



Cuarentena y aislamiento social: cómo adaptarse a la era del COVID-19

Es posible que usted sea una de las varias millones de personas que se han visto obligadas a permanecer en su casa por aislamiento o cuarentena debido al brote del coronavirus (COVID-19). El distanciamiento social y la interrupción de nuestras rutinas diarias es un desafío para todos, pero si vive con obesidad, experimentar los tiempos difíciles de vivir bajo una amenaza mundial puede resultarle especialmente complicado con respecto al control del peso.

Para que la vida sea un poco más fácil y pueda lidiar con la situación, le pedimos al **Dr. Michael Vallis** (MV de aquí en adelante), psicólogo de la salud y profesor adjunto de Medicina Familiar de la Universidad de Dalhousie, Canadá, que nos explique algunas de las reacciones emocionales que las personas tienen ante la pandemia del coronavirus y cuáles son las formas saludables de lidiar con la situación.



„Si se siente nervioso o
tiene miedo, es normal.“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of
Family Medicine, Dalhousie University, Canada

P: A muchas personas les resulta difícil enfrentarse a la situación de tener que quedarse en casa todo el día. Muchas personas están nerviosas o tienen miedo. Exactamente, ¿por qué reaccionamos de la manera que lo hacemos?

MV: Por lo general, tiene que ver con que el miedo crece en la oscuridad. ¿Qué quiero decir con esto? La reacción natural a la percepción de amenaza, la incertidumbre y el pensamiento "qué pasa si..." incluye una gran cantidad de sentimientos: ansiedad, preocupación, miedo y pánico. El COVID-19 trae consigo amenaza e incertidumbre extremas. Entonces, si se siente nervioso o tiene miedo, es normal. Esto también lo coloca en la situación de tener que controlar sus sentimientos. Los niveles de ansiedad bajos a moderados pueden ayudarlo a entrar en acción, pero los niveles muy altos pueden abrumarlo o paralizarlo.

„Resulta que para la mayoría de nosotros, la comida es calmante y positiva, o algo que nos distrae y nos adormece.“

-Dr Michael Vallis

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada



La respuesta más natural al miedo es escapar, para alejarse del miedo. Esto nos funcionaba bien en tiempos primitivos cuando podíamos escapar de un depredador. ¿Cómo nos alejamos del estrés que no podemos escapar, como el que provoca el COVID-19? El aislamiento puede ayudarlo a evitar el virus en sí, pero no el miedo al virus. Activamos el modo de supervivencia y hacemos aquello que funciona. Resulta que para la mayoría de nosotros, la comida es calmante y positiva o algo que nos distrae y nos adormece. Pregúntese: ¿Tiende a recurrir a los alimentos cuando se estresa? Si es así, ¿estaría interesado en conocer estrategias de adaptación que puedan ayudarlo a manejar el estrés y manejar la conexión entre la alimentación y el estrés?

Debido a que la comida se experimenta como un placer, comer por estrés (y comer por aburrimiento) es realmente una forma de adaptarse. Aunque no es saludable, tiene sentido desde una perspectiva de adaptación. Lo aliento a que piense que los alimentos cumplen una función en esta situación. Lo invito a preguntarse lo siguiente: ¿Cómo puedo reemplazar la función de la comida en el manejo del estrés?

P: Ahora que comprendemos cómo la situación del COVID-19 puede afectar a las personas, la pregunta central parece ser: ¿Cómo pueden las personas con obesidad lidiar con el estrés adicional?

MV: La comprensión es un primer paso importante para sobrellevarlo, sí, pero es solo un primer paso. Ahora hablemos sobre los próximos pasos para sobrellevarlo. Sobrellevar el estrés implica varios pasos:

Paso 1: expresión emocional y apoyo social

El miedo es normal cuando hay una amenaza. Los seres humanos son seres emocionales y sentiremos emociones positivas y negativas, según nuestra experiencia. La amenaza produce miedo, la percepción de pérdida provoca tristeza (o depresión) y la experiencia de intrusión produce enojo.

Enfrentarse a estos sentimientos normales generalmente se asocia con la expresión emocional y el apoyo social. Es decir, cuando nos sentimos preocupados y ansiosos, no tenemos que reprimir estos sentimientos. Encontrar formas de expresar nuestros sentimientos (como hablar, escribir, cantar o bailar) puede ayudarnos a liberarlos. Las emociones son como las olas; vienen y, si se lo permitimos, se van. Intentar ignorar o reprimir nuestros sentimientos normales puede empeorar las cosas.

„Pregúntese: ¿Cómo puedo reemplazar la función de la comida en el manejo del estrés?“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine,
Dalhousie University, Canada

Paso 2: aplicar estrategias de adaptación

Aquí es donde entra en juego el concepto de reemplazar la comida en el manejo del estrés. Si se da cuenta de que come como reacción al miedo, la ansiedad o el aburrimiento, ¿consideraría practicar estrategias de adaptación que no sean comer? La buena noticia aquí es que hay muchas estrategias alternativas que podrían ser útiles. La mala noticia es que cualquier estrategia de adaptación debe aprenderse y no funcionará de inmediato. Recomendamos que las personas practiquen cualquier estrategia de adaptación muchas veces, por ejemplo 20 o 25 veces, antes de decidir si esa estrategia es útil. **Puedo resumir las estrategias generales de adaptación en cinco categorías:**

1. **Actividades físicas para mantener la calma.** La respuesta al estrés prepara el cuerpo para la acción; las hormonas del estrés aumentan, nuestros músculos se tensan y nuestra respiración se acelera, todo en un esfuerzo por prepararnos para la acción. Aprender a calmarse puede ser muy útil para controlar el estrés. Las estrategias para mantener la calma incluyen respiración profunda, relajación muscular y calma mental. Las actividades organizadas, como yoga, taichi, meditación, oración, escuchar música, pintar, acariciar a un gato o perro, o cuidar las plantas, funcionan para muchas personas. Sea creativo y pruebe cosas hasta encontrar lo que funciona para usted. Por supuesto, estas actividades deben practicarse de acuerdo con las pautas gubernamentales locales para la cuarentena.
2. **Actividades de descarga física.** También se ha demostrado que la actividad puede ser una buena manera de controlar el estrés. Caminar, correr, saltar, andar en bicicleta o bailar puede ser útil para muchas personas si pueden hacerlo en interiores. Es posible que deba ser creativo para encontrar una forma de descargar energía física en un espacio pequeño. Lo bueno de las estrategias de adaptación es que todo ayuda. Durante este tiempo, se realizan muchos ejercicios virtuales y en línea.
3. **Expresión emocional.** Como se mencionó anteriormente, los seres humanos son seres emocionales y encontrar formas de experimentar, expresar y aceptar nuestras emociones es muy saludable.
4. **Apoyo social.** Conectarse con otras personas es una excelente manera de manejar el estrés. Con el COVID-19, vemos cómo los actos espontáneos de amabilidad hacia las demás personas nos inspiran a todos. Incluso si está físicamente aislado, puede permanecer conectado socialmente, ya sea en línea o llamando a amigos y familiares.

5. **Aceptación.** Estoy seguro de que ha escuchado que “el hoy es todo lo que tenemos”. Ayer ha terminado y todo lo que podemos hacer es aprender de eso. Mañana todavía no ha sucedido; AHORA estamos en este momento. Ser consciente de nuestro estado actual con aceptación y curiosidad puede ser útil. La conciencia plena se potencia cuando pensamos en los valores fundamentales con los que estamos comprometidos. Los que nos aislamos estamos haciendo esto no solo para nosotros mismos, sino para nuestra comunidad y todo el mundo. Esos valores pueden guiarnos.



„Las emociones son como las olas; vienen y, si se lo permitimos, se van.“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

Paso 3: tener un plan de comidas

La COVID-19 ha cambiado nuestro mundo físico. Para muchos de nosotros, las cosas han cambiado de manera significativa y muy rápida. Manejamos un tiempo más desestructurado y estamos más cerca de nuestras cocinas que en una situación habitual. Podemos beneficiarnos si descubrimos cómo mantener una distancia de nuestra comida, especialmente de los alimentos a los que podríamos recurrir por motivos que no sean hambre.

Si tiene un plan de comidas diario (por ejemplo, 3 comidas y 1 o 2 refrigerios), será saludable mantener el plan. Estas son algunas maneras de controlar su alimentación:

- Coma en horarios establecidos e intente evitar comer en otros momentos.
- Coma en un sólo lugar.
- Siéntese y no participe en ninguna otra actividad cuando coma.

- Después de servirse una porción, guarde la comida restante de modo que no quede en la cocina ni en la alacena.
- Envuelva la comida en bolsas pequeñas para que no acceder a grandes cantidades de alimentos (especialmente alimentos tentadores) en cualquier momento.
- Considere mantener los alimentos realmente tentadores fuera de la casa.

Si tiene más preguntas sobre el COVID-19, visite el sitio web de la Organización Mundial de la Salud y los sitios web de las autoridades sanitarias locales.

Referencias

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
- Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
- Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
- Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-