

Cómo desarrollar resiliencia ante el estrés del coronavirus¹

por: Jessica Migala y Kimberley Rae Miller, AARP

Un día de marzo, te despertaste y toda tu vida cambió: tu trabajo se vio interrumpido, la salud de tus seres queridos de repente en peligro, tus movimientos restringidos y tu casa se convirtió en una olla a presión.

¿Pero, qué pasaría si pudieras convertir toda esta negatividad y adversidad en algo positivo —para ser más fuerte e ingenioso, y construir un futuro más saludable—? "Eso es la resiliencia", dice Froma Walsh, codirectora del Chicago Center for Family Health y autora de Strengthening Family Resilience. "No se trata simplemente de hacer frente a la situación, sino de convertir los tiempos difíciles en una experiencia de crecimiento".

Situaciones como la pandemia del coronavirus pueden desencadenar los clásicos signos de ansiedad: ritmo cardíaco acelerado y dificultad para respirar. Pero los estudios muestran que cuando se ve una situación como esta como un desafío —algo que se puede superar— el corazón se vuelve más eficiente, los vasos sanguíneos se expanden, y se es más eficaz y productivo. Sin embargo, cuando se ve como una amenaza, los vasos sanguíneos se contraen, el corazón trabaja de forma menos eficiente y se afecta la toma de decisiones. A largo plazo, ver los momentos difíciles como amenazas inmanejables se asocia con el envejecimiento acelerado del cerebro.

A continuación, se describen algunas situaciones comunes que enfrentan muchos adultos mayores en Estados Unidos durante esta crisis, así como

¹ Disponible en red:

<https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/develop-la-resiliencia-en-tiempos-de-covid-19.html>

algunas ideas para convertir las amenazas en retos y los retos en momentos de enseñanza.

"La ansiedad de saber que eres más vulnerable a la COVID-19 puede hacerte sentir como una bomba de tiempo andante", dice Elizabeth Lombardo, una psicóloga de Chicago. "Puede que entonces te encuentres en un estado de estrés y preocupación constante, lo que, irónicamente, puede hacer más difícil que tu cuerpo luche contra los patógenos".

TOMA EL CONTROL: Hay dos maneras constructivas de afrontar cualquier reto, dice Lombardo: lidiar con los problemas y lidiar con las emociones. Son igualmente importantes. En el caso de los problemas, se deben seguir pautas como el distanciamiento social y el aislamiento. Si has estado haciendo esto, detente por un momento y reconoce el trabajo que has estado haciendo. Eso se llama tomar el control, y es algo bueno.

El tema de las emociones implica tomar medidas para reducir el estrés, lo que ayuda a estimular el sistema inmunitario. La meditación es perfecta para esto, dice. Para meditaciones guiadas de 20 minutos gratis, visita stayingsharp.aarp.org/activities/meditation-stress (en inglés).

Si estás bajo mucho estrés en el matrimonio

En China, donde primero emergió la COVID-19, el Gobierno impuso el distanciamiento social con mano de hierro. Pero después de que las infecciones disminuyeron y los servicios municipales se reabrieron en marzo, el país vio un aumento récord en las solicitudes de divorcio.

Incluso las mejores relaciones están bajo presiones físicas, psicológicas y económicas. Controlar el estrés matrimonial es crucial para tu salud a largo plazo. En un estudio del 2017, los investigadores pusieron a las parejas en situaciones estresantes, y luego tomaron muestras de saliva. Encontraron que las parejas que mostraban bajos niveles de ajuste diádico —la capacidad de apreciar las reacciones de estrés del otro— tenían mayores niveles de interleucina-6, un indicador de inflamación, en su saliva. "Mejorar la capacidad de ajuste diádico en las parejas podría impactar no solo su

salud mental... sino también en el riesgo de trastornos inmunitarios relacionados con el estrés", informaron los investigadores.

TOMA EL CONTROL: En un momento como este, ayuda ver las diferencias entre los dos como una fortaleza, no una debilidad, aconseja Irina Firstein, una terapeuta individual y de parejas en la ciudad de Nueva York. Tal vez estés más enfocado en cada noticia sobre la COVID-19 o en cada movimiento del mercado de valores, mientras que tu compañero permanece felizmente ajeno a ello. Acepta las diferencias. El ajuste diádico, en este caso, implica compartir objetivos y emociones, escuchar activamente las preocupaciones de tu pareja y ser solidario, tanto física como verbalmente. (Incluso si solo un individuo toma estas acciones, beneficiará a ambas partes). Si las discusiones se intensifican, considera la posibilidad de consejería profesional. Muchos profesionales de la salud mental están atendiendo a los pacientes virtualmente durante esta crisis.

Si eres el cuidador de alguien que ha sido separado de ti

Si tienes a un ser querido en un centro que ya no puedes visitar debido a las medidas de distanciamiento social, es normal que tengas sentimientos conflictivos y confusos. "Por un lado, sabes que es lo mejor para protegerlo, pero no tener acceso a alguien que te asegure que tu ser querido está bien puede dejarte con sentimientos de temor, frustración y culpa", dice C. Vaile Wright, directora de Investigación Clínica y Calidad de la American Psychological Association.

TOMA EL CONTROL: Primero, no subestimes el poder de una simple llamada telefónica. "Las investigaciones demuestran que incluso en los últimos momentos, el sentido de la audición es el último en desaparecer," dice Lauren Wolf Weber, una geropsicóloga de Tampa, Florida. "Aunque esto no reemplaza la presencia física, el sonido de tu voz puede proporcionarle a tu ser querido un gran consuelo". Algunos centros se ocuparán de que los residentes hablen contigo por teléfono mientras que están de pie cerca de una ventana donde puedan verte fuera. Suena raro, pero puedes quedarte cerca y aun así estar físicamente distanciado. Además, las leyes federales de privacidad se han modificado, permitiendo que los centros tomen fotos de mamá o papá y te las envíen electrónicamente, agrega la enfermera

profesional Barbara Resnick, expresidenta de la American Geriatrics Society. Pequeñas cosas como esas pueden ayudarte a ver que están bien.

Planificar el futuro nos hace más optimistas

Evalúa tus reacciones personales a la COVID-19 y úsalas para inspirar el cambio

Si sientes pánico, planifica algo para el futuro, lo que aumenta el optimismo, dice el psiquiatra Robert L. Trestman de la Virginia Tech Carilion School of Medicine.

Si te sientes atrapado en una corriente diaria de malas noticias, entonces busca y comparte lo bueno que ocurrió en tu día, dice Elizabeth Lombardo. El positivismo es contagioso.

Si acumulas comida y toallas desinfectantes frenéticamente, entonces cambia tu forma de pensar a una mentalidad altruista, centrándote en hacer algo por otra persona, dice Trestman.

Si has comenzado a atacar a tus seres queridos, entonces detente cuando llegues a un nivel 6 de 10 en tu propia escala de estrés personal, desconéctate y toma un respiro.

Si te sientes incómodo al disminuir la velocidad, entonces considera que podrías salir de esto con una nueva apreciación de los placeres más simples de la vida, dice Froma Walsh.

Si estás confinado en casa y extrañas las visitas de tu cuidador usual

"El aislamiento puede tener efectos psicológicos negativos", dice Wright. "La comunicación es crítica para todos, en particular para los adultos mayores". Suponiendo que tus necesidades físicas están siendo atendidas, ahora debes pensar en tu salud emocional.

TOMA EL CONTROL: La mejor manera de superar el aislamiento es convertirse en tu propio cuidador, lo mejor que puedas. Luego, presta atención a los demás: habla con tus viejos amigos por teléfono, videollamadas, cartas o postales, dice Walsh. Centrar tus energías en la preocupación por los demás puede ayudarte a alejarte de la ansiedad —y hacia la comunicación—. Y haz lo mismo con los cuidadores que ya no pueden visitarte. Por ejemplo, el grupo que traía las comidas a tu puerta quizás ya no pueda hacerlo, pero

puedes llamarlos para estar en contacto cercano. Los líderes religiosos de la comunidad también pueden ser un poderoso recurso de inspiración y sugerencias sobre cómo servir a los demás.

Si eres un cuidador, cónyuge o padre que realmente está experimentando dificultades durante este tiempo

Si estás acostumbrado a depender de una red de amigos, familiares y profesionales para ayudarte a cuidar de tus seres queridos más vulnerables, puede que ahora te sientas como si llevaras el peso del mundo sobre tus propios hombros. Las citas de fisioterapia en casa, la ayuda para bañarse, incluso solo un descanso para que puedas salir a caminar o hacer compras, de repente esa ayuda se ha ido y recae sobre ti, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

TOMA EL CONTROL: "Es fácil caer en el escenario del peor de los casos", dice Wright. No lo hagas, no es efectivo. Si sientes que te hundes en la negatividad, intenta practicar la "preocupación controlada", añade. Reserva un período de 30 minutos para sentarte a solas y reflexionar o escribir tus miedos y preocupaciones. Esta simple práctica tiene el poder de ayudarte a contener tus preocupaciones y liberarte para actuar. Ahora, piensa en "reto". Cada día, revisa tu agenda y todas las tareas que necesitas realizar. Al final del día, felicítate por haber superado el reto, y prepárate para el de mañana. Puedes encontrar guías para cuidadores y las últimas actualizaciones sobre recomendaciones de seguridad en carp.org/cuidar.

Si tienes compañeros, amigos o familiares que han muerto por la enfermedad

Ya sea un amigo, un miembro de la familia o incluso una figura pública que te importaba, estas pérdidas son particularmente aterradoras, porque es natural verse en este grupo también. Pero lo que hace esta situación especialmente difícil es que estamos en un momento en el que muchos funerales han sido cancelados o retrasados indefinidamente. Eso nos quita el tiempo que necesitamos para llorar, dar cierre al aspecto emocional y seguir adelante.

Algunos funerales se están llevando a cabo en línea, y si tienes la posibilidad de ver el servicio en tu computadora, hazlo. Incluso si no hay una ceremonia formal, Lombardo dice, "también es importante contactar a seres queridos para tener la misma conversación —compartir buenos recuerdos de la persona que ha fallecido, contar chistes— que en realidad tendrías con ellos en un funeral". Todas estas cosas te permiten procesar lo que ha pasado, honrar su vida y seguir adelante.