

COVID-19

Ansiedad en tiempos de pandemia

Nathaly Moreno Arenas, Médica Interna Universidad de los Andes
Efraín Noguera, Médico Psiquiatra Institucional de la Fundación Santa Fe de Bogotá
Jhon Sebastián Patiño, Médico y Asistente de investigación Universidad de los Andes
Jovana Alexandra Ocampo Profesora asistente Facultad de Medicina Universidad de los Andes

¿Qué es la ansiedad?



La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura que todos podemos experimentar en diferentes momentos de la vida. Sin embargo, la ansiedad se puede volver persistente en el tiempo y causar interferencia en las actividades de la vida diaria y la funcionalidad, causando un trastorno de ansiedad.



Cuidado de la salud mental



Limitar tiempo de exposición a medios de comunicación e información sobre COVID-19 (máximo 2 horas diarias)

Adquirir información de fuentes oficiales y no compartir información falsa



Vigilar e identificar las emociones propias
Pedir ayuda si sentimientos de desesperanza, insomnio, ideas intrusivas y/o tristeza se vuelven permanentes.

Seguir las recomendaciones de auto protección y distanciamiento social



Mantener una rutina diaria, alimentación balanceada y ejercicio.

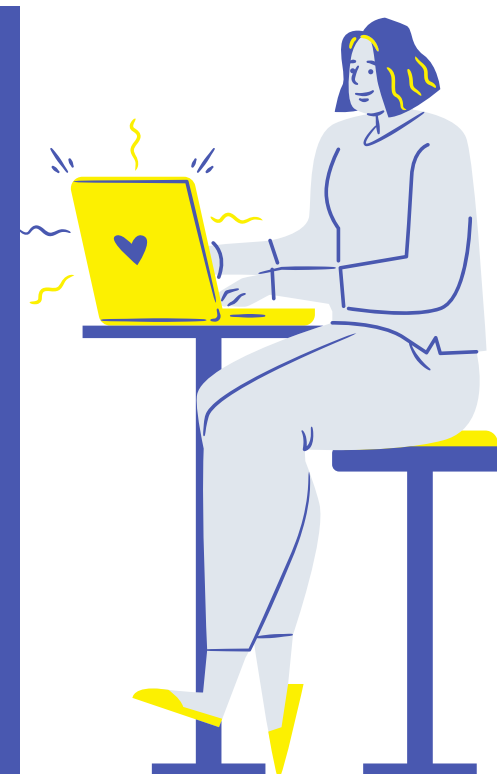
Crear redes de apoyo y mantener contacto (virtual) con familia y amigos



Factores asociados con ansiedad por COVID-19

1. Infección nueva de curso desconocido
2. Distanciamiento social y aislamiento
3. Miedo a ser contagiado y/o contagiar a otros

4. Exposición repetida a información acerca de COVID-19
5. Exposición a información errónea a través de redes sociales y otros medios
6. Preocupación por acceso a equipos de protección



7. No poder trabajar/estudiar desde casa
8. Soledad y convivencia con personas del hogar

Hay un mayor riesgo de ansiedad en personas jóvenes

