

# GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

**Material para Personas que Cuidan de Personas Enfermas**



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,  
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

## GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

### **Establecer una rutina diaria, en relación a:**

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

### **Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:**

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



**Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:**

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

## Material para Personas que Cuidan de Personas Enfermas



### Introducción

Las personas que cuidan de personas enfermas viven con una alerta constante, para salvaguardarlas. En estos momentos, esa alerta aumenta considerablemente. Por lo que el nivel de ansiedad y estrés es probable que también aumente. Es muy importante, sentirnos fuertes para poder seguir atendiendo a las personas que están bajo nuestro cuidado, como hasta ahora.

### Psicoeducación

La figura del cuidador es fundamental para la persona que está enferma, ya que se convierte prácticamente en una expansión de sí mismo. El exigente trabajo de las personas que se quedan al frente del cuidado de estos enfermos genera problemas físicos y mentales. El tiempo que dedican a estas personas es continuo y va aumentando a medida que avanza la enfermedad, asistiendo a los enfermos en actividades cotidianas como comer, vestirse, bañarse, usar el baño, el arreglo personal, ir de compras, preparar la comida, usar el transporte público o manejar las finanzas personales. A ello, hay que añadir que deben aportar cariño, afecto y comprensión de manera continua. Es decir, se trata de un trabajo sin descanso.

### ¿Qué consecuencias tiene para el cuidador a nivel mental?

1. El papel del cuidador conlleva tareas que resultan agotadoras física y mentalmente, sobre todo a medida que avanza la enfermedad.
2. La OMS habla de factores de estrés primario y secundario.

**En el primer grupo**, están el tiempo dedicado al cuidado del enfermo, el alcance de la necesidad de atención y el abanico de síntomas que va desarrollando el enfermo y a los que debe hacer frente el cuidador.

**En el segundo**, las exigencias ajenas (trabajo, familia, hijos...)

Los cuidadores pueden llegar a desarrollar depresión y ansiedad, por lo que es importante que el cuidador preste atención a posibles señales que indican que su papel le está pasando factura y que debe tomar medidas para frenar esa situación. En situaciones comunes los cuidadores

pueden padecer: alteración del sueño, pérdida de energía o agotamiento crónico, angustia, problemas de memoria o concentración, palpitaciones, temblor de manos o molestias digestivas, incremento o disminución del apetito, irascibilidad, cambios frecuentes de humor, abandono del cuidado personal o menor interés por actividades y personas por los que antes se interesaba. En esta situación de cuarentena, los síntomas pueden elevarse y añadirse otros, por lo que es **SUMAMENTE IMPORTANTE** seguir las recomendaciones que más adelante te indicaremos.

## Ejercicios prácticos

Estos ejercicios están dirigidos para disminuir el nivel de activación y estado de alerta, que nos puede llevar a padecer ansiedad.

**1. ¿Sabes respirar?** Objetivo conseguir que el aire vaya a la parte inferior de los pulmones.

### Descripción:



- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Inspire el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor. En cada inspiración, dirija el aire a llenar a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.

### Consideraciones prácticas:

- Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del vientre contra la ropa.
- No debe forzar la respiración ni hacerla más rápida.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

**2. Calma tu respiración.** Objetivo conseguir una espiración completa, regular y lenta.

### Descripción:

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Efectúe una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.
- Comience la exhalación cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulse el

aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.

**Consideraciones prácticas:**

- Para conseguir una exhalación más completa es útil tratar de silbar cuando llega al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.
- También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogieran) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

**3. Diferenciando.** Objetivo de conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

**Descripción:**

- Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, exhalar). Se realiza la respiración como un continuo.
- Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.

Consideraciones prácticas:

- Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones).
- Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

**Respiremos, seamos solidarios y mantengámonos en casa, así todo pasará más rápido.**



**Recomendaciones para pasar el tiempo en casa:**

- ✓ Es muy útil mantenernos activos y no pases los días en el sofá viendo la TV, esto puede ser contraproducente y tener más sintomatología ansiosa cuanto menos activo estás.
- ✓ Mantente activo mentalmente, lee algún libro, haz crucigramas, comienza a aprender un nuevo idioma.
- ✓ Intenta siempre vestirte con ropa de calle (aunque sea cómoda, pero no todos los días en pijama), así diferenciarás mejor cuando es tiempo de descanso y no.

- ✓ Tu vida está cambiando y con ella tus rutinas. Crea una nueva rutina para hacer en casa, organizando el tiempo para disfrutar del ocio, responsabilidades, etc. y no olvidemos SOCIABILIZAR aunque sea desde casa. Eso hará que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema y que por lo tanto, la ansiedad no aparezca.
- ✓ La higiene no es solo para cuando salimos, estando en casa es muy importante que sigamos manteniéndola igual que cuando salíamos todos los días. No la descuides.
- ✓ Cuando te notes alguno de los síntomas anteriormente dichos, comienza a realizar una actividad incompatible con tu pensamiento.
- ✓ Dormir bien y hacer ejercicio dentro de casa con regularidad es muy importante.
- ✓ Organizarse y planificarse para tener tiempo para descansar y disfrutar.
- ✓ Poner límites a tus labores de cuidador sin sentimiento de culpabilidad.
- ✓ Ocupar las redes sociales para obtener el apoyo de otras personas que también están en tu misma situación.

## **Pensamientos respecto al coronavirus**

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees los tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

**1. Seguro que me infecto de la enfermedad** (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

**Intensidad:** este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

**Utilidad:** este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

**Lenguaje:** el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

**Objetividad:** si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

**Pensamiento alternativo:** es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

**2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa.** Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

**Intensidad:** emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

**Utilidad:** este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

**Lenguaje:** lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.



**Objetividad:** no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

**Pensamiento alternativo:** es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

### ❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.