

Guía para reconocer síntomas ansiosos y de estrés, y cómo combatirlos

Lo primero que debemos considerar es que a veces no tenemos consciencia de que estamos estresados o ansiosos hasta que nuestros cuerpos colapsan, es decir, pensamos que estamos bien y que estamos llevando la situación compleja sin mayor dificultad (en este caso la cuarentena y todo lo que esta conlleva, como el encierro, las limitaciones, la incertidumbre, el miedo, etc) hasta que nos pasa algo. Esto debido a que a veces el cuerpo y la mente no están en sintonía y el cuerpo de una u otra manera busca decirnos que algo no anda bien y que debemos hacer algo.

¡Ojo!: Es muy común observar esto en niños, ya que por su desarrollo no logran asociar que aquellos malestares físicos pueden estar asociados al estrés y es importante ayudarlos a reconocer y asociar lo que les pasa.

A continuación se mostrará un listado de síntomas que pueden estar asociados al estrés, siempre y cuando estos se hayan comenzado a dar dentro del periodo de cuarentena (en caso de que vengan presentándose desde antes quizás puedan estar asociados a otras causas médicas).

- Dolores de cabeza, musculares, de estomago.
- Tensión muscular.
- Problemas para dormir como insomnio o pesadillas (se ha observado que las alteraciones en el sueño se han vuelto muy comunes durante la cuarentena), bruxismo.
- Diarrea, hinchazón abdominal, aumento o disminución del apetito (acompañados de variaciones en el peso), sensación de vacío en el estomago.
- Alteraciones en el ciclo menstrual en mujeres.
- Opresión en el pecho o garganta
- Cambios en el estado de ánimo como irritabilidad o mayor sensibilidad.
- Alteraciones en la piel como sudoración excesiva, aparición de acné, irritaciones o ronchas, caspa o caída anormal del cabello.
- En casos más extremos pueden aparecer ataques de pánico.

Si desde que comenzó la cuarentena y las limitaciones en la vida diaria que ésta trajo consigo han ido apareciendo algunos de estos síntomas, sobre todo en los niños, es importante abrirse a la posibilidad de que sí estamos

estresados y que es normal, recordemos que somos seres humanos y no maquinas, y que por más que queramos o creamos que las cosas no nos afectan igual lo harán ya que ha habido un cambio drástico en nuestro diario vivir, y cuando no asumimos esto es nuestro cuerpo quien busca la forma de mostrarnos que lo que está pasando sí nos está afectando y más de lo que imaginamos.

¿Y qué puedo hacer para combatir el estrés y la ansiedad?

A continuación podremos ver un listado con cosas simples que todos podemos hacer y nos puede llevar a bajar los niveles de estrés y a la vez llevar una mejor calidad en la relación con quienes nos toca vivir día a día.

-Organizar nuestro día, poner horarios a las tareas diarias (hora de levantarse y de acostarse, horarios de alimentación, horario en que se realizan las tareas escolares, de jugar, de ver tv, de ordenar, etc), esto nos ayuda a no tener tanto tiempo muerto que nos haga pensar constantemente en aquellas cosas que nos preocupan, evitando así pensamientos catastróficos que generen más ansiedad.

- **Alimentarnos bien**, si bien los estados ansiosos nos pueden llevar a querer comer más es importante tratar de controlarse y de evitar la comida chatarra, sobre todo en los niños ya que alimentos altos en azúcar como los dulces y las bebidas (algunas de estas incluso traen cafeína) generan mayor energía en los niños.

- **Cuidar la higiene del sueño**, es decir, la rutina previa y los horarios para dormir, evitando comer muy tarde, evitar el uso de pantallas (celular, tablet, computador, televisión) antes de dormir, tratar de mantener un horario para ir a la cama y no trasnochar.

-Conversar con quienes vivimos sobre cómo nos sentimos, abrir el espacio con quienes convivimos a diario y preguntarle al otro cómo se siente nos da la posibilidad de conocernos más y generar vínculos de mejor calidad con los otros.

- **Intentar hacer un poco de ejercicio**, quizás no disponemos de todas las herramientas para hacer un gimnasio en casa pero si contamos con un pequeño espacio y algunos elementos comunes en casa podemos

conseguir lo suficiente como para poder ocupar la energía diaria, por ejemplo saltar la cuerda, jugar a la pelota si hay patio en casa, bailar, entre otras cosas, sólo es cosa de creatividad.

- **Evitar el uso excesivo de redes sociales y televisión**, esto ya que hoy en día hay un exceso de información o noticias falsas las cuales generalmente buscan generar miedo y ansiedad en la gente, por eso siempre es mejor buscar fuentes confiables y no creer en cualquier “noticia” que aparece en las redes sociales o que llegue por whatsapp, si va a dejar que sus hijos accedan a estas procure que sea bajo su supervisión y a contenidos aptos para ellos.

- **Evite que sus hijos vean programas de televisión o se entretengan con videojuegos violentos**, siempre será más sano para ellos ver programas dirigidos a niños, ya sea de tipo educativo o recreativo, y que se entretengan con juegos que fomenten la creatividad y el pensamiento, déjelos dibujar, pintar, realizar sopas de letras, sudokus, puzles, etc.