

Fecha: 22-11-2020
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Actualidad
Título: La pandemia está redoblando la carga de estrés que se suele sentir a fin de año

Pág.: 15
Cm2: 585,7
VPE: \$ 7.693.590

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☒ Positiva

Estar más cansado o irritable es esperable luego de la presión que ha significado la crisis sanitaria. Buscar otras formas de celebrar y de reunirse con los cercanos puede ayudar a asumir que estas fiestas serán especiales, aseguran los especialistas.

LORENA GUZMÁN H.

Camila Gutiérrez (38) junto con su familia decidió que este año solo los niños recibirán regalos para la Navidad. Tradicionalmente, se reúne con su hermana, y sus respectivos maridos e hijos, y sus padres. Como son pocos, esperan que no sea necesario modificar la cena navideña, pero sí el desembolso que harán en estas fiestas.

"Mi marido y yo somos microempresarios de turismo, por lo que este año prácticamente no hemos tenido ingresos, casi puros gastos", dice asumida. Confiesa, entre risas, que no sabe si el resto de la familia se va a resistir no regalarles a todos, pero ellos necesitan ser austeros.

"Evidentemente, este fin de año tiene una carga física y emocional muy distinta a los anteriores, lo que nos hace sentir más agotados", dice Javiera Libuy, psiquiatra de la Red de Salud UC Christus. Por ello, es esperable sufrir algunos o varios síntomas de estrés.

En este contexto es esencial el autocuidado, dice. Si bien desde el principio de la pandemia los especialistas han advertido de la necesidad de cuidar la comida y

Tras ocho meses conviviendo con el coronavirus:

La pandemia está redoblando la carga de estrés que se suele sentir a fin de año



Las aglomeraciones que solían darse dentro de las tiendas durante las compras navideñas podrían trasladarse afuera de ellas por las restricciones de aforo. Planificarse y comprar en línea podrían evitar ese estrés.

te fin de año es tratar de alivianar lo más posible el estrés propio de la época.

Optar por una Navidad más austera, como lo hará la familia de Camila, no solo permite ser realista con el presupuesto, sino también evitar el estrés que podría significar la compra de regalos con grandes filas debido a las restricciones de aforo en las tiendas.

Aceptar la realidad

Por otro lado, y como se espera que la autoridad sanitaria limite las reuniones familiares, también es aconsejable plantearse una cena distinta.

"Es muy importante tener espacios de encuentro para no sentirse tan enajenado, pero debe hacerse con el cuidado necesario", advierte Javiera Libuy. Aquí las medidas sanitarias son esenciales, pero también el comprender que el encuentro con quienes tienen mayor riesgo puede ser en línea.

Otro de los aspectos que podrían recargar este fin de año es la imposibilidad de planificar el 2021. El no saber si la pandemia va a continuar, cómo y por cuánto tiempo, añade otro peso más, dice Miguel Prieto.

"Como tenemos un pensamiento más occidental, tendemos a planificar mucho", dice Javiera Libuy.

"En cambio, la filosofía oriental está más enfocada en disfrutar el momento y sin hacerse expectativas que no necesariamente se van a cumplir", agrega la especialista. Por ello, se debe trabajar en la aceptación de la realidad actual.

El descanso necesario

Otro de los elementos que distinguen a este fin de año es la proximidad de las vacaciones. La incertidumbre de la pandemia y las restricciones de movimiento no han permitido planificar del todo la pausa estival. Justamente, por la imposibilidad de salir, mucha gente está pensando en no tomarse vacaciones, pero eso no debiera ser así, advierte el psiquiatra Miguel Prieto. "El descanso es necesario, incluso si es para solo estar en la casa", dice.

el sueño, evitar el alcohol en exceso y hacer ejercicio, esto se vuelve más relevante cuando a la prolongada crisis sanitaria se suma el estrés que se suele vivir a fin de año.

Según la encuesta longitudinal Termómetro Social de octubre —elaborada por el Núcleo Milenio de Desarrollo Social, el Centro

de Microdatos de la U. de Chile y el Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social—, solo el 44,8% de los encuestados dice sentirse un poco o mucho mejor respecto de las primeras semanas de la pandemia. Mientras que el 31,9% asegura sentirse un poco o mucho peor, y el 23% dice estar igual. Esto podría tener un reflejo

en el aumento, en las últimas semanas, de las consultas psicológicas y psiquiátricas.

"La pandemia ha provocado que tengamos que extender el uso de nuestros recursos psicológicos, por lo que personas con más vulnerabilidad en este sentido pueden empezar a desarrollar síntomas", explica Miguel Prieto, jefe del Servicio de Psiquiatría de la Clínica Universidad de los Andes.

El que estos síntomas aparezcan ahora, y no durante las cuarentenas extendidas o en el peak de los contagios, se debe a que el cuerpo y la mente se las arreglan para funcionar en los períodos de

mayor estrés, explica el especialista. "Pero cuando el estresor baja, los mecanismos que permiten continuar funcionando también lo hacen", agrega.

Dormir mal más de una semana, tener desórdenes alimentarios, padecer de angustia y estar altamente irritable son parte de los síntomas a los que hay que estar atentos. "Pero si

junto con la angustia aparecen la tristeza y los pensamientos de desesperanza, como pensar que la pandemia no tiene arreglo, también es razonable consultar", dice Prieto.

Por ello, coinciden los especialistas, la mejor estrategia para es-

LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS