

Acciones prácticas para que los enfermos de COVID-19 se fortalezcan emocionalmente

Entender la enfermedad, sus afecciones físicas y emocionales es primordial, pero con el afecto de sus seres queridos, siendo activo y las ganas de salir adelante podrá tener una recuperación más pronta y eficaz.

Tunja, Abril de 2020. (UACP). Entender la situación por la que el mundo está pasando puede ser complicado, más aún cuando todas las actividades se deben realizar desde el hogar, es por esto que la Secretaría de Educación y la compañía de seguros Positiva comparten unas acciones prácticas para fortalecer emocionalmente a los enfermos del COVID-19.

Lo primero es entender que el COVID-19 es una infección respiratoria aguda que afecta principalmente a los pulmones y que actualmente no tiene tratamiento ni vacuna, por lo que es mejor prevenirla, así hay menor probabilidad de no sufrirla.

Sin embargo, todos estamos en riesgo de contraerla por lo que se deben acatar todas las recomendaciones, pero, si nos contagiamos, hay muchas probabilidades de no sufrir síntomas, pero sí ser portadores y contagiar a los seres queridos especialmente a los adultos mayores, por eso, está en las manos de cada uno evitar que esto suceda acatando las recomendaciones de las autoridades como el frecuente lavado de manos.

Esta enfermedad afecta física, emocional y comportamentalmente. Se presenta con una gripe, malestar general y dificultad al respirar, ocasiona miedo, angustia y el paciente se pone irritable, intolerante y reactivo al contacto humano.

Para esto, hay que controlar los pensamientos, las ideas negativas y reemplazarlos por cosas optimistas y positivas que ayuden a mejorar la forma de ver esta situación.

Pacientes ya recuperados en países europeos han usado algunas técnicas como: Dejar de pensar en el problema, analizar y ser crítico con la situación sin ser fatalista; sentir temor es normal pero no hay que abusar de este.

Hay algunas técnicas emocionales que pueden ayudar como no culparse, controlar los sentimientos de abandono por el aislamiento y pensar que esto lo va a superar y fortalecer los lazos de amor con las personas que lo rodean.

También hay técnicas prácticas que le pueden servir, como la respiración controlada para manejo de estrés, la meditación evocando imágenes placenteras, recuerdos felices, olores, sabores y momentos.

Es importante que realice actividades placenteras como escuchar música, ver películas, escribir, pintar, arreglar cosas, meditar o hacer lo que por falta de tiempo tenía retrasado, esto hará que canalice sus emociones negativas hacia

sentimientos y energía positiva. Continúe en comunicación con su familia y amigos por teléfono o medios tecnológicos; de tal manera, que para ellos no represente riesgo.

Utilizando las redes sociales, puede comunicarse con personas que se encuentran en la misma situación, así darse cuenta que no están solos pasando por esa situación y además intercambiar experiencias y sentimientos.

Finalmente, intente descansar, dormir el tiempo necesario, pues con él, reactiva sus energías para seguir enfrentando esta situación, relájese cada músculo y respire profundo, intente despertarse y levantarse a la misma hora, evite las siestas para que pueda dormir toda la noche, no coma alimentos pesados antes de dormir y mantenga la temperatura, el silencio, oscuridad e implementos adecuados para que pueda conciliar el sueño sin problemas.

Con estos consejos, la Secretaría de Educación del departamento y POSITIVA esperan poder apoyar en su recuperación a los enfermos de Covid-19 no solo del departamento sino del país. **(Fin/Yanneth Fracica - Juan Diego Rodríguez Pardo/UACP).**

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**