

# CORONAVIRUS-19

**Sonia Fontecha Heras**

*Psicóloga sanitaria y educativa*

*Acreditada experta en Psicología de Emergencias*

*Vocal del área de Emergencias*

*del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja*



Lectura Fácil

## ¿QUÉ ES?

El coronavirus es una enfermedad que afecta a las vías respiratorias.



## ¿QUÉ SINTOMAS PUEDO TENER?

SÍNTOMAS	CORONAVIRUS*	RESFRIADO	GRIPE
	Los síntomas pueden oscilar entre suaves y severos	Aparición progresiva de los síntomas	Aparición repentina de los síntomas
<b>Fiebre</b>	Frecuente	Rara vez	Frecuente
<b>Fatiga</b>	Algunas	Algunas veces	Frecuente
<b>Tos</b>	Frecuente. Por lo general, seca	Suave	Frecuente. Por la general, seca
<b>Molestias o dolores</b>	Algunas	Frecuente	Frecuente
<b>Congestión nasal, mucosidad</b>	Rara vez	Frecuente	Algunas veces
<b>Dolor de garganta</b>	Algunas veces	Frecuente	Algunas veces
<b>Diarrea</b>	Rara vez	No	En menores, algunas veces
<b>Dolor de cabeza</b>	Algunas veces	Rara vez	Frecuente
<b>Dificultad para respirar</b>	Algunas veces	No	Rara vez

\* Hay menos experiencia sobre los síntomas de esta enfermedad. Que un síntoma no sea frecuente no significa que no suceda.

Fuente: OMS y Centros para la prevención y el control de enfermedades.

CORONAVIRUS



¿QUÉ PUEDO HACER?

**No ir** a lugares concurridos para evitar que se junte mucha gente a la vez. Que los padres no lleven a los niños a espacios en los que coincidan con muchas personas. Es mejor, que se queden en casa. Y si tienen que salir de casa que no se junten con más niños.



CONSEJOS PARA PREVENIR CONTAGIOS

- Ventilar las salas cerradas una vez cada hora.



- Limpiar objetos y lugares que usamos.



- Lavarse las manos con agua y jabón.



- Si tienes ganas de toser o estornudar: Tápate bien la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo de papel.



- No compartir con otras personas cubiertos ni comida.



- No compartir objetos de higiene personal.

- No tocarse la boca y la nariz con las manos.



- No saludar con abrazos y besos.



- Mantén una **DISTANCIA DE SEGURIDAD: 1.5 metros** de otras personas para evitar el contagio.



## REACCIONES A NIVEL PSICOLÓGICO

Nos encontramos ante una INESPERADA SITUACIÓN DE **ALARMA** SANITARIA, con múltiples repercusiones económicas, sociales, para la salud.

Situación NUEVA, DESCONOCIDA Y ANTE LA QUE DESCONOCEMOS SU ALCANCE Y POSIBLE PROGRESIÓN REAL EN CADA UNO DE NOSOTROS.

Esto puede hacer que aparezcan algunos de los **síntomas siguientes**:

- Estado de mayor activación física y mental, que puede venir acompañada de:
  - Híper-activación.
  - Pensamientos recurrentes.
  - Anticipación negativa hacia el futuro.
  - Estado de híper-alerta.
  - Alteración del ciclo vigilia - sueño.
  - Taquicardias, dificultad para respirar.
  - Auto-chequeo de posibles síntomas.
  - Cambios emocionales: mayor sensibilidad ante los cambios.
  - Impaciencia.



## CONDUCTAS FRECUENTES

- Búsqueda de información con el objetivo de tratar de relajarnos el inicial nivel de tensión.
- Híper-activación: necesidad de movimiento casi continuado.



## PENSAMIENTOS / CREENCIAS

- Pueden aparecer recurrentes pensamientos negativos o del tipo: ¿y sí? ¿y si me pasa a mí? ¿qué ocurrirá? ¿quién cuidará de los míos?
- Creencias distorsionadas: atribución poco realista de los acontecimientos y sucesos.



## FASES COMUNES ANTE UN SUCESO INESPERADO

- **NEGACIÓN:** “esto no está ocurriendo”, “a mí no me va a pasar”.
- **Rabia / frustración:** etapa en la que cada persona trata de buscar una explicación a lo que está sucediendo. Es frecuente que aparezcan también sentimientos de impotencia, culpabilidad, irascibilidad.
- **Tristeza:** ante las pérdidas (físicas, emocionales) que pueden ir aconteciendo.
- **Aceptación:** de los cambios y de la nueva situación. Búsqueda activa de recursos (personales, sociales, de actividad, apoyo).
- **Integración en la vida** de cada individuo con un sentido positivo y resiliente.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



- Trata de mantener tus rutinas.
- Intenta conservar una buena higiene de sueño, alimentación y descanso.
- Comprueba sólo fuentes fiables (Ministerio de Sanidad) sobre los datos y acontecimientos que se vayan sucediendo. En esta página del Gobierno de La Rioja puedes ver más información: <https://actualidad.larioja.org/coronavirus>.
- **Ante una situación de impacto:** trata de escribir qué es lo que más te preocupa. Y qué es lo que puedes hacer al respecto. Si no puedes hacer nada, limita tu tiempo de preocupación a media hora al día. En este tiempo anota tus mayores miedos. Escribirlos, te ayudará a poder manejarlos mejor. También puedes tratar de compartirlos con la gente de tu entorno que veas más estable, te ayudará a no sentirte solo. Si no, puedes ponerte en contacto con los teléfonos de emergencias.
- Potencia el autocuidado.
- **Aumenta las actividades** que te hagan sentirte **bien:**
  - Ver tu serie preferida.



– Llamar a un buen amigo.



– Cocinar.

– Escuchar música.

– Dibujar.



– Leer.

– Aprovechar para escribir a gente que hace tiempo no ves.

– Ordenar en casa. Hacer limpieza siempre viene bien.



– Crea un álbum manual con tus momentos y fotos preferidas.

– Comparte los recuerdos de tus momentos más divertidos con quienes te rodean. El humor es uno de los mejores antidotos frente al estrés.



– Realiza manualidades.

– Practica ejercicios de respiración/ relajación.



– Date un baño / una ducha relajante.

– Puedes practicar un masaje.

– Aprovecha para aprender idiomas o cualquier otro curso / temática que te resulte interesante. Mantente activo.



– Juega a juegos de mesa. Adivinanzas, acertijos. Crucigramas.

– Pinta.

– Haz ejercicio en casa.



– Colorea mandalas.

– Juega a juegos de diferencias.



– Bebe agua con frecuencia. Hidrátate.

– Ofrecete para ayudar a tu vecino o aquella persona que conozcas y pueda estar sólo o precisar de apoyo.

## COLECTIVOS VULNERABLES

- Presta atención a tu entorno y a los **más vulnerables**, si tienes recursos y sabes cómo ayudarles. O sabes de alguien que pueda estar sólo, llámale. Una llamada a tiempo puede disminuir considerablemente un desolador sentimiento de soledad.

- Mayores.



- Personas con desconocimiento de idioma.

- Personas que presenten necesidades especiales: como algún tipo de discapacidad cognitiva, física, auditiva, visual, trastorno del desarrollo, otros.



- Personas que se encuentren solas y que carezcan de una red de apoyo.

