La fatiga pandémica no se pasa sola: así ayuda tener un ‘botiquín’ de primeros auxilios psicológicos

Tiempo de lectura: 6 min.

Carla Nieto Martínez

Lun, 09/11/2020 - 05:10

“De esta vamos a acabar todos fatal de la cabeza”. Quién no soltado una expresión semejante durante las últimas semanas... Y con bastante tino; el 65% de los españoles tuvo síntomas de ansiedad o depresión durante el confinamiento, según

una investigación que expertos del mismo país publicaron en la revista Journal of Affective Disorders. La mayoría fueron leves, pero no irrelevantes. Si hay una cosa que la fatiga pandémica está dejando claro es que necesitamos equiparnos con un botiquín de primeros auxilios psicológicos: técnicas, estrategias y destrezas básicas que nos que sirvan de venda, tirita y Betadine para la mente.

Probablemente no nos damos cuenta de esta circunstancia porque no sabemos discernir cuándo deberíamos correr a abrir este peculiar kit para aliviar emergencias leves. Y eso que no es tan difícil. No son tan evidentes como los cortes, los golpes y las quemaduras de los pequeños accidentes domésticos, pero hay señales que delatan que la mente está cerca de un sufrir un “requiebro”. Según la psicóloga Sara Navarrete, directora del Centro de Psicología Clínica y de Salud, de Valencia, hay tres que no hay que pasar por alto: tener una mayor dificultad para tomar decisiones, verse conquistado por la apatía y la negatividad; y sentir ansiedad, “que es la que indica de forma más evidente que algo no está funcionando bien”. Algunos de los remedios probablemente ya te suenan.

Por ejemplo, es de dominio público que para aliviar la sensación puntual de angustia, tristeza e incertidumbre no hay nada mejor que el ancestral remedio de la risa. Y parece que una risotada ayuda aunque sea impostada. “Puede resultar algo forzado cuando no tenemos motivos o ganas, pero el gesto [de reír] activa los músculos faciales, lo que a su vez favorece la segregación de hormonas y neurotransmisores que mejoran considerablemente el ánimo”, explica Laura Palomares, directora de Avance Psicólogos. A la primera señal de bajón anímico, las actividades que fomenten la risa (desde ver comedias hasta buscar juegos que puedan hacerse en grupo) pueden ayudar. Para situaciones en las que reírse sería casi una ofensa a la gravedad del asunto, hay alternativas que tienen efectos similares en la química cerebral, como el ejercicio: “Basta con hacer una tabla cortita —de 10 a 15 minutos— que no dé pereza repetir cada día”.

El deporte ofrece un beneficio extra cuando se hace en la naturaleza, teniendo en cuenta que pasear por un parque, darse un “baño de bosque” (una tradición japonesa conocida como shinrin-yoku) y practicar la jardinería tienen contrastados beneficios para la salud mental. Y llevar la “calma verde” al hogar es posible. “Conectar con la naturaleza ayuda a equilibrar la mente y alivia la angustia, ya que refuerza los sistemas encargados de activar los circuitos de la calma. Siempre hay que primar el contacto directo con la naturaleza, pero la ‘simulación casera’ es un buen método para bajar los niveles de angustia. Al crear un espacio verde

doméstico, ayudamos a que nuestros circuitos se relajen”, comenta Navarrete.

Incluso quien vive en un bajo interior puede beneficiarse hasta cierto punto del efecto calmante de la naturaleza. Según algunas investigaciones, “sucedáneos” como las fotos de bosques y aplicaciones que reproduzcan sonidos de pájaros, ríos, olas... proporcionan beneficios similares a la versión “real”. La exposición a la luz solar también es importante, ya que, además de otros beneficios, tiene cierto efecto antidepresivo. O sea, que salir a pasear o abrir bien las persianas es una cuestión de salud.

La risa, el ejercicio y la naturaleza son ingredientes básicos en el botiquín psicológico, de esos que están respaldados por una importante base de investigaciones científicas. Otros no tienen evidencia pero son, cuanto menos, llamativos. Es el caso de un consejo de una organización denominada Instituto Americano del Estrés, según el cual hacer gárgaras con agua puede ayudar a calmar a una persona rápidamente. La explicación está en que el gesto activa el nervio vago, lo que a su vez facilita la relajación del sistema nervioso parasimpático, responsable de inducir fisiológicamente un estado de calma.

Según Lorenzo Armenteros, portavoz covid de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, aunque esta recomendación no tiene evidencia científica sí puede relacionarse con la circunstancia de que, al hacer gárgaras, cerramos la glotis y retenemos la respiración. “De hecho, estas dos acciones forman parte de una maniobra usada en el tratamiento de las taquicardias (maniobra de Valsava) que posiblemente pueda estimular moderadamente el nervio vago y tener efectos beneficiosos, al reducir la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria”.

Entre las técnicas que sí han demostrado cierta eficacia (aparte de las del mindfulness y otras más clásicas como escribir los sentimientos, miedos y emociones, preferiblemente a mano) hay varias relacionadas con la respiración. Para los momentos de mayor tensión, Alba Valle propone “poner los dos pies en el suelo, con la espalda recta, los hombros hacia atrás ligeramente, y la cabeza alineada con el cuello y el tronco. En esta postura, hacer una inhalación normal y, al exhalar, pronunciar ‘shhh’, soltando suavemente el aire mientras contamos pausadamente 1,2,3. Podemos hacer este ejercicio varias veces seguidas y en distintos momentos del día o cada vez que nos estemos agobiando”. Quien las disfrute, puede acompañar estos ratos con infusiones, aunque estos productos no son caramelos.

Para aliviar las alteraciones emocionales leves o moderadas hay alternativas a los fármacos que no tienen sus efectos secundarios. Lorenzo Armenteros, de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, cita la valeriana, que relaja y favorece el sueño; la amapola de California, con propiedades hipnóticas, relajantes y un leve efecto ansiolítico; la pasiflora, que relaja y reduce la ansiedad; y la tila, un relajante muscular. Para controlar la ansiedad y los pensamientos negativos, también aconseja técnicas como Pilates, yoga y tai-chi.

La idea de disponer de este botiquín mental ni es absurda ni podía ser más oportuna. Si desarrollar habilidades y aprender técnicas de primeros auxilios psicológicos es actualmente importante, todo apunta que va a serlo aún más en el futuro. Cada vez más voces alertan de que tras la de la covid-19 habrá que hacer frente a otra pandemia, la de la salud mental. Algunos efectos están notándose ya, y precisan un botiquín metafórico algo distinto. Sin llegar a los niveles del síndrome de la cabaña, que se caracteriza por una negativa continua a salir a la calle, muchas personas confiesan que se les han quitado las ganas de participar en encuentros colectivos, y que interactuar con los demás ya no les motiva como antes. En estos casos, Laura Palomares aconseja exponerse a salir de forma progresiva, volver a retomar rutinas fuera de casa y propiciar el contacto con la gente para equilibrar la balanza interior-exterior.

Los casos de hipocondría, ese miedo extremo a contagiarse o contagiar la enfermedad, también son más comunes ahora que el otoño pasado. “Una señal típica es que, a pesar de haberse hecho la prueba y tener la confirmación que todo está bien, no es suficiente para sentirse tranquilo. También puede ser indicativo el sobrepasar las recomendaciones médicas de forma compulsiva, por ejemplo, lavándose excesivamente las manos”, explica Alba Valle. Las obsesiones están a la orden del día. Para esta experta, la solución pasa por intentar aprender a convivir con la incertidumbre, normalizándola en la medida de lo posible y no actuar por miedo. “Por ejemplo, ante el deseo de buscar información en internet sobre la enfermedad puede ser útil evitar ponerse frente al ordenador, ir a otro lugar de la casa y hacer unas respiraciones”.

La dificultad de concentrarse es uno de los efectos colaterales de la crisis del coronavirus más generalizados, y está directamente relacionada con el exceso de información, la incertidumbre y la nueva realidad que ha traído la pandemia. Se trata de un desajuste de fácil solución: según la psicóloga, basta con dedicar cinco minutos cada mañana a diseñar el día, poniendo el foco en las cosas que tenemos

que hacer y definiendo qué es lo más importante de la jornada. “Hay que evitar ir haciendo las cosas según van surgiendo o nos va apeteciendo, porque eso genera dispersión y, derivada de esto, una sensación de frustración que, mantenida un día tras otro, puede terminar afectando al bienestar emocional”. Hace falta un plan; el botiquín es solo para leves emergencias.

4 de noviembre 2020

El País

https://elpais.com/buenavida/psicologia/2020-11-06/la-fatiga-pandemica-n...

ver PDF
Copied to clipboard