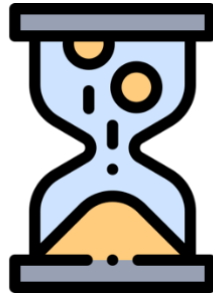


# QUARANTA GIORNI, LUNGA VITA: CUARENTENA, LARGA VIDA



Los años pasan velozmente, los meses, ni se digan, así que una cuarentena, puede terminar más pronto de lo que crees; tener disponible una variedad recursos y estrategias te ayudará hacer un uso adecuado del tiempo y te dará la sensación que los días pasan más rápido. Las cuarentenas son lapsos de confinamiento que se hacen con el fin de disminuir la propagación de una enfermedad y con ello, evitar complicaciones. Nos encontramos en una época de distanciamiento físico a causa de la pandemia de un nuevo coronavirus (COVID 19) y por lo pronto nos han indicado permanecer en aislamiento preventivo buscando disminuir la propagación del virus y con ello, procurar que los servicios de salud de nuestros países no colapsen como lo han hecho en otros lugares. El distanciamiento físico se refiere a dejar de lado por un tiempo los abrazos, los besos, el tomar de las manos a las personas, y todo tipo de muestra de afecto que incluya tacto, pero no incluye alejarnos de quienes más queremos; por el contrario, es estar cerca, pendientes, como un apoyo y un soporte emocional ante estos momentos.

Somos conscientes que el distanciamiento físico, la zozobra de no saber con certeza lo que va a suceder y la interrupción abrupta de nuestras rutinas de familia, trabajo y vida social, pueden llevar a que emerja ansiedad, estrés o frustración, por lo cual es vital desde el inicio del aislamiento preventivo poder instaurar estrategias de prevención para el cuidado de nuestra salud mental y así mismo poder ser un apoyo para nuestras principales redes. La

creación de este repositorio surgió de la iniciativa de brindar apoyo a la comunidad en tiempo de cuarentena y por eso hemos querido traer unas recomendaciones muy importantes para tí y tu familia.

## Manejo de la información

Actualmente con el advenimiento de las redes sociales, tener acceso a diversas fuentes de información es muy fácil, pero el verdadero reto es poder discriminar la utilidad de la información obtenida. Actualmente la infodemia (abundancia de información falsa y su rápida propagación) se relaciona con la aparición de emociones negativas como la ansiedad, el miedo o la desesperanza. La recomendación principal de los expertos es minimizar el tiempo dedicado a la búsqueda de noticias relacionadas con la pandemia del COVID 19, limitándose a actualizarse máximo dos veces al día en horarios específicos y siempre de fuentes oficiales como lo son la OMS, OPS, el Ministerio de Salud y Protección Social y las secretarías de salud locales.

A continuación, encontrarás los enlaces de las paginas recomendadas para mantenerse al tanto de la situación:

- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19\\_copia.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx)
- <http://saludcapital.gov.co/Paginas2/Inicio.aspx>

## Comunicación

El principio por el que debemos regirnos en estos tiempos de incertidumbre es la prudencia, evitar al máximo generar alarma innecesaria, para esto es muy importante lograr comunicarse de una manera asertiva ya que de esta manera podremos ser apoyo para otras personas de nuestra comunidad. Comunicarse sin daño; durante la convivencia total con tu familia pueden surgir algunas diferencias en cuanto a gustos, opiniones; incluso, en estos periodos las familias se reacomodan y puedes empezar a ver dinámicas diferentes a las usuales... mantén conversaciones asertivas, no juzgues, no subas el tono de la voz, trata de comprender la individualidad de cada uno, sugiere algunas cosas si no estás de acuerdo y evita el autoritarismo.

Si quieres saber un poco más acerca de este tema, te recomendamos el curso de comunicación sin daño al que podrás acceder de forma gratuita a través de la plataforma EdX.

- <https://www.edx.org/es/course/comunicacion-sin-dano-durante-la-pandemia>

## Mantener una rutina

Durante la época de aislamiento preventivo, nos hemos visto obligados a desempeñar varias funciones y roles dentro del hogar: trabajar, hacernos cargo de las tareas domésticas, estar con nuestra familia, pareja e hijos. Hemos tenido que distribuir el tiempo y manejarlo a la vez, cuestión que aparenta ser todo un reto, es por esto que la creación de una rutina como familia y la adecuación de normas de convivencia en la casa toma un papel fundamental para poder mantener el equilibrio y no generar conflictos. Para esto se recomienda lo siguiente:

- Respetar los tiempos individuales de cada miembro de la familia
- Continuar nuestros hábitos usuales (rutina de teletrabajo/ estudio, horarios de descanso, ejercicio, ocio/juego, relajación y sueño)
- Mantenernos conectados social y afectivamente con los seres queridos
- Conservar una buena higiene personal y familiar
- Retomar objetivos o actividades que se han postergado por falta de tiempo
- Hacer un uso racional de medios virtuales
- Creatividad para pasar tiempo con familia y amigos evitando el distanciamiento emocional

## Aparición malestar emocional

No le temas a tus emociones; es esperable que ante una situación desconocida e impactante como la que estamos viviendo sientas miedo, ansiedad o incertidumbre. Expresa tus emociones y compártelas con aquellas personas que confías.

Las siguientes intervenciones pueden ser útiles para calmar el malestar:

- Busca apoyo en familiares o amigos cercanos
- Cambia el foco de atención, busca temas o actividades alternativas que disfrutes

- Lleva un diario de pensamientos
- Practica técnicas de respiración, meditación o relajación
- Evita el aislamiento social: mantén contacto telefónico o virtual con tus seres queridos

En el caso de que identifiques que el malestar emocional es persistente, aumenta en intensidad, interfiere con tus actividades cotidianas con tus relaciones personales a pesar de las medidas recomendadas, te recomendamos buscar ayuda profesional para evaluar otras posibilidades de cómo abordar la situación. Pueden encontrar más información al respecto en el portal mental punto de apoyo (<https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/>).

## Líneas de comunicación a tener en cuenta

Debemos tener en cuenta las diversas líneas de atención a emergencias.

- Línea 123- emergencias médicas o de orden público
- Línea Purpura- situaciones de violencia a la mujer: 018000112137- whatsapp 3007551846 – email lpurpura@sdmujer.gov.co
- Línea 106 “El poder de ser escuchado”-atención, ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis: Whatsapp: 3007548933
- Línea psicoactiva- Aborda el consumo de sustancias psicoactivas: 018000112439.

### **AUTORES**

Laura Ospina-Pinillos, M.D. PhD.  
Adriana Marcela Prada Ovalle, M.D.  
Álvaro José Palacios, M.D.  
Alejandra González Lis, M.D.