

The background of the entire page is a solid blue color with several stylized, light blue virus particles scattered across it. Each virus particle is spherical with a textured surface and several protruding spikes or receptors.

# **PAUTAS PARA CONTROLAR EL MIEDO AL CONTAGIO DE COVID-19**

The logo of the Association of Victims of Terrorism is located in the bottom right corner. It consists of a stylized white figure of a person with their arms raised, set against a blue background.

**Asociación  
Víctimas del Terrorismo**

# INTRODUCCIÓN

**La llegada del COVID-19 como una pandemia a nivel mundial, podría ser considerada como una situación traumática, y por tanto, podría estar asociado a vivencias de caos, incertidumbre, confusión, nerviosismo y desconcierto. Además, es posible que en muchos quebrante los básicos de seguridad del ser humano y la creencia de que el mundo es un lugar seguro y predecible.**

**El COVID-19, puede alterar y está alterando nuestra vida, no sólo por el confinamiento y el estado de alarma, los contagiados, fallecidos..., sino también por las consecuencias sociales, económicas, familiares... que está generando en toda la sociedad. Al mismo tiempo, esta situación, con una probabilidad bastante elevada haga que nos empecemos a replantear muchas cosas y muchos de los esquemas que tenemos de cómo funciona el mundo.**

**Por todo ello, y como es previsible, la presencia y vivencia de esta situación, podría estar relacionada con mayores niveles de secuelas psicológicas en las personas que la sufren, en este caso no sólo hablamos de las personas que han sido contagiadas y han estado enfermas de COVID-19, de los familiares de los enfermos o fallecidos por Coronavirus, sino también de los sanitarios u otros profesionales que han estado expuestos a un gran número de situaciones traumáticas durante un largo periodo de tiempo, y a la población general, que aunque haya sido en menor medida que en los contagiados o familiares de fallecidos, también están sufriendo las consecuencias del COVID-19.**

# MIEDO AL CONTAGIO

**Dentro de las secuelas psicológicas que las personas podemos sufrir ante la vivencia del COVID-19, se encuentra la ansiedad y la preocupación por contagiarse o que se pueda contagiar un familiar cercano, además esta preocupación seguramente será mayor en base al grado de exposición al virus y a los factores de riesgo que pueda tener la personas, por ejemplo, ser mayor de 75 años, tener enfermedades respiratorias previas, etc...**

**Cuando aparece esa preocupación a contagiarse, uno de los principales síntomas que la persona puede llevar a cabo es la hipervigilancia y la atención excesiva y focalizada a los síntomas que puedan tener (cansancio, fiebre... todos ellos dependerán de los síntomas que nos hayan informado que son compatibles con el COVID-19) y a su propio cuerpo.**

**En un primer momento, la persona además de hipervigilarse constantemente, como evaluarse, mirarse la temperatura, es posible que también reasegure o pregunte de forma constante a los otros, o bien, que busque información específica, todo ello con el fin de intentar confirmar o no si tiene los síntomas propios del COVID-19 y por tanto la enfermedad.**

**Todas estas estrategias a corto plazo, reducirán la ansiedad o el malestar, pero a medio plazo aumentarían las preocupaciones, la hipervigilancia y el malestar, ya que para estar tranquilo tendría que hipervigilar y comprobar constantemente para asegurar de esta forma que no estoy enfermo.**

# Evitar la sobreinformación

**Desde que se decretó el Estado de Alarma en nuestro país, no hemos salido de casa, y con una probabilidad muy alta, estarás leyendo y viendo un gran número de noticias, la mayoría de ellas relacionadas con el COVID-19.**

**Todo este exceso de información puede hacer que aumenten tus preocupaciones, y por tanto sientas más ansiedad. Para evitar esto, lo mejor es elegir un momento en el día, a lo sumo dos, para informarte sobre la pandemia. El resto del tiempo debes marcarte unas rutinas que no incluyan pensar sobre el virus y sus síntomas.**



# Información fiable y comunicación con familiares y amigos

**Elige siempre información clara, real y que provenga de fuentes oficiales y fiables. Además, te recomendamos que no veas toda la información y vídeos que puedas recibir por WhatsApp.**

**Cuando hables con amigos o familiares, intenta no hablar únicamente del COVID-19. En el caso de que estés preocupado por la idea de que puedas tener algún síntoma, tienes que intentar no preguntar o reasegurar con amigos y familiares la posibilidad de tener o no tener el virus.**

# Busca otras explicaciones

**Si aún con todo, no puedes evitar observarte continuamente intentando detectar si presentas algún problema de salud relacionado con el virus, escribe los síntomas que tengas en un papel y trata de buscarles otras explicaciones, ya que muchos de los síntomas pueden deberse a otros motivos. Por ejemplo, el propio sedentarismo produce muchas veces cansancio.**

**Una vez que hagas esta lista, debes intentar hacer otras cosas que te distraigan y que no estén relacionadas con el COVID-19, como por ejemplo: leer, hacer deporte...**

# Elabora un Plan de Acción

**Si la preocupación y la ansiedad persisten, es bueno que hagas un plan de acción, es decir: en base a los síntomas que tengas, a su gravedad o si aparecen varios de forma conjunta, que sepas qué alternativas de acción vas a llevar a cabo. Por ejemplo, si tengo tos pero no tengo fiebre, mejor esperar. Si tengo tos, fiebre alta y dolor corporal, llamar al médico de cabecera y tomarme un paracetamol. Si tengo muchas dificultades para respirar, ir a Urgencias...**

**Conductas como medirte la temperatura, buscar información en internet sobre los síntomas del virus, o comprobar si los tienes y preguntar a familiares o amigos, son conductas que lejos de ayudarte, únicamente te van a generar más preocupaciones y por tanto más ansiedad.**

**Por eso, es bueno que las identifiques y así puedas ser capaz de dejarlas de hacer o posponerlas, ya que este tipo de acciones son las que están manteniendo el problema.**

**06**

# **Ayúdate con actividades positivas y ejercicios de relajación**

**Te recomendamos que para el manejo de la ansiedad, realices ejercicios de relajación como yoga, respiración lenta, mindfulness... así como actividades que te gusten y te distraigan, como leer, ver una serie... es decir, busca actividades que te generen emociones positivas.**



# REFERENCIAS

**El contenido de esta pequeña guía ha sido elaborado y adaptado con modificaciones de:**

- Health anxiety: detection and treatment. Tyrer, P., y Tyrer, H. (2018).**
- Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de covid-19 en la población general. Elaborada a petición del COP de Madrid por los equipos de la Clínica Universitaria de Psicología UCM1, PsiCall UCM2, y profesores del Departamento de Psicología Clínica3 de la Universidad Complutense de Madrid (2020).**
- Tratamientos psicológicos eficaces para la hipocondría. Fernández- Rodríguez, C., y Rafael Fernández- Martínez, R. (2001).**



**Esperamos que estas pautas te sean de ayuda y si lo necesitas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros**

**91 594 07 99**

**social3@avt.org**

**Asociación  
Víctimas del Terrorismo**