos cuando la perdemos. ¿Por qué entonces no la cuidamos día a día?
- Es enfático y endovenoso **tener un proyecto**. Hoja en blanco y ponerse a pensar ya cómo la llenamos. Visualizarnos en el futuro. Puede ser un objetivo de trabajo, ocio,

actividad física o de estimulación de vínculos, pero algo que dé vida a esa hoja. Vale desplegar una multiplicidad de posibilidades con una sola intención: encontrar la que nos haga estar mejor.

- No descuidar lo conquistado hasta aquí, para no empeorar la situación. **El mejor ansiolítico es un abrazo**, pero como hoy los abrazos están desaconsejados, hay que entender que hay otras formas de envolver de afecto a una persona.

Estar atentos a **los chicos**, porque, como sugiere Serrat, no son de goma, sino que captan todo y **absorben la tensión del ambiente**. Debemos asomarnos a sus miedos, dialogar con ellos y ayudarlos a que pongan en palabras esa angustia.

- En términos de GPS, es momento de **recalcular**. Perdimos el plan que teníamos. La pandemia tiene reverberancias políticas, económicas y sociales. Y el peso de este maremoto nos embiste. La clave está en cómo procesamos esa presión. Requiere múltiples herramientas para el manejo de las emociones y depende de cada persona. No aplicarlas trae costos.

- Gestionar la realidad con **inteligencia emocional**. Determinar este tiempo como una oportunidad de renovación. Quizás sea necesario rascar en el fondo del tacho, buscar en nuestras profundidades, qué es lo que nos hace felices.

Cuidar el cuerpo

El doctor [Alberto Cormillot](#) es un educador de la salud y **uno de los divulgadores científicos más reconocidos del país**. Autor de 50 libros, entre ellos *Pasaporte para*

vivir mejor, alertó en la pandemia por los desórdenes en la alimentación, el sedentarismo, la falta de descanso y los estados de ánimo. Atento a los **factores de riesgo** que predisponen a padecer las enfermedades que causan casi el 75% de las muertes más comunes, elaboró **más consejos para este botiquín:**

Realice una **alimentación equilibrada**. No se exceda con la sal, los azúcares y las grasas de origen animal. Reemplace la sal de mesa por hierbas, especias y condimentos y los azúcares por la versión edulcorada. Priorice los alimentos que salen de la tierra: frutas y verduras, legumbres y cereales integrales. Revise los líquidos engordantes (alcohol, gaseosas y aceite representan calorías líquidas que hacen peligrar el control del peso) y los métodos de cocción (evite frituras).

- **Si fuma, deje de hacerlo. Si no fuma, no comience.** El tabaquismo es la principal causa de muerte en nuestro país y representa un factor de riesgo aumentado en caso de Covid-19. Si siente que solo no puede dejar o lo intentó sin éxito, pida ayuda. Exija ambientes libres de humo.

- Manténgase activo. Es uno de los pilares clave para la salud física y emocional. Sumar **45 minutos diarios de actividad**, la mayor parte de los días de la semana.

- Si bebe **alcohol**, que sea **con moderación**. En demasía, altera la conducta, lleva a la dependencia y dificulta el control del peso. Una copa por día para las mujeres y hasta dos para los hombres está ok.

- Respete el descanso para **evitar la deuda de sueño**. Dormir bien por las noches es un índice de salud. Procure acostarse y levantarse siempre a la misma hora, evite las pantallas a medianoche. El cansancio reduce la voluntad para moverse y aumenta la tendencia a engordar. Si su sueño es de mala calidad, consulte.

- **Cuide el ocio.** Aprender a disfrutar ese tiempo impacta positivamente sobre la calidad de vida. Disponga de momentos para actividades que le brinden placer.



Cuando el mundo tira para abajo, es mejor no estar atado a nada y sonreír.

- **Conserve la mente activa.** Si usa el cerebro, se mantiene en mejor estado. Si no lo usa, va perdiendo de a poco sus funciones. El juego y el aprendizaje son motores efectivos. Realice cursos y talleres virtuales. Se sorprenderá de la variedad y de las habilidades que puede desarrollar.

- Aprenda a controlar el estrés. La forma en que reacciona frente a las cosas que pasan es un marcador de la tensión con que convive. El estrés crónico y en exceso es perjudicial para la salud cardiovascular. Recuerde que el 10 % de nuestras reacciones es por lo que pasa... pero **el 90% restante es por cómo lo tomamos.** Ponga **diques a la mala onda.**

- Revise su actitud en las relaciones. Cada vez que surja algún inconveniente, piense en las tres consecuencias posibles: conseguir un resultado, preservar la relación o cuidar su ego. Difícilmente logre las tres. Pregúntese, “**¿qué prefiero: tener razón o ser feliz?**”.

- **No abandone la consulta médica.** Los hospitales, sanatorios y centros de salud cuentan con equipos y profesionales para atender a las personas con coronavirus y a quienes presenten otros cuadros. Hay protocolos de entornos seguros.

Atender la salud mental

Alicia Stolkiner hizo su posgrado en Salud Pública en la UBA. Es profesora allí y en la Universidad de Lanús y doctora honoris causa de la Universidad Autónoma de Entre Ríos. Se lució en una tesis sobre la relación entre salud pública y salud mental. Y es la psicóloga que se sumó al equipo de infectólogos del Gobierno cuando se empezaron a percibir desbordes emocionales por la cuarentena. Desde esta perspectiva, sugirió:

- **Saber que la pandemia va a quedar como una huella en todos nosotros.**
- **Entender que las pérdidas y los dolores de este tiempo son parte de la vida.**
- **Ser conscientes de que las cosas ya no serán como eran. Ese es el duelo que estamos atravesando.**
- **Transformar el temor personal. Hay angustias que son necesarias para crecer, para tomar decisiones, para vivir.**
- **Ampliar los márgenes de movimiento en forma colectiva.** Sin delatar ni apelar a la violencia. Usemos la capacidad de decirle cortésmente al que se arrima demasiado, o no usa barbijo, que por favor nos cuide, que nosotros lo estamos cuidando. No es imposible: alguna vez, pedimos al de al lado que por favor dejara de fumar en lugares cerrados y hoy eso se respeta.
- **No buscar en el otro un enemigo.** Sobrevivientes de guerras o catástrofes tienen un enemigo claro, lo odian; pero como **no se puede odiar un virus**, es fácil poner el odio

en el vecino, en el médico del edificio que puede contagiar. Entonces, le achacamos la responsabilidad.

- Procurar que en cada una de nuestras actividades haya un **protocolo**, para no aumentar los riesgos sanitarios.
- Comprender que la mayoría va a salir de esto con algún aprendizaje y valorando más pequeñas cosas cotidianas.
- **Replantear los hábitos de consumo.** Revisar en nuestro interior para qué compramos cosas que no necesitamos. Una vez, luego de haber compartido un congreso, invité a una médica cubana a ver vidrieras y ella me preguntó: “¿Necesitás algo?” No, le contesté, “Y entonces, ¿para qué las querés ver?”.
- Animarse a la terapia por Skype o por cualquier otra plataforma. ¿Si se puede? Bueno, **Sigmund Freud se analizó con Wilhelm Fliess por carta**, en la época en que tardaban un mes en llegar.
- Fortalecer las redes informales de la familia y colectivas de apoyo. Aceptar una cuestión de empatía real con el otro.

Superintendencia de servicios de Salud
0800-222-72583-
www.sssalud.gob.ar