



SALUD MENTAL:

Está bien no estar tan bien después de un año de pandemia

Incluso quienes son más resilientes han manifestado algún grado de alteración en su estado de ánimo, algo normal por las circunstancias y, sobre todo, tras más de doce meses. Pero hay que estar atentos a si los síntomas escalan, advierten los especialistas. Hoy el autocuidado emocional es más fundamental que nunca.

LORENA GUZMÁN H.

Parece que Chile había llegado a cierta meseta con los casos de covid-19, mientras la vacuna se volvía la luz al final de túnel, pero la impaciencia por recuperar la libertad pasó la cuenta. Cerca del 85% de los chilenos hoy está en cuarentena. Por eso no es de extrañar que la montaña rusa emocional esté pasando la cuenta. Insomnio, irritabilidad, angustia y ansiedad pueden estar volviendo a aparecer o emergiendo por primera vez. Si bien un año de pandemia implica una fatiga inevitable, también hay que reconocer que les ha dado a todos experiencias sobre cómo sobrellevar las limitaciones de movilidad y el encierro. Un conocimiento que no se tenía hace un año.

Inevitable y superable

El estar con una fatiga pandémica es natural y esperable, dice Pablo Toro, psiquiatra de la Red de Salud UC Christus. "Si tratamos un mes seguido sin haberlo hecho nunca, es casi seguro que nos van a molestar las rodillas", explica. Y eso es lo que ha producido el covid-19.

No hay registros de un evento a nivel mundial de este tipo, agrega el especialista. "Y tampoco los abuelos nos hablaban del miedo que pudieran haber tenido durante el brote de fiebre española (1918-1919), no se produjo ese traspaso generacional de la experiencia", explica.

Por eso y por muchas otras variables el covid-19 no solo ha presentado un enorme desafío para comba-

El nuevo ocio mental

"Cuando se habla de descanso se tiende a pensar en la parte física, en no hacer nada, pero eso no permite aliviar el agotamiento psíquico", advierte Manuel Reyes, psiquiatra de Clínica Alemana. "Si antes, en la vida normal, la persona llegaba del trabajo a la casa a ver televisión como un zombi, eso ya no sirve", explica. "Ahora se necesita buscar una ocupación

activa y que produzca real disfrute". Y esa implica cualquier actividad, desde leer o aprender alguna manualidad, o hasta trabajar en el jardín (si se tiene uno). Eso sí, ello no implica olvidar el autocuidado físico. Tratar de ordenar el sueño es fundamental, así como comer sano y hacer actividad física todos los días, o al menos algún ejercicio aeróbico tres veces a la semana.

tirlo desde el punto de vista físico, sino también desde la salud mental.

"Luego de un año, incluso personas que tienen mucha tolerancia al estrés y a las situaciones adversas por primera vez en su vida se están enfrentando a su propio umbral de resistencia", dice Pablo Toro. Por eso, siguiendo con la analogía de la rodilla: si esta comienza a molestar, hay que parar de correr o hacer todo lo que está en las propias manos para evitar el dolor. Algo que no es necesariamente fácil, sobre todo en el contexto actual.

"El agotamiento (pandémico) tiene que ver con algo que pensamos que era transitorio, pero que se ha convertido en un estado permanente", dice Manuel Reyes, psiquiatra de Clínica Alemana. Pero, aun así, la capacidad de adaptación se mantiene. Siempre tendemos a encontrar un nuevo equilibrio", asegura el psiquiatra. Pero el proceso de lograrlo causa y lleva a la angustia o la irritabilidad, entre otros estados emocionales.

"Vivimos una ansiedad y estrés que de cierta manera estábamos empezando a manejar, por la baja de casos, pero con la situación actual volvimos atrás", dice Pedro Maldonado, director del Departamento de Neurociencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

En la neurociencia y la psicología existe el concepto de 'desesperanza aprendida'. "En otras palabras, la persona trata una y otra vez de solucionar un problema hasta que se da cuenta de que no puede.

La vida mental que estamos viviendo ahora se asemeja un

poco a eso", agrega el especialista.

Pero ello no implica que esté todo perdido. Hay cosas que efectivamente no se pueden controlar, pero otras sí. Por eso los especialistas llaman al autocuidado (ver recuadro). "Antes la vía de contención emocional era la socialización, el hacer cosas con otras, pero como ahora eso no se puede, hay que buscar alternativas", dice el doctor Manuel Reyes.

Una forma de lidiar mejor con los síntomas es explicitarlos, ponerlos sobre la mesa, agrega el psiquiatra Pablo Toro. "Conversarlo puede aliviar mucho, porque la primera parte de manejarnos es asumir cómo se está enfrentando la pandemia", explica. Y en esto se vuelven muy importantes las redes sociales: las reales y no las digitales. "El hablar y compartir con otros, esos que son importantes, posibilita a la persona a ser más compasiva con lo que está viviendo (independientemente del propio contexto)", aclara. Incluso si ahora esas conversaciones solo se pueden dar por Zoom.

Pero si el o los síntomas no le permiten a persona realizar su rutina diaria de una forma razonablemente buena, eso es una señal de alerta y que necesita consultar a un especialista. El estar constantemente hiperalerta o tener cuadros de estrés agudo puede volver crónico algunos de estos problemas, dice Pablo Toro.

Los estados de ansiedad e incertidumbre pueden producir problemas en la memoria o en el nivel de atención, pero ellos deberían desaparecer una vez que se vuelva a la normalidad, dice Pedro Maldonado. "Esto, por el mecanismo de resiliencia que tenemos", agrega.

Pero como la pandemia no tiene precedentes, aún se desconocen las repercusiones a largo plazo que esta podría tener en la salud mental. "No ha pasado el tiempo suficiente como para reconocer y entender las eventuales consecuencias", dice el especialista.

La pandemia ha hecho que la carga emocional esté presente constantemente, sin importar si hay cuarentena o no.