

NEWSLETTER 5 COVID-19 (16 Marzo)

Hola a todas/os,

Continuamos monitorizando la situación y siguiendo las indicaciones y recomendaciones de las autoridades pertinentes. En esta quinta Newsletter, además de información y actualizaciones, podéis encontrar la primera de algunas iniciativas que iremos compartiendo con vosotros para hacer la estancia en casa más amena.

1. ARTÍCULOS DE BACKSTAGE

En el día de hoy podréis encontrar en Backstage dos artículos de interés:

1.1. ACCESO GRATUITO A REVISTAS

Con motivo de la situación actual el grupo editorial Hearst ofrece acceso de forma gratuita a todas sus publicaciones versión papel, entre las que se encuentran ELLE, Harper's Bazaar y Cosmopolitan:

https://backstage.hm.com/content/backstage/es_ES/hm-news/2020/week-12/revistas-gratuitas.html

1.2. DONACIÓN DE LA FUNDACIÓN H&M

La Fundación H&M dona 500.000 dólares al Fondo de Respuesta Solidaria COVID-19:

https://backstage.hm.com/content/backstage/es_ES/hm-news/2020/week-12/la-fundacion-h-m-dona-500-000-dolares-al-fondo-de-respuesta-soli.html

2. SALUD Y SEGURIDAD

2.1 RECOMENDACIONES DEL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE MADRID

Ante el contexto actual, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, a través de su grupo de trabajo de Urgencias y Emergencias, ha establecido una serie de pautas dirigidas a la población general y de riesgo, destinadas a promover un afrontamiento psicológico adecuado ante los tres escenarios posibles:

A- Si no estás afectado por la enfermedad

Pero estás sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puedes dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesitas estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tienes dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.

- Te cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo te paraliza y te impide salir a la calle.
- Estás en estado de alerta, analizando tus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Te cuesta controlar tu preocupación y preguntas persistentemente a tus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibes un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presentas problemas para tener un sueño reparador.

Se recomienda que...

1. **Identifiques pensamientos que puedan generarte malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.
2. **Reconozcas tus emociones y las aceptes.** Si es necesario, comparte tu situación con tus personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.
3. **Cuestiónate.** Busca pruebas de realidad y datos fiables. Conoce los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evita información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. **Informa a tus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mientas y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evita la sobreinformación.** Estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contrasta la información que compartes.** Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo con fuentes oficiales.

Pautas y tareas de autocuidado:

- Mantén una actitud optimista y objetiva. Eres fuerte y capaz.
- Lleva a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Evita hablar permanentemente del tema.
- Apóyate en tu familia y amigos.
- Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acude a fuentes oficiales y busca información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuyas a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.
- Procura hacer vida normal y continuar con tus rutinas.
- Ten cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

B – Si perteneces a la población de riesgo según indican las autoridades sanitarias

- **Sigue las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confía en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
- **Infórmate de forma realista** y sigue las pautas emocionales del apartado A.
- **No trivialices tu riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
- **Tampoco magnifiques** el riesgo real que tienes. Se precavido y prudente sin alarmarte.

- **Si te recomendaran medidas de aislamiento**, ten presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trata de mantenerte ocupado y conectado con tus seres queridos.
- **Genera una rutina diaria y aprovecha para hacer aquellas cosas que te gustan** pero que habitualmente por falta de tiempo no puedes realizar (leer libros, ver películas, etc.).

C – Si estás padeciendo la enfermedad

Sigue las recomendaciones anteriores y además:

- **Maneja tus pensamientos intrusivos.** No te pongas en lo peor anticipadamente.
- **No te alarmes innecesariamente.** Se realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
- **Cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tienes en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocies por tener percepción de mayor gravedad. Piensa cuántas enfermedades has superado en tu vida con éxito.