

## Temor a volver a la normalidad: el Síndrome de Ansiedad por COVID-19

Estamos volviendo a una nueva normalidad en forma paulatina. Decimos “nueva” ya que no es, por el momento y por lo que puede vislumbrarse, igual que antes de la pandemia. **Todavía debemos tomar recaudos a la hora de relacionarnos con los demás, mantener las rutinas de desinfección y el distanciamiento entre personas.**

Este nuevo contexto de extenso aislamiento social y preventivo trajo consigo algunas problemáticas en materia de salud mental. Entre ellas, el "**Síndrome de Ansiedad por COVID-19**", un trastorno muy común que consiste en la **sensación de temor intenso e irracional ante situaciones puntuales** como, por ejemplo, visitar espacios concurridos o usar el transporte público.

### **¿Cómo saber si padecemos este trastorno?**

Lo primero que tenemos que hacer es analizar si sufrimos o no una fobia relacionada con la pandemia. Te compartimos una serie de **tips para un rápido autoanálisis**:

**-Falta de sueño.** La imposibilidad de dormir o hacerlo de forma deficiente, debido a un alto nivel de ansiedad.

**-Pérdida de interés y de placer.** No encontrar satisfacción en nada y sentir desapego en relación a lo que nos rodea. Por ejemplo, no tener ganas de hablar con nuestros seres queridos o hacer las actividades que solían divertirnos.

**-Sentimiento de impotencia.** La sensación de estar atrapados en una situación de la que nos parece imposible salir, sin esperanzas de un futuro diferente.

**-Síntomas fisiológicos.** Si, al intentar salir o al tener la idea de dejar nuestra casa, se nos presenta en el cuerpo alguno de estos signos: aumento de la frecuencia cardíaca y la respiración, dolor torácico, temblores, palpitaciones, mareos, sequedad de boca, náuseas, diarrea, contracciones estomacales o variaciones en la presión arterial.

**-Alteraciones conductuales.** Si, por intentar evitar el estímulo que desencadena la fobia, nos encerramos o nos encontramos huyendo de lugares.

**Para un correcto diagnóstico y consecuente tratamiento, es indispensable recurrir a un profesional.**

## ¿Cómo retomar nuestra rutina habitual sin miedo?

### 1. Reconocé lo que sentís

Es importante admitir y validar lo que nos sucede. El miedo, producto de la crisis sanitaria, es totalmente normal y sano, ya que nos sirve como herramienta para detectar amenazas y establecer límites de seguridad.

### 2. Empezá de a poco

En forma gradual se están permitiendo cada vez más actividades. Eso no quiere decir que, de la noche a la mañana, haya que salir a hacer todo lo que hacíamos antes de la pandemia. Podés empezar dando una vuelta por tu barrio, siempre y cuando mantengas los cuidados sanitarios que todavía se mantienen.

### 3. Toma el control

Aunque tengamos la sensación de que no es posible deliberar sobre lo que podemos hacer y lo que no, hay cosas que sí decidimos. Una buena herramienta es detectarlas y aferrarse a ellas para ganar seguridad: decidí a qué hora y a dónde salir a dar un paseo, elegí tus medios de prevención, los sitios que quieras concurrir o a quién visitar.

### 4. Observá tus signos vitales

Ante situaciones de temor, la frecuencia respiratoria se acelera, produciendo un incremento del ritmo cardíaco y del nivel de ansiedad. Tomar conciencia de esos síntomas te va a permitir regularlos y gestionarlos de la mejor manera posible.

### 5. Hace ejercicio

El entrenamiento es una herramienta muy útil para canalizar la energía, facilitar el sueño y disminuir el estrés.

### 6. Limita el consumo de información

Si vas a mirar algo en la tele, elegí programas que te ayuden a desfocalizar y relajarte. Además, es mejor si priorizás actividades constructivas: pintar, tocar algún instrumento o leer, pueden ser algunas opciones positivas para tu bienestar mental.

## 7. Conéctate con tus seres queridos

Es de vital importancia comunicarte con amigos o familiares. Elegí a quienes te generen confianza y puedas recurrir para mantener conversaciones cotidianas que te ayuden a establecer un lazo fuera de tu hogar.

**Superintendencia de servicios de Salud**  
**0800-222-72583-**  
**[www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar)**