



# Salud Emocional

en tiempos de COVID-19

Publicado por:



## Salud Emocional en tiempos de COVID19

Autor: **ERIKA BACKHOFF ALLARD**

Diseño: **LILIANA CASASOLA TREJO**

---

Encuétranos en:

@**AsocMexDiabetes**



Plataforma educativa AMD:  
[www.asocmexdiabetes.org](http://www.asocmexdiabetes.org)

[www.amdiabetes.org](http://www.amdiabetes.org)

**La Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C.** es una asociación civil, sin fines de lucro donataria autorizada que se fundó en el año de 1989 por un grupo de padres de familia preocupados por la salud y educación de sus hijos con diabetes tipo 1.

Conforme al paso de los años, la Asociación Mexicana de Diabetes ha ampliado su objeto social, por que en la actualidad tiene como finalidad asistir, capacitar, educar y brindar atención médica interdisciplinaria a cualquier persona que viva con algún tipo de diabetes y a sus familiares, privilegiando a los grupos de escasos recursos, a través de educación individualizada, talleres, cursos diplomados, pláticas, campamentos, jornadas de salud, impresos y medios electrónicos.

Para que nuestra institución pueda cumplir con su objeto social, realiza actividades de edición, publicación, distribución, impresión de material o medios electrónicos, explotación y disposición de derechos de autor y propiedad industrial exclusivamente para el cumplimiento de los fines sociales establecidos, lo que en el presente caso significa educar a las personas que viven con diabetes para que puedan tener una mejor calidad de vida.

### **CONÓCENOS.**

La Asociación Mexicana de Diabetes cuenta con una Asamblea General que es el órgano máximo de la institución. Ésta Asamblea General nombró al Consejo Directivo por el periodo 2020-2022 mismo que se integra de la siguiente manera:

**GABRIELA ALLARD TABOADA** / Presidenta

**ANTONIO GÓMEZ MUJICA** / Presidente de salud

**NANCY DANIELA FRANCO MORALES** / Secretario

**GLORIA CRUZ PÉREZ** / Tesorero

**DAVID RIVERA DE LA PARRA** / Vocal

**ERIKA BACKHOFF ALLARD** / Vocal

¿Te ha pasado que  
**ya quieres**  
leer otra cosa,  
pensar en otra cosa,  
oír otra cosa  
**que no sea el**  
**coronavirus?...**

---

*La verdad a mi **SÍ.***

**A**sí son las crisis y las situaciones de emergencia; *no estábamos preparados para ellas, no sabíamos que iban a llegar, no sabíamos qué íbamos a sentir o cómo íbamos a actuar y de pronto ¡suceden!*

¿Y ahora qué hacemos? ¿Cómo lo enfrentamos? ¿Seguimos yendo a trabajar? ¿Nos guardamos en casa? ¿Cuál es mi riesgo si vivo con diabetes tipo 1 o tipo 2 y me da COVID-19?

Con la llegada del COVID-19 y conforme avanzan más días, resulta que en lugar de irse las sensaciones físicas, los pensamientos, las emociones, solamente comienzan a aumentar. Nos metemos a leer las noticias y a las redes sociales esperando encontrar buenas noticias y resulta que solamente hay más datos que no nos ayudan a encontrar la calma... **Con el paso de los días podemos comenzar a sentir preocupación, miedo, cansancio, agotamiento, frustración y desesperanza.** La conciencia de la situación que está pasando nos puede hacer pensar, pensar, pensar y pensar, y no nos sentimos en nuestro mejor momento.

Quizá seas una persona que está en casa mucho tiempo como parte de tu rutina, pero el solo hecho de que sea una obligación estar en casa y no poder salir, ya no te acomoda bien. Resulta que lo prohibido es lo deseado... ¿Te sucede? Y si eres una de esas personas que necesita estar en movimiento constante y de aquí para allá, quedarte en casa también te puede resultar todo un reto ¿cierto?

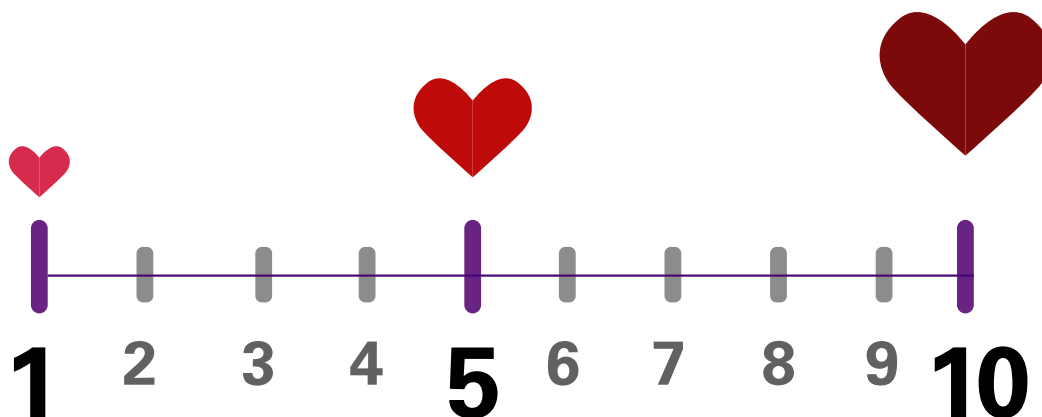
## Quiero contarte algo...

Después de varios días con esta noticia es posible que comiences a presentar algunos síntomas como: falta de sueño, pesadillas, ansiedad, taquicardia, cambios en el estado de ánimo, y todos ellos son algunos de los síntomas que las personas presentamos en momentos de crisis emocionales *¿Son normales?* **Sí, son normales en situaciones de crisis.**

*¿Nos ayudan?* Cuando las emociones toman el control sobre nosotros nos imposibilitan reaccionar y resolver problemas....

Por esto, **es importante que primero notes e identifiques las emociones que estás sintiendo** respecto a todo esto del COVID-19, de tu vida, del riesgo que tienes.

*¿Ya las identificaste?* Ahora nota la intensidad en la que las sientes. Del 1 al 10, donde 1 es muy poquito y 10 es muchísimo *¿En qué número sientes cada emoción?*



Ahora que tienes identificadas tus emociones y su intensidad tal vez te interese seguir leyendo algunas recomendaciones...



Quizá alguna de las emociones que hayas identificado se llama **Miedo**. El miedo es una respuesta natural, de alarma cuando detectamos un peligro y nos ayuda a activarnos para resolver una situación, pero cuando es muy intenso también nos puede inmovilizar y hacer tomar decisiones equivocadas al entrar en estados de pánico.

Con esta noticia del COVID-19 quizá puedas sentir miedo a ser familiar de alguien que vive con diabetes y pensar si su vida está en riesgo, si puede enfrentar el COVID-19 al vivir con diabetes, quizá sientas miedo por fracasar en los cuidados preventivos que tienes que hacer para no enfermarse y que tus familiares no enfermen, preocupación ante la posibilidad de tomar decisiones equivocadas, que lleven a una consecuencia inesperada, quizá tengas preocupaciones económicas ¿Cómo seguir teniendo dinero si no vas a trabajar? ¿y si pierdes tu trabajo? ¿Cómo pagar los medicamentos si no tienes dinero? E incluso tener preocupación porque tú o un familiar sean diagnosticados con COVID-19 y los tengan que hospitalizar ¿Y luego?

*¿Qué hacer con todos estos miedos y preocupaciones?*

Primero, me gustaría que notes que todos, o muchos de estos escenarios no han sucedido ¿cierto? Es importante notar que la mente hace eso, se adelanta y comienza a imaginar múltiples cosas que podrían pasar. Quiero que notes que son solo pensamientos y emociones, si los dejamos que sigan y sigan y sigan, pueden imposibilitarnos para resolver un problema.

No quiero que evites tener esos pensamientos ni que te juzgues por tenerlos, comprende que son naturales y que suceden de manera automática ante una crisis, **pero nadie nos enseña a manejarlos ¿No es así?**

La mente empieza a bombardearnos con ideas y no sabemos cómo resolver todos los problemas. Me gustaría que simplemente reconozcas que es algo que está sucediendo y que notes que no son tu realidad completa, quizá no estás mirando la fotografía completa con un poco de perspectiva...

Ahora bien, imaginando que ya te han sucedido algunos de estos escenarios, te invito a preguntarte ¿Qué está en mis manos? ¿Qué puedo hacer? Recuerda que paso a paso la mayoría de las cosas tienen solución y para solucionarlas necesitamos un poco de calma, **con una emoción desbordada y muy intensa y miles de preocupaciones, será más difícil que podamos resolver lo que nos está sucediendo.**





**¿Qué pasa si no haces nada al respecto de la llegada del COVID-19** y la manera en la que está afectando a tu salud emocional con tantas preocupaciones y miedos?



Quizá si dejas que estas emociones y pensamientos sigan sin parar y no los identificas, ni los escuchas, ni los expresas, puedan permanecer ahí y se vayan haciendo más intensos hasta llegar a afectarte con algunas consecuencias como:

- Depresión
- Ansiedad
- Ingesta de alcohol y drogas
- Alta ingesta de medicamentos
- Disminución de la capacidad de la respuesta inmunológica
- Trastornos del sueño
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Retardo y agitación psicomotriz
- Disminución del rendimiento laboral
- Y finalmente el colapso

### **¿Y qué es el colapso?**

La acumulación de estas preocupaciones y miedos, sumados con problemas de salud, psicológicos, emocionales, sociales y financieros.

## **Nadie queremos llegar a este punto ¿Cierto?**

Así que te dejo a continuación algunas recomendaciones para prevenir el agotamiento emocional en situaciones de crisis:

### **1. OCÚPATE DE CUIDARTE EN LUGAR DE PREOCUPARTE**

Sigue las medidas y recomendaciones de las fuentes oficiales y evita aquellas que no son fuentes oficiales y que solo te angustian más. Recuerda: Lavarte muchas veces las manos, evita tocarte la cara, no saludes a nadie de beso ni de mano, evita estar en contacto con otras personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias. Si vives con diabetes intenta mantener un manejo óptimo de tu glucosa, estar el mayor tiempo posible dentro del tiempo en rango (Entre 70 mg/dl y 180 mg/dl) monitorear más veces tu glucosa, seguir tu tratamiento. Entre mejor manejo tengas con tu diabetes, menos posibilidades tienes de ponerte grave si te da COVID-19. **Aprovecha este momento para cuidarte mucho más.**

### **2. EVITA AQUELLAS REDES SOCIALES QUE SOLO TE ANGUSTIAN O PROVOCAN MIEDO**

Conéctate con aquellas que te motiven y te den recomendaciones de ayuda para estos tiempos.

Establece tiempos para ver noticias y redes sociales, no pases todo el día viendo o escuchando acerca del COVID-19, eso podría no ayudarte en nada a tu salud emocional.

Conéctate mejor con la confianza en ti mismo, con tu calma interior, medita, haz respiraciones. Sigue clases en línea de meditación, de dibujo, lee un buen libro, ordena tu closet. Agradece que estás bien y confía en que así seguirás si sigues cuidándote y previniendo.



### 3. ORGANIZA BIEN TU ESPACIO EN CASA

Puedes organizar un espacio para tu oficina, poner una plantita, una mesa, silla o sillón, lo que sea necesario para sentirte con orden y estructura para realizar tu trabajo. Si tienes trabajo y puedes hacerlo desde casa solo organízate para cumplir. Recuerda ponerte horarios de trabajo y horarios para descansar. Vístete y arréglate, eso tiene un impacto emocional positivo diferente a quedarte en pijama todo el día. Si eso no es posible quedarte en casa porque tienes que ir sin duda a tu lugar de trabajo, por favor realiza más veces las medidas de higiene, te recomiendo llevar un cambio de ropa y cambiarte al llegar a tu lugar de trabajo y al salir de ahí. Mantén al menos 1.80 metros de distancia de otras personas. Si puedes hacerlo, busca otras opciones para generar dinero, ten un plan B, quizá puedas dar una clase, curso, asesoría en línea. **Por favor piensa primero en ti y en tu salud y también en cuidar la salud de los demás para prevenir el contagio.**

### 4. SI TIENES HIJOS

También destina un espacio en casa en donde puedan hacer actividades recreativas; pintar, dibujar, armar un rompecabezas, etc. Organiza los tiempos en que realizarán cada actividad. Habla con ellos con claridad, hazles saber que estamos en casa para cuidar nuestra salud y también para cuidar la salud de otras personas. Comunícales un mensaje con seguridad y calma, transmitiendo la importancia del autocuidado.

### 5. HAZ EJERCICIO EN CASA

El ejercicio es un antidepresivo natural pues produce endorfinas, las cuales ayudan a mejorar el estado de ánimo y te hace sentir tranquilo y liberado. Hay muchos videos de rutinas de ejercicio en youtube y en las redes de la AMD también estaremos compartiendo algunos ¡No te los pierdas!

## 6. TEN ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

Come bien, descansa y duerme bien. Ve paso a paso y ten paciencia. Un día a la vez. Cuídate, ayúdate más estando tranquilo, cuidado y organizado.

## 7. PIDE APOYO FAMILIAR

Es importante que aceptes ayuda de otros miembros de la familia. Expresa cómo te sientes y comparte con ellos en llamadas telefónicas, mensajes, de manera constante. Recuerda que cómo dice también mi amiga Julissa Rolon, **“El distanciamiento social no significa distanciamiento emocional o familiar”** Aprovechen este momento para hablar entre ustedes.

## 8. DATE LA OPORTUNIDAD

De llorar y expresar tus miedos, hacerlo te ayudará a procesarlo y liberarlo.

Conoce tus límites, si esta situación te parece insoportable pide ayuda y acércate a un profesional de la salud que pueda darte seguimiento en línea.

## 9. REDUCE LOS ESTIMULANTES

Que puedan provocarte más ansiedad: cafeína, nicotina, alcohol u otras sustancias legales e ilegales pueden acelerar o aumentar estas emociones.

## 10. TÓMATE UN TIEMPO PARA TI MISMO

Disfruta de tu pasatiempo favorito, busca la manera de hacerlo en casa.



Si vives con diabetes,  
tienes un buen manejo,  
aprovechas este momento  
**para mejorar tu manejo**

y sigues todas las  
recomendaciones,  
**entonces confía**  
**en que estarás bien.**

*Y elige estar en calma.*

---

En las crisis podemos elegir el miedo, la preocupación y también podemos elegir respirar y contactar con la calma y con nuestra confianza de que todo estará bien.

Y por último, reflexiona sobre la importancia de parar, de detener nuestro ritmo habitual, nuestro ritmo acelerado. Es un momento para observarte a ti mismo, observar este mensaje del mundo para hacer un cambio, estar más quietos, leer, hacer, ejercicio en casa, ordenar cosas que llevan años quizá desordenadas, y quizá después de esto tener una reflexión para ti y en lugar de pensar ¿Por qué ahora? ¿Por qué a mi? ¿Por qué a nosotros? Más bien decidir pensar **¿Para qué nos suceden estas crisis? ¿Qué necesitamos cambiar?**

Recuerda que en la vida misma pasan cosas, todos los días y todo el tiempo. Comienza a reflexionar hoy ¿Cómo puedo utilizar esta situación? ¿Qué puedo aprender de esto? Hoy, cada día, un paso a la vez, para ti, por ti, para los demás, por los demás, para este mundo que necesita que cambiemos.

Recuerda no juzgar tus emociones, pensamientos e incluso, cómo dice mi colega y amiga Mariana Gómez **“Tampoco Juzgues tus niveles de glucosa”** ni tus tus decisiones. Te invito a observarlos y darte una recompensa por lo que has hecho hasta ahora y notar cómo puedes manejarlo un poco mejor, un día a la vez, cada día, cada paso, sin juzgarte.

Reconoce que somos humanos, nos pasan cosas, **no todo esta bajo nuestro control y no somos perfectos.** Enfócate en lo que si puedes resolver y por otro lado confía y mantén la calma para aquellas cosas que están fuera de tu control. |

# Bibliografía

- Backhoff, A. y Rivera, N. (2018). *Viviendo sanamente con diabetes*. Content Ed Net, S.A de C.V
- Pérez, E. (2020). *Manual de apoyo para el educador en diabetes. Tomo II. Aspectos educativos*.
- Lloret, C. (2020) *Afrontamiento psicológico del diagnóstico de coronavirus*. España.
- Hayes S, Strosahl K, Wilson K, (2015) *Terapia de Aceptación y Compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente*. Biblioteca de Psicología . Desclee de Brouwer.
- American Diabetes Association. *Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes 2019*. Diabetes Care 2019;42(Suppl. 1):S46–S60
- Cruz, J, Reyes, M (2017). *Duelo: Tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso*. Ciudad de México:Manual moderno
- Fisher L, Polonsky WH, Hessler DM. Masharani U, Blumer I, Peters AL, Strycker LA, Bowyer V. (2015), *Understanding the sources of diabetes distress in adults with type 1 diabetes*.



**@AsocMexDiabetes**



**[www.amdiabetes.org](http://www.amdiabetes.org)**

Plataforma educativa AMD:  
**[www.asocmexdiabetes.org](http://www.asocmexdiabetes.org)**

*Marzo, 2020*