Lidiando con el estrés y la preocupación durante COVID-19: Información para personas con cardiopatías congénitas y sus familias

Muchas personas se sienten estresadas y preocupadas por la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Esto es natural Estos sentimientos pueden ser aún más fuertes para las personas con cardiopatía congénita (CC) y sus familiares. Cuando no sabemos mucho sobre algo, como este virus, podemos sentirnos inseguros. Pero, recuerde, las personas con CC y sus familias han pasado por tiempos difíciles antes y ya han aprendido algunas formas de manejar el estrés que pueden ser útiles ahora.

The Cardiac Neurodevelopmental Outcome Collaborative (CNOC) reunió esta información para ayudar a las personas con CC y sus familiares a manejar el estrés y la preocupación que pueda tener sobre COVID-19. Recuerde, todos manejamos las situaciones difíciles de manera diferente, y es importante hacer lo que le parezca correcto.

FUNDACIÓN
CORAZÓN CON AMOR

1. Tome un descanso de las noticias y redes sociales. Las noticias sobre COVID-19 están disponibles todo los días y noches en los noticieros y redes sociales. Puede sentir que necesita seguir mirando, leyendo o escuchando estas actualizaciones para estar al tanto de lo que está sucediendo. Pero si pasa demasiado tiempo en las actualizaciones de COVID-19, puede preocuparse y estresarse aún más. En cambio, piense en revisar las noticias y las redes sociales solo por un corto tiempo un par de veces al día. De esa manera, usted todavía sabrá lo que sugieren los expertos en salud pública y seguridad. Recomendamos no recibir actualizaciones una hora antes de que planee ir a dormir.

2. Cuide de su cuerpo. Siempre es importante cuidar de su cuerpo, pero esto es especialmente importante en momentos de estrés. Intenta dormir temprano y comer comidas saludables. Camina al aire libre cuando hay menos gente afuera o encuentra videos de ejercicios gratis en línea. El cuerpo y la mente están conectados, y cuidar su cuerpo lo ayudará a manejar el estrés y la preocupación.

3. Los ejercicios de respiración profunda y mindfulness pueden ayudar. Solo respirar lenta y profundamente por unos momentos puede ayudarlo a relajarse. Puede hacerlo tantas veces como sea necesario durante el día. Puedes aprender sobre otros ejercicios relajantes usando aplicaciones en tu teléfono o en Internet. Muchos solo tardan unos minutos en hacerlo. Algunas aplicaciones tienen ejercicios de respiración libre, atención plena y meditación guiada (https://www.ucchristus.cl/lugar-seguro 2). Escriba otras cosas que le gusta hacer que lo relajen e intente hacer al menos una de ellas todos los días.

FUNDACIÓN
CORAZÓN CON AMOR

4. Trate de planificar su día y haga una lista de objetivos que pueda terminar cada día. Estas metas pueden ser para su trabajo, familia, hogar o pasatiempos. Incluso si está atrapado en su casa, trate de mantener sus hábitos matutinos y vespertinos (comidas, ducharse, vestirse, etc.). Si tiene un plan y objetivos que puede terminar cada día, se sentirá más al tanto de las cosas durante este momento difícil.

5. Conéctese con personas amables y afectuosas utilizando su teléfono, tablet o computador. Es posible que disfrute de conectarse con otras personas afectadas por CC (pacientes, padres, etc.) porque han tenido experiencias como la suya. Las conexiones a las redes sociales pueden ayudarlo a sentirse menos solo. Pero recuerde que las personas en las redes sociales también pueden estar asustadas y tender hablar solo cosas negativas. Si comienzas a preocuparte o asustarte más por lo que dice la gente, entonces quizás quieras detenerte por un tiempo para que no te alteres más.

6. Hable con un profesional de salud mental recibir ayuda. Puede hablar con un profesional de salud mental (psicóloga/o, psiquiatra), a través de video llamadas, sin tener que salir de casa. Esto se llama telemedicina. Si sientes que tu tristeza o tus preocupaciones están afectando el día a día, hablar con un profesional de salud mental podría ayudarte. (Por ejemplo, puede sentir mucho miedo o llorar mucho.

FUNDACIÓN
CORAZÓN CON AMOR