

## 5 pasos para reducir los niveles de ansiedad en medio de la pandemia

Ansiedad, angustia y temor son sentimientos usuales en periodos de aislamiento, ya que estamos viviendo de una forma completamente diferente a la que estábamos acostumbrados. Cada vez está más cerca la idea de un desconfinamiento en el país - medida que ya ha sido tomada en algunas regiones - luego de que el Presidente Sebastián Piñera anunciara el plan "Paso a Paso, nos cuidamos", situación que puede acrecentar estas patologías.

La ansiedad funciona como un sistema de alerta ante situaciones que nos hacen sentir amenazados. Esta se puede presentar de forma cotidiana y por diversas causas, y en algunas personas puede desencadenar taquicardia, dolores en el pecho y angustia. En **Chile**, según la **Organización Mundial de la Salud**, hay más casos de personas con ansiedad que con depresión.

### Anuncio Patrocinado

Según el último informe del ente, en **Chile** 1.100.584 personas mayores de 15 años tienen trastorno de ansiedad, lo que corresponde al 6,5% de la población, mientras que 844.253 personas tienen depresión, lo que equivale al 5%. "La cuarentena y la pandemia en general han provocado mucha ansiedad en algunas personas y muchas veces no saben cómo controlarla. Por esto, queremos compartir 5 tips que pueden ayudar a reducirla y así poder enfocarte en las tareas diarias del trabajo y de la familia", explica la psicóloga Claudia Sáez, Gerente de Recursos Humanos de Sodexo.

### 1- Limita la exposición a noticias



**WAVM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

Si bien mantenerse informado es fundamental para evitar el pánico, la realidad es que estar leyendo noticias sobre el coronavirus puede generar demasiada ansiedad. Pensar en lo que puede pasar si te enfermas o si sales o si algún familiar se contagia ocasiona una preocupación constante aun cuando estés siguiendo las recomendaciones de salud.

Además, puedes encontrar noticias falsas en internet que más que no informan correctamente, crean conflicto y alarman más de la cuenta. Por esto, también es importante que corroboremos que la fuente de la noticia sea confiable, así, reduces la ansiedad y evitas compartir información falsa que podría alterar a las personas con la que compartes esas publicaciones.

## 2- Mantener una rutina

Los primeros días de cuarentena seguro que disfrutaste despertar más tarde, comer cada vez que tenías hambre y poder desvelarte viendo tu serie favorita, pero después de unas semanas, esta falta de horarios puede ocasionar ansiedad.

Es vital que a pesar de “no tener que cumplir con un horario específico” organices tus tiempos y los respetes, esto te brindará tranquilidad y evitará que te sientas poco productivo o pierdas la motivación. Fijar momentos para la comida, el trabajo, la familia y el descanso

es fundamental para sobrevivir a esta cuarentena, y prepararse para la post pandemia.

### **3- Haz ejercicio regularmente y aliméntate bien**

Como sabemos, hacer ejercicio libera endorfinas, hormonas ligadas con la felicidad y el bienestar, aspecto que favorece la reducción de ansiedad durante el encierro. Ejercitar en casa todos los días reduce considerablemente la sensación de ansiedad, además ayuda a dormir mejor y a mantenerse saludable.

Es importante que combines la actividad física con una dieta equilibrada, de este modo puedes reducir la probabilidad de subir de peso, que a su vez puede ocasionar problemas de salud como obesidad, hipertensión y diabetes.

Estar en casa no es pretexto para no moverse, hay diversos ejercicios que pueden realizarse en espacios pequeños y con instrumentos que tenemos en casa, solo es cuestión de decisión y constancia.

### **4- Mantener contacto social**

Una cosa es estar resguardado y otra estar completamente aislado del exterior. Somos seres sociales y parte de esto es la convivencia con las personas que te importan. Y para lograrlo, la tecnología está de nuestro lado.

Existen diversos programas para realizar videollamadas en grupo e incluso es posible realizar dinámicas de juego a distancia, ya sea a través de la computadora o alguna aplicación. Solo falta un poco de organización y listo. Estar en contacto con las personas que quieres te permite expresar tus emociones, distraerte, divertirte y reducir la ansiedad que provoca el confinamiento.

### **5- Prueba los ejercicios de relajación**

Existen algunos ejercicios de respiración o meditación que toman unos cuantos minutos y pueden ser muy buenos para nuestra salud mental. Tómalo un momento del día o inténtalo en situaciones donde sientas que la ansiedad es demasiada y necesites calmarte.

Puedes intentar también practicar yoga, que no solo ayuda a la relajación, sino que fortalece los músculos, mejora la postura, ayuda con la flexibilidad y mejora la salud. Lo importante es encontrar una rutina que se acomode a tus gustos y, sobre todo, que te funcione.

y tú, ¿qué opinas?