

CÓMO HACER QUE LA "NUEVA NORMALIDAD" SEA TU OPORTUNIDAD

Guía para una desescalada
eficiente

COLABORA



Laura Domingo Valero. Mayo 2020.

“Nunca creí que, en un mundo desarrollado, con todos los medios a nuestro alcance, con las mejores tecnologías y hasta teorizando sobre la inmortalidad humana... Una pandemia llegara a nuestras vidas, haciéndonos ver la vulnerabilidad del ser humano, dándome cuenta, de que lo bueno, no está por llegar, lo bueno, siempre ha estado aquí y ahora”

Agradecimientos

Por supuesto, a todxs los profesionales que han colaborado de manera totalmente altruista en esta guía, sacando tiempo entre hijos, hijas, familias, trabajo... con el mero propósito de ayudar, GRACIAS DE CORAZÓN, sois grandes profesionales y personas con auténtica vocación.

En especial, a A. Gimeno y L. Miró, compañeras de universidad, de trabajo y vida, que vienen dándome la mano desde que las conozco, sin soltarme nunca. Gracias por apoyarme siempre en todo, pero siempre con sinceridad, sin vosotras, hubiese sido imposible.

Y a mi pequeño, O.Collados, que tanto tiempo le robo siempre y nunca me lo tiene en cuenta. Te quiero.

ÍNDICE

1. Contextualización	1
2. ¿Quiénes somos?	3
3. Miedo NO, responsabilidad SI.	5
4. Hábitos saludables, emociones resilientes	6
4.1. No lo pienses, muévete	6
4.1.1. Para el que empieza	8
4.1.2. Para el que retoma	8
4.1.3. Como no perder la motivación por el camino	9
4.2. Los alimentos, un refugio	9
4.2.1. El día a día	10
4.2.2. ¿Cómo hacer la dieta?	11
4.2.3. Caprichos	13
4.2.4. Alimentos para ser más fuertes contra el COVID-19	14
5. Afrontamiento de la “nueva realidad” en diferentes contextos	15
5.1. Niños y adolescentes	15
5.1.1. ¿Cómo les ha afectado el COVID-19?	15
5.1.2. ¿Qué hacer en su “nueva normalidad”?	16
5.1.3. ¿Cómo se verán afectadas sus relaciones sociales?	17
5.2. Cuidadores y personas con diversidad funcional	18
5.2.1. ¿Cómo volver a las terapias?	19
5.2.2. ¿Qué pasa con los cuidadores?	19
5.2.3. Consideraciones finales	20
5.3. Relaciones de pareja	21
5.3.1. Y de repente, solo contigo	21
5.3.2. Apuntes previos	21
5.3.3. Conflictos	23
5.3.4. Y yo, que no tengo pareja, ¿qué?	24
5.3.5. Conclusiones	25
5.4. Personas mayores	25
5.4.1. Ellos también sufren	26
5.4.2. Orientaciones para familiares	26
5.4.3. Autocuidado del adulto mayor	28
6. Duelo	31
6.1. ¿Qué significado tiene para nosotros la pérdida?	31
6.2. ¿Qué podemos hacer para aceptarla?	32
6.3. Duelo en niños y adolescentes	33

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Decirme ¿Recordáis algún momento del verano pasado? ¿Uno positivo? ¿Alguno negativo? Si alguien nos hubiese dicho en esa fecha que nuestro país se enfrentaría a una pandemia, dónde morirían miles de personas y que nos mantendrían confinados en casa sin poder acercarnos a nuestros seres queridos ¿Qué hubiésemos hecho? NO CREÉRNOS, seguramente. El estado de bienestar y control bajo el que vivíamos no nos ha hecho estar preparados emocionalmente para vivir la situación desencadenada por la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19). Por lo que, en mi humilde opinión, el problema no empieza el día 14 de marzo del 2020 donde el Gobierno declaró el estado de alarma, lo que conllevó como principal medida la imposición de una cuarentena nacional. Cada uno, que se plantee su propio inicio.

El confinamiento, que entró en vigor a las 00:00 horas del domingo 15 de marzo, fue una de las medidas de emergencia para reducir el contagio. A partir de ahí, comienza la incertidumbre. A día de hoy, sigue la incertidumbre.

Numerosas medidas se ponen en marcha para paliar los efectos negativos del COVID-19. Medidas para poder teletrabajar, medidas para afrontar emocionalmente el confinamiento, medidas para los y las que tienen que trabajar ahí fuera, medidas de rápido aprendizaje para los profesionales de diferentes ramas...

Y aquí comienza una etapa común para todos y todas, una etapa dónde la incertidumbre prevalece y ante la que no podemos hacer nada, únicamente esperar y estarnos quietos, justamente todo lo contrario a lo que estábamos acostumbrados a hacer cuando teníamos un problema o algo nos preocupaba. Nos obligan a estar en casa, sin haberlo elegido. Ni siquiera lo intuíamos, no nos dio tiempo a reaccionar, no hubo ansiedad, no al menos, a la situación de confinamiento. La ansiedad, aparecía con este tipo de pensamientos: “y si pierdo a alguien por el camino”, “conservaré mi trabajo”, “mi madre es grupo de riesgo, espero que sea responsable” ... La ansiedad venía con lo que podía pasar, con lo que estaba por venir. Pero de poco o nada servía derivar nuestros pensamientos hacia nuestros miedos, miedos que igual nunca se harían realidad. Ahí, estuvieron muchos profesionales dando pautas y herramientas para la gestión de la privación de la libertad, para sobre llevarla de la mejor manera posible, lo hicieron tan bien, que muchos/as nos hemos adaptado a estar así. Dedicándonos un tiempo que antes no teníamos, pero añorábamos o reclamábamos, pasar más tiempo en familia, hasta incluso, aunque pueda resultar irónico, hablar más con nuestras amistades (aunque fuera de manera virtual). Otros/as, tal vez, no hayan tenido la misma suerte y hayan perdido a alguien en este duro camino, o su trabajo, o hayan pasado el confinamiento en una soledad no elegida ni deseada. Pero lo que vuelve a ser común para todos y todas, es que se avecina la “nueva normalidad”. En un primer momento nos enfrentamos a la privación de la libertad, ahora cada uno de nosotros se vuelve a enfrentar a su vida, una vida, que no es la misma que dejó.

Ésta no es una guía de autoayuda, tampoco una guía que pretenda dar soluciones milagrosas, ni siquiera una guía a la que haya que hacer caso. Esto es un proyecto nacido de una pequeña idea y elaborada por grandes profesionales que han querido dar lo mejor de sí y mostrarnos sus herramientas de trabajo para intentar facilitarnos esa vuelta a la “nueva normalidad”, VUESTRA NORMALIDAD.

Es lógico pensar, sobre la repercusión en salud mental que esta situación ha provocado en las personas, por lo que caben diferentes y muy variadas situaciones a las que deberemos de atender, y es obvio, que resulte imposible detenernos de manera detallada en cada situación personal. No obstante, más allá de intentar dar un diagnóstico y tratamiento para cada situación,

hemos intentado abordar de una manera multidisciplinar y general este proceso de desescalada. Dar herramientas psicológicas y pautas de vida para hacer una versión mejor de nosotros mismos, ese, es el objetivo principal de esta guía, y para ello, recomendaremos cómo seguir unos buenos hábitos de vida, pautas guiadas por profesionales de cada ámbito, gestión de conflictos en diferentes grupos más vulnerables, en definitiva, empezar a construir nuestra nueva vida en unos cimientos sólidos que nos haga resilientes y con capacidades de afrontamiento, hacia lo que venga.

2. ¿QUIÉNES SOMOS? Y ¿POR QUÉ LO HACEMOS?

Somos un grupo de profesionales y especialistas en distintas áreas que de una pequeña y simple pregunta cómo fue: “¿Y ahora qué?”, nació una gran idea, que, tras muchos días de trabajo conjunto, cada uno, ha aportado su granito de arena para ayudarnos a desescalar emocionalmente. Aquí, nos presento...



LAURA DOMINGO VALERO

Neuropsicóloga y Psicóloga Sanitaria desde hace 10 años, realizando terapia y rehabilitación neuropsicológica.

Personal Docente Investigador en la Universidad de Zaragoza.

Doctoranda en “Envejecimiento saludable” y colaborando en diferentes grupos de investigación con adultos mayores.



ALMA GIMENO SANZ

Licenciada en Psicología y Máster en Sexología

Forma parte del Instituto de Sexología AMALTEA (Zaragoza) desde 2009, llevando a cabo programas de educación sexual, así como terapia y sexual y de pareja. Community Manager de AMALTEA desde el 2019

Ponente en diversos Congresos de sexología a nivel Estatal

Participante como experta en diversos Medios de Comunicación



LAURA MIRÓ PITARCH

Psicóloga Sanitaria desde hace 7 años, realizando terapia con niños, adolescentes y adultos.

Máster en Psicología Clínica y de la Salud.

Formación en Trastornos del Neurodesarrollo.

Presidenta de la Asociación AANTEA (Ayuda a Adultos y Niños con Trastorno del Espectro Autista).



MONTSERRAT GARCÍA SANZ

Psicóloga en la Asociación Española Contra el Cáncer en Teruel (AECC) desde 2006

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

Miembro del comité de bioética del sector Teruel

Miembro de la Asociación Aragonesa de cuidados paliativos (Cusirar)

Miembro de la comisión de cuidados paliativos del sector Teruel

Especialista en cuidados paliativos y duelo



LAURA GARFELLA MARTÍN

Nutricionista-dietista responsable del Centro de Nutrición Laura Garfella Martín desde hace 14 años
Especializada en tratamientos de obesidad y patología Nutrición Infantil



ADRIÁN JARQUE RUEDA

Propietario del centro Fisiofitness Adrián Jarque.
Graduado en Fisioterapia por la Universidad de Valencia. Especialista en fisioterapia deportiva (Punción Seca en el Síndrome de Dolor Miofascial, Vendaje Neuromuscular Postural Analítico Fibrolisis Diacutanea, Pilates Terapéutico adaptado para fisioterapeutas) Formación en Entrenamiento Personal y Fitness, Entrenamiento Funcional y Nutrición y Dietética Deportiva. Entrenamiento en Suspension “TRX”. Pilates Lesiones nivel Avanzado, Instructor Röm Ciclo Indoor,

3. MIEDO NO, RESPONSABILIDAD SI

El miedo, nos prepara para reaccionar, nos ayuda a centrar la atención en el estímulo problemático y a ser más efectivos ante esa situación. Pero para las personas que tienen excesivo miedo, éste actúa justo de manera contraria, los bloquea.

Llegar hasta donde hemos llegado nos ha costado mucho esfuerzo, pero siendo cada uno de nosotros y de nosotras responsables estamos consiguiendo frenar la curva. Por ello es importante que no olvidemos de dónde partimos y que podemos volver en cualquier momento a ese estado privado de libertad, si nuestras conductas dejan de ser responsables, ahora más que nunca, ahora que volvemos a juntarnos, ahora que volvemos a salir, debemos SER RESPONSABLES.

Por ello, nos parece importante recordar unas medidas básicas de seguridad, para nosotros/as y para los demás. Para todos y todas.

- Respetar las normas y medidas de seguridad
- Sigue paseando lo justo al perro
- Disfruta de tu tiempo de deporte y salidas con tus hijos, no del de los demás
- Usa mascarilla
- Usa guantes
- Respetar la distancia social establecida
- Realiza lavados frecuentes de manos
- Evita las reuniones con mucha gente
- Es mejor, seguir manteniendo el contacto con nuestras amistades y familiares de manera virtual
- Infórmate de la evolución de la situación en sitios fiables (dejamos enlaces fiables)

<https://www.coronavirus.gov>

<https://www.nih.gov/coronavirus>

4. HÁBITOS SALUDABLES, EMOCIONES RESILIENTES

Para muchos y muchas, el inicio del confinamiento supuso un parón en su práctica rutinaria de deporte, en cambio para otros/as, supuso un comienzo en activar su organismo para sobre llevar los largos días que se venían y no sabíamos, por cuanto tiempo. En cualquier caso, lo que es indudable, es que la práctica de deporte durante estos días, nos ha ayudado a encontrarnos mejor, a mantener una rutina de horarios, a mantener nuestro estado de ánimo controlado e incluso mejorarlo y por supuesto, a mejorar físicamente. Si el deporte me ha ayudado durante el confinamiento, ¿qué puede hacer por mí, el mantenerlo en mi día a día?

Adrián Jarque, fisioterapeuta y entrenador personal, ha acompañado a muchas personas durante estos días a través de numerosos directos en su cuenta de Instagram (*@fisiofitnessadrianjarque*), para mantenernos activos/as y motivados/as. Ahora, ha querido participar en la elaboración de esta guía para seguir acompañándonos en esta larga tarea de adquirir una rutina tan beneficiosa, en ámbitos relacionados con la salud, como es la actividad física. Adrián, en los puntos siguientes, pondrá a nuestra disposición una serie de pautas a seguir para no perder esa rutina, o empezarla de manera responsable para evitar lesiones y que eso no nos tenga que suponer otro parón.

Otra de las consecuencias directas que ha tenido sobre nosotros/as el hecho de estar confinados, han sido cambios en nuestros hábitos de alimentación. En muchos casos, manteniendo una ingesta superior a la que necesitamos y comiendo alimentos no del todo saludables. El hecho de tener pocas cosas que hacer y mucho tiempo para nosotros/as, algo, que muchos desconocían, ha supuesto la conducta irrefrenable de numerosas visitas a la nevera y a la despensa, produciendo aumento de peso y la consecuente emoción negativa posterior, ya se sabe, somos lo que comemos. En este sentido, también nutricionistas de todas las partes de España, han puesto a nuestro alcance recetas saludables, pautas para hacer la compra, recomendaciones de alimentos “saludables” para poder picotear... Y de esta manera adquirir otro buen hábito para hacer de mi casa, un sitio seguro. Una buena alimentación, ha sido un punto clave durante todos estos días para mantenernos activos y con energía, lo cual ejerce un poder directamente proporcional hacia nuestro estado de ánimo, así que, ¿por qué no continuar?

Laura Garfella, nutricionista-dietista y responsable del “Centro de Nutrición Laura Garfella Martín”, también ha querido colaborar con nosotros y ofrecernos sus 14 años de experiencia en este campo, poniendo a nuestro alcance técnicas de hábitos alimentarios saludables, para que descubramos los beneficios de una alimentación sana y equilibrada y garantizar así la salud y el bienestar personal. Laura nos enseñará diferentes pautas para que aprendamos a cuidar lo que comemos y así, cuidarnos a nosotros/as.

4.1. NO LO PIENSES, MUÉVETE

De todos es conocido que mantener el cuerpo en forma practicando algún deporte es esencial para mejorar la salud y la calidad de vida. Pero, además de los beneficios físicos que reporta, también es muy recomendable para gozar de un buen estado de ánimo y de una adecuada salud mental. El deporte te ayuda a estar mejor, te hace sentirte bien contigo mismo/a. Y es que durante su práctica el organismo segrega endorfinas, que son las hormonas de la felicidad.

Las personas que llevan una vida sedentaria son más propensas a sufrir ansiedad y altibajos emocionales (y ahora, ya tenemos bastantes altibajos externos, así que, vamos a controlar los internos) y tienden a no encontrar placer en apenas nada de lo que hacen. Y es que su nivel de

endorfinas está bajo, no está estimulado y, por eso, quienes mantienen una vida activa y practican algún deporte consiguen tener un mayor nivel de felicidad y bienestar en su día a día.

Todo ello repercutirá en que el cuerpo se encuentre menos sano y menos cuidado, y la autoestima descenderá una vez más. Hay que poner solución a esto y más en los momentos en los que nos encontramos. Con la práctica deportiva las personas se sienten más fuertes y activas, mejorarán su sistema inmune y se encontrarán más felices, con más confianza y seguridad, y descansarán mejor. El deporte hará que te sientas vital, lleno de energía, con ganas de superarte y enfrentarte a cualquier adversidad que se te presente en tu camino. Adrián Jarque, pone a nuestra disposición como empezar o seguir con el deporte para mejorarnos cada día a nosotros/as mismos/as.

Para poder hablar del entrenamiento deportivo, podemos empezar por intentar darle una definición. Para Harre es una “instrucción organizada, cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre”. Hehlman habla de él como el “ejercicio funcional planificado en el área física o intelectual, con el fin de lograr un mayor rendimiento personal”. Y según Grosser, Brugeman y Zinti es el “proceso sistemático de aplicación de estímulos motores repetitivos y supercríticos enfocados hacia adaptaciones morfológicas y estructurales”.

En mi opinión, el entrenamiento deportivo es mucho más que realizar una actividad física, es mejorar tu estado de salud y con él, tu estado físico y psicológico. Hay muchos estudios que demuestran la relación que tiene el deporte con la mejora de tu estado anímico.

Seguramente, esta idea no tenía mucho éxito entre una parte de la población, que entendía el deporte o entrenar, muchas veces, como una obligación para mantener un buen cuerpo o, simplemente, como una forma de ocio, un hobby. Algo que realmente no iba con ellos ni con ellas.

Pero llegó el COVID-19 y, de la noche a la mañana, casi todos nuestros hábitos cotidianos se esfumaron de un plumazo, viéndose así afectado el estilo de vida de la mayoría de nosotros/as. Confinados en casa y sin poder salir, se empezó a entender la necesidad de mantenernos activos, no solo por algo físico, de salud, sino también por algo psicológico. Cogió más fuerza la idea de **EL DEPORTE ES SALUD**.

Y, sí, nos habíamos dado cuenta de esto, sin embargo, ¿de qué servía si ahora no podíamos salir a correr o ir al gimnasio o a un centro de entrenamiento?

De aquí surgió la idea de hacer entrenamientos en DIRECTO para toda la gente que quisiera. El ambiente y las condiciones de entrenamiento (materiales, instalaciones...) habían cambiado. Pero teníamos lo más importante: unas ganas inmensas de poder ayudar a mucha gente y poner nuestro grano de arena. Porque en eso consiste la vida, en adaptarnos a los cambios y afrontar nuevas situaciones.

Así que, cogimos unas botellas de agua, una silla, unas toallas y nos pusimos manos a la obra. Y lo que, en un principio, fue una idea loca, sin ninguna pretensión, se acabó convirtiendo en una familia que ha ido creciendo directo a directo. Fueron muchas las clases donde entrenamos y lo pasamos realmente bien.

Pero, como toda gran familia, hay personas de todo tipo, con diferentes edades, habilidades, estado físico. Y, como después de haber creado algo tan especial, no tendría sentido no darle

continuidad, hemos confeccionado estas pautas a seguir para esta desescalada que se empieza a disfrutar.

4.1.1. PARA EL QUE ESTÁ EMPEZANDO (O EMPEZÓ DURANTE EL CONFINAMIENTO)

- Planificación de las cargas y metodología del sistema de entrenamiento que vamos a seguir. Todo entrenamiento ha de ser personalizado: nivel, objetivo y momento de temporada en el que nos encontremos. El nivel de la carga de un entrenamiento dependerá siempre del estado de forma del deportista (ley del umbral), de ahí la importancia de la individualización.
- Respeto de los periodos de adaptación orgánica del deportista. Es importante tener paciencia a la hora de obtener resultados. Para ello, durante el entrenamiento, prestaremos atención a la mejora de los diferentes sistemas respiratorio, endocrino, cardiovascular, nervioso...
- Progresión a la hora de aplicar las cargas de entrenamiento. Debemos dar nuevos estímulos a nuestro cuerpo para que nuestro organismo no se acomode (fenómeno de acomodación). La progresión debe ser siempre de forma gradual, modificando o incrementando las cargas.
- Respeto del tiempo de recuperación para un entrenamiento deportivo eficaz. De lo contrario, acabaríamos provocando un sobreentrenamiento que afectaría a nuestro estado de salud con lesiones y, con ello, un nuevo parón. Eso sí, el descanso no es sinónimo de inactividad, existen medidas de recuperación y prevención como el trabajo de un fisioterapeuta, estiramientos, baños de agua, foam roller...
- Constancia en un entrenamiento. Si queremos conseguir nuestras metas, la continuidad es una de las bases imprescindibles.

4.1.2. PARA LOS QUE RETOMAN

- Análisis de las condiciones de salud y del entorno y las capacidades (psíquicas, físicas, tácticas, técnicas) en las que nos encontramos para saber la condición física al retomar la actividad física. Con ello averiguaremos en qué estado se encuentra nuestro organismo para afrontar los esfuerzos físicos a los que nos vamos a someter.
- Planificación y periodización del entrenamiento estructurando el entrenamiento teniendo en cuenta todo lo realizado anteriormente. No podemos partir del mismo punto desde el que nos encontrábamos antes del confinamiento. Es importante reestructurar el tiempo, ya que nuestro cuerpo requiere de un periodo de adaptación y recuperación del estado de forma.
- Disminución de los parámetros de carga:
 - Volumen: distancia (kilómetros), tiempo (horas, minutos, segundos), peso (kilogramos), número de repeticiones o series y pulsaciones.
 - Frecuencia: número de estímulos de las mismas características que se da dentro de la sesión de entrenamiento.
 - Intensidad: cantidad de trabajo que realizamos durante el tiempo que dura la sesión de entrenamiento.
 - Densidad: relación temporal entre el trabajo y el descanso realizado para prevenir estados de fatiga crónicos.
 - Recuperación: imprescindible para el fenómeno de la supercompensación, responsable de la adaptación en el rendimiento deportiva. Evitaremos el sobreentrenamiento y, así, evitaremos lesiones.
- Especial hincapié en los ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma para prevenir lesiones. Nuestro organismo se encuentra en una situación en la que es mucho más fácil

caer en una lesión, lo cual volvería a provocar una remisión de nuestra actividad deportiva.

4.1.3. COMO NO PERDER LA MOTIVACIÓN POR EL CAMINO

Hay que destacar la importancia que tiene el **marcarnos una meta**. Si la tenemos clara, lucharemos para conseguirla, **marcándonos unos objetivos**. Mi experiencia profesional me ha enseñado que es necesario mantener motivado al sujeto para que no desista en su empeño de lograr aquello que se ha propuesto.

Para ello, tenemos muchas herramientas que pueden hacer el camino más fácil y llevadero:

- Principio de variedad o alternancia: aplicar estímulos variados durante el entrenamiento y, de esta forma, evitar la monotonía.
- Principio de sobrecarga y aumento paulatino de esfuerzo: incrementar gradualmente el esfuerzo y, así, mejorar la capacidad del rendimiento deportivo.
- Principio de continuidad: crear un hábito de entrenamiento. Los estímulos de entrenamiento deben repetirse de forma continuada para lograr mejorar el rendimiento. Para ello, como hemos comentado anteriormente, deberemos alternar adecuadamente entre trabajo y reposo. El reposo es parte también del entrenamiento.
- Principio de unidad funcional: somos un todo y, cuando aplicamos estímulos de entrenamiento, el organismo reacciona como tal, como una “unidad psico-biológica”. Es decir, notaremos una mejora de nuestro estado de salud y, así, de nuestra calidad de vida.

Y, por supuesto, es muy necesario darle un toque lúdico al deporte. No solo hay que concentrarse en la actividad física que realizamos, sino que también podemos pasárnoslo bien. Para crear un hábito es importante **disfrutar de lo que estamos haciendo**. Así, conseguiremos tener ganas de que llegue el día de entrenamiento.

Dejemos a un lado la vida sedentaria, ya que puede convertirse en un círculo vicioso, puesto que las personas que no practiquen ninguna actividad física pueden llegar a paliar esa falta de bienestar y placer a través de la ingesta de alimentos poco saludables que contrarresten la falta de endorfinas y logren ese mismo efecto, pero que, a la larga, obtendrían resultados igualmente de dañinos, tanto física como mentalmente. Para evitar caer en esa mala y rápida alimentación, a continuación, Laura Garfella, nos explica herramientas para adquirir unos hábitos alimentarios saludables.

4.2. LOS ALIMENTOS, UN REFUGIO

A causa de la pandemia que estamos sufriendo a nivel mundial, nos ha cambiado la forma de vivir y entender la realidad, nos está afectando a la cotidianidad.

Hemos cambiado nuestras costumbres, nuestras formas de relacionarnos y cómo nos estamos adaptando a la “nueva normalidad”. La comida y la bebida están siempre en nuestras celebraciones: las comidas de los domingos en casa de los familiares, los cumpleaños, los almuerzos con los compañeros/as de trabajo en el descanso, tomar algo en una terraza o el vermú con amistades... Actividades cotidianas que las hacíamos sin pensar y sin apreciar muchas veces, era rutina. Todas las celebraciones en torno a una mesa han cambiado: los domingos nos quedamos en casa sin ir a ver a nuestras familias, e intentamos imitar en la medida de lo posible, lo que hacían nuestros seres queridos para agradarnos; hemos empezado a hacer las tartas de

cumpleaños en casa; salimos solos/as al café o como mucho con un compañero/a, pero manteniendo siempre la distancia física de seguridad; volvemos a retomar las terrazas de forma cautelosa, por lo menos en Teruel, y los vermús con nuestras amistades ahora se hacen en casa, a través de una pantalla, para vernos y compartir.

Durante el confinamiento hemos pasado por varias fases:

- Al principio intentamos seguir la rutina de siempre a la que estábamos acostumbrados/as, las 4-5 comidas al día, controlando las cantidades y los alimentos.
- A mitad del confinamiento, empezamos a entretener a los más pequeños realizando postres caseros, recuperando viejas recetas familiares, y que luego disfrutábamos de nuestra creación, incluso hacíamos videollamadas a nuestras familias o lo colgábamos en redes sociales para que todo el mundo las pudiera ver.
- Al final, se nos hacía pesado o aburrido hasta el cocinar, teníamos ansiedad porque no podíamos salir o simplemente aburrimiento, las ideas a la hora de cocinar desaparecían, las idas y venidas a la nevera y la despensa eran constantes, eligiendo siempre alimentos poco recomendables para la poca actividad que estábamos realizando. Eso nos ha llevado a que durante el confinamiento los españoles hemos cogido en torno a unos 3-4 kg por persona. Buscábamos alimentos que sin darnos cuenta nos ayudasen a subir el estado anímico para encontrarnos mejor, y muchos encontraron en la comida un refugio.

Después de la compra compulsiva de papel higiénico, arroz, pasta y legumbres hemos pasado a comprar bebidas alcohólicas, snacks y chocolates. Una forma, poco saludable, de sobrellevar la situación.

En muchos casos se ha cambiado el patrón del sueño. Nos acostamos más tarde, siestas más largas, personas que están durmiendo mal o poco porque no están cansadas... y eso altera el ritmo natural del sueño. Es importante tener un horario, ya que tenemos dos formas de recargar nuestras pilas: **durmiendo y comiendo**. Si dormimos poco o el sueño nos es reparador, comeremos más. Mantener unos horarios a la hora de acostarnos y levantarnos, hará que podamos entrar en un sueño más profundo y reparador, y esto ayudará a regular el apetito y el estado anímico, y por tanto a mantener una buena salud física y mental.

Para mantener un buen estado físico y mental, la alimentación y el ejercicio van de la mano. Una dieta Mediterránea junto con una actividad física de 30 min a 1 hora, nos ayudará a estar mucho mejor, estaremos con una actitud más positiva y podremos a afrontar mejor la situación en la que estamos.

4.2.1. EL DÍA A DÍA

Empezamos a volver a la “normalidad” poco a poco, y con ciertos hábitos que debemos incorporarlos a nuestras vidas. Como dijo Ludwig Feuerbach, “Somos lo que comemos” así que debemos de comer de forma sana y saludable para mantenernos activos y sanos.

Unos pequeños consejos para nuestro día a día:

- Hacer las 5 comidas al día. Eso nos va a proporcionar suficiente cantidad de energía para no estar cansados y para evitar los picoteos.

- Dieta Mediterránea. Comer de todo: carnes, pescados, huevos, legumbres, cereales, arroz, pasta, frutas, verduras, lácteos... cada uno de los alimentos nos proporcionan unos beneficios, todos son importantes. Habría que tener en cuenta ciertas patologías.
- Mantener un horario en las comidas. De este modo crearemos unas rutinas y siempre tendremos hambre a las mismas horas.
- Hacer una lista de la compra. Nos ayudará a estar el tiempo mínimo en el supermercado, no ir al supermercado muchas veces en la semana, evitaremos realizar una compra por impulso y de peor calidad.
- Planificar las comidas. Lo más recomendable es realizar un menú semanal, de lunes a domingo, y de esta forma asegurarnos que tenemos de todo en casa para confeccionar los menús.
- Lavarnos las manos antes de preparar o comer alimentos. La forma más adecuada es con agua limpia y jabón durante un mínimo de 20 segundos.
- Podemos comprar y congelar, o cocinar y congelar. Podemos congelar pan, pescados, carnes, o cocinar verduras, caldos, guisos, de esta forma siempre podemos disponer de alimentos sanos y saludables.
 - Si congelamos verduras, las herviremos; después de hervidas, las colocaremos inmediatamente bajo agua corriente fría. Las colocaremos en una bolsa hermética para congelación o tupper y la etiquetaremos con la fecha actual.
 - La forma más adecuada de congelar las carnes y pescados frescos es en una bolsa hermética para congelación, poner la fecha actual y congelar.
- Todos los envases y artículos que se tocan con frecuencia en el supermercado, serían aconsejable que se limpiara la superficie con una pequeña cantidad de agua y jabón. Asegurándonos de lavarnos las manos nuevamente después de hacerlo.
- Intentar que las comidas sean creativas, la comida es un placer.
- Si durante el confinamiento hemos cogido algo de peso, controlar las cantidades de los alimentos.
- Comer despacio, masticando bien y sin prisas.
- Beber suficiente cantidad de agua.
- Darnos algún capricho de vez en cuando, no todos los días.

4.2.2. ¿CÓMO HACER LA DIETA?

Una alimentación saludable habitual es la recomendación para toda la población, y también para personas afectadas de COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomática.

Una **alimentación saludable** se define como “aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible”.

En España solemos hacer la dieta Mediterránea basada en el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas, hortalizas, legumbres, cereales y sus productos derivados como el pan o la pasta, arroz y otras semillas, principalmente en sus variedades integrales, frutos secos y aceite de oliva, especialmente el virgen extra y, en menor medida, alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos, quesos y otros productos lácteos.

Desde la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas- Nutricionistas han elaborado unas “Recomendaciones de alimentación y nutrición

para la población española ante la crisis sanitaria del COVID- 19”. Aquí se resumen los puntos más importantes para obtener una buena alimentación.

Mantener una buena hidratación.

- La hidratación es importantísima para la alimentación saludable. También un aspecto a cuidar en la población con sintomatología leve de COVID-10 y que permanecen en el domicilio, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos.
- Debemos de tomar de 1,5 a 2 litros de agua al día. Deberíamos tomar agua antes de que aparezca la sensación de sed, ya que si aparece es que ha comenzado una deshidratación.
- El consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones, es una forma de beber agua. Una dieta rica en frutas y hortalizas también contribuye a la ingesta de agua.
- No se consideran como fuente de hidratación habitual los líquidos como zumos de frutas o la leche.
- En cuanto al consumo de agua, el agua de grifo es perfectamente adecuada en nuestro país, no siendo necesario la recomendación de beber agua embotellada. Si por cuestiones de sabor o aroma se prefiere el agua embotellada a la de grifo, puede elegir el agua comercial que más le guste.
- Evitar el consumo de bebidas refrescantes o edulcoradas y, en caso de tomarlas, hacerlo de forma ocasional.
- No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas.

Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.

- Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población.
- En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas.
- En cuanto al tipo de frutas y hortalizas todas son bienvenidas sin excepción, prefiriendo las frescas, de temporada y si es posible, de proximidad.

Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.

- Los cereales y derivados y legumbres son la base de la dieta Mediterránea. Se recomienda elegir cereales integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres.

Elegir productos lácteos (leche y leche fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.

- Se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. Actualmente existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, pero hasta que la controversia científica se resuelva, a la Academia Española de Nutrición y Dietética le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos.
- Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas, como el yogur, kefir, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables.

- El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja (ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la

semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias que impliquen poca grasa como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.

Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.

- Se recomienda tomar aceite de oliva. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) también son una excelente opción siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

- El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados, tienen muchas calorías eso nos hacen subir de peso y ello nos puede llevar a padecer enfermedades crónicas.

4.2.3. CAPRICHOS

El cansancio de la situación, el estrés de estar confinados, las preocupaciones de los trabajos, que vamos a hacer con los niños cuando volvamos todos a trabajar... todo ello nos hace que comamos más y elijamos alimentos menos saludables, es decir, que tengamos ansiedad por la comida. ¿Cómo detectar si tengo hambre o ansiedad cuando llega ese momento de comer? **Si no tienes hambre de comer una manzana, no es hambre.**

Qué alimentos solemos comer en estas situaciones: comida rápida, alimentos preparados, dulces, frutos secos, en definitiva, alimentos ultraprocesados. Estos alimentos se caracterizan por tener muchas calorías, las cuales nos pueden hacer coger peso, y consecuentemente patologías que tengamos, se agudicen.

Si comemos de forma habitual alimentos precocinados y preparados se puede convertir en costumbre que resulta peligroso para la salud, pues cuanto peor comemos, más riesgo de ansiedad tenemos, y entraremos en un círculo vicioso.

La dieta mediterránea es una excelente opción, porque incluye frutas, verduras y hortalizas a diario, así como cereales integrales y legumbres, que aportan mucha fibra y aumentan la sensación de saciedad.

ALTERNATIVAS SALUDABLES CUANDO NOS APETECE COMER POR ANSIEDAD

COMIDA RÁPIDA	ALTERNATIVAS SALUDABLES
Pizza preparada	Pizza casera: hacer la base de la pizza y utilizar alimentos frescos
Frutos secos fritos, endulzados o salados	Frutos secos naturales o tostados sin sal
Helados	Yogures desnatados congelados
Frutas con nata	Frutas con yogur cremoso desnatado
Galletas	Elegirlas con el menor porcentaje de grasa y azúcar
Aperitivos salados	Brochetas de zanahoria, pepino cortado, tomatitos con queso fresco
Chuches	Pasas, orejones, dátiles, plátano

Hay ciertos alimentos que nos pueden ayudar a llevar mejor la ansiedad ya que aumentan los niveles de serotonina y endorfinas que son llamadas hormonas de la felicidad.

El café, el té o el cacao, ya que pueden influir positivamente en nuestras sensaciones dándonos un plus de ánimo.

Alimentos altos en triptófano, que es una sustancia que facilita el aumento de serotonina. Por ejemplo, los huevos, los lácteos, las semillas de girasol, el aguacate y el pescado azul, como el salmón o el bonito, así como el chocolate negro y frutos rojos como arándanos, moras y fresas combinados con hidratos de carbono, produce sensación de dicha en el cerebro.

4.2.4. ALIMENTOS PARA SER MÁS FUERTES CONTRA EL COVID-19

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) y la Academia Española de Nutrición y Dietética han avisado de que “en ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por el nuevo coronavirus, o por cualquier otro virus.”

Actualmente hay en marcha muchos estudios para ver si hay algún alimento que ayude a combatir el COVID- 19, cómo se pueden mejorar los síntomas por medio de la alimentación y efectos secundarios después de haber pasado el coronavirus. Todavía no se tienen resultados concluyentes.

En muchos medios de comunicación salieron una serie de alimentos que nos protegían contra el Coronavirus, todo desmentido por la Academia Española de Dietistas y Nutricionistas.

Alimentos que pueden fortalecer nuestro organismo

- Una alimentación saludable es importante para fortalecer las defensas naturales.
- Los omega 3 presentes en el pescado, frutos secos o aceite de oliva virgen extra por su acción antiinflamatoria, que favorecerá una mejor respuesta inmune.
- Asegurar una buena hidratación para tratar la fiebre y los problemas respiratorios.

No hay evidencia científica que ciertos nutrientes ayuden a no padecer el covid- 19

- No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas y a prevenir o disminuir el riesgo de infección. Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.
- No existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19.
- Aunque algunos nutrientes como el cobre, folatos, hierro, selenio, vitamina A, vitamina B12, vitamina B6, vitamina C, vitamina D y zinc, contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario, es improbable que potenciar su consumo, se asocie a un menor riesgo de padecer el virus.
- No se ha probado la eficacia del uso de ningún otro nutriente u otros compuestos llamados nutraceuticos, incluidos el ácido ferúlico, ácido lipoico, la spirulina, N-Acetylcysteine, glucosamina, beta-glucanos o la baya de saúco para la prevención o tratamiento del COVID-19.

5. AFRONTAMIENTO DE LA “NUEVA REALIDAD” EN DIFERENTES CONTEXTOS.

En los siguientes puntos (5.1., 5.2), nuestra psicóloga colaboradora, Laura Miró Pitarch, con más de 7 años de experiencia con niños/as y adolescentes y especialista en trastornos del neurodesarrollo, nos hablará de cómo afrontar la “nueva realidad” con estos grupos.

5.1. NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES.

Durante este periodo de confinamiento por COVID-19 nos hemos visto todos y todas sumergidos en una situación nueva, una situación que, en muchos casos, nos ha generado emociones intensas y displacenteras.

Si todo lo que sucede nos afecta a los adultos, no hay que descuidar a los niños/as y adolescentes. Este grupo se está viendo afectado por esta situación de una forma importante, ya que han vivido las restricciones del confinamiento impuestas desde fuera, muchas veces sin entender el porqué de todo lo que han vivido o con información proveniente de sus familias con una clara carga emocional negativa.

5.1.1. ¿QUÉ SINTOMATOLOGÍA HA APARECIDO EN LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO?

Al preguntar a las familias sobre qué cambios han notado en sus hijos e hijas durante el confinamiento se recogen los siguientes síntomas:

- **Cambios en el humor de los hijos/as.** Se ha visto que durante el confinamiento los menores han tenido desde una mayor irritabilidad hasta una total y completa apatía, mostrándose más aburridos de lo normal, con episodios de llanto y cambios bruscos del estado de ánimo.
- **Elevada ansiedad.** Tanto en los niños/as como en los adolescentes se ha visto sintomatología ansiosa tanto cuando han tenido que permanecer en casa como cuando han podido salir a la calle. Esta ansiedad se ha manifestado en forma de nerviosismo excesivo, dolor de estómago, dificultad para dormir o pesadillas recurrentes, miedo o preocupación excesiva cuando alguien sale de casa o cuando me llega información sobre el COVID-19.
- **Trastornos de conducta.** Cada vez son más comunes en las familias las discusiones porque los hijos/as desobedecen, se niegan a realizar las tareas escolares o se pelean más a menudo con hermanos y hermanas.
- **Dificultad de concentración.** El elevado tiempo en casa, la sobreexposición a pantallas y las horas lectivas en formato online generan que los menores obtengan un refuerzo constante e inmediato, este hecho genera, a la larga una gran dificultad de concentración, ya que, cuando el material no es interactivo, el cerebro se aburre y baja la capacidad atencional, todo esto puede llegar a generar un bajo rendimiento académico y un problema escolar.
- **Cambios en las rutinas y ritmos.** Se ha observado que el patrón de sueño y alimentación se ha modificado, les cuesta más dormir, se levantan más tarde y más cansados/as y se produce un exceso de ingesta de alimentos no saludables como consecuencia de la sintomatología ansiosa que sufren. Todo esto genera que su metabolismo se enlentezca y se puedan generar, en el futuro problemas de salud como obesidad infantil o trastornos endocrinos.
- **Elevada dependencia** hacia los padres y/o madres y trastornos de ansiedad por separación. Al ser una situación en la que nadie puede prever lo que va a suceder o

cuánto tiempo va a durar, nos genera una sensación de incontrolabilidad. Los menores necesitan saber que todo va a ir bien y que no es peligroso, por eso recurren a su fuente principal de información, sus familias. Si ven que sus papás y/o sus mamás reaccionan a la situación actual con miedo, desesperanza y cierta intranquilidad, en los menores van a surgir sentimientos de miedo y preocupación, tanto por la seguridad propia como de la familia. Razón por la que se pueda generar una dependencia extrema hacia sus cuidadores, que les vuelva más vulnerables e inseguros respecto al mundo.

A fin de cuentas, se podría decir que la situación de emergencia sanitaria vivida por el COVID-19 y las consecuencias que hemos obtenido de esta crisis sanitaria, puede hacer que los menores vivan esta nueva situación como traumática, ya que se les ha privado de libertad y se les ha cambiado su día a día desde un prisma de preocupación e incertidumbre. Por esta razón hay que estar muy atento a posibles cambios en la conducta de los menores, para poder detectar, en el peor de los casos, un posible trastorno de estrés postraumático u otras complicaciones emocionales.

5.1.2. ¿CÓMO VA A SER LA “NUEVA NORMALIDAD” DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Muchos niños/as y adolescentes no van a volver a los centros educativos hasta el inicio del curso que viene, todo esto puede ser beneficioso o no.

En esta guía nos preocupan los casos en los que la vuelta al colegio o instituto genere miedos o problemas adaptativos. Vamos a ver cada caso:

¿Qué podemos hacer las familias para asegurar la correcta vuelta a la normalidad?

En el caso de los más peques (0 a 6 años).

Primero que nada, hemos de transmitir a nuestros pequeños normalidad y confianza. Si nosotros no estamos convencidos de que vuelvan al colegio porque no sabemos si se van a cumplir las normas de seguridad o si, como es normal, nuestros hijos e hijas no entienden que es necesario que no toquen el suelo o paredes, o que se han de lavar las manos o no quieren usar mascarillas. Lo mejor es intentar estar tranquilos/as y no transmitirles miedo, hablar con los responsables de los centros educativos sobre las medidas higiénicas que van a tomar y, sobre todo, intentar crear un hábito en casa de lavado de manos y de uso de mascarilla. Tenemos que tener en cuenta que, si nosotros tenemos miedo, se lo vamos a transmitir a nuestros hijos/as, y van a asociar la escuela como algo peligroso, con el consiguiente rechazo escolar y miedo al colegio.

Los niños/as en edad escolar (6 a 12 años).

Este grupo está más concienciado sobre las medidas higiénicas que han de tener, sobre la importancia del uso de mascarilla y del resto de medidas. Este grupo durante el confinamiento ha tenido que seguir realizando las tareas escolares mediante plataformas educativas, con la consiguiente pérdida de calidad de la atención de los niños/as durante las sesiones virtuales.

Cabe decir que este grupo no retomará las clases presenciales hasta septiembre, eso implica que habrán pasado seis meses sin asistir a su centro escolar. Esto puede hacer que a la vuelta surjan miedos e inseguridades. Miedo al contacto con los compañeros y compañeras, miedo a poder contagiarse de nuevo, rechazo a ir al colegio porque han pasado mucho tiempo en casa, pérdida del hábito de las clases presenciales, pérdida del contacto con sus amistades y ansiedad por no saber si la relación será la misma.

Las pautas que podemos seguir para prevenir todas estas problemáticas son:

- Seguir manteniendo un horario de trabajo de aproximadamente las mismas horas que en el colegio (de esta manera la vuelta al colegio no será tan agotadora ni tan traumática).
- Mantener contacto con los compañeros y compañeras de clase (poder realizar pequeñas quedadas con dos o tres compañeros durante los meses de verano, de esa forma se fortalecen lazos).
- Mantener la calma y dar información sobre la desescalada (si somos objetivos y les damos información veraz y libre de carga emocional negativa, les vamos a dar seguridad y vamos a reducir el miedo a la vuelta a la normalidad).

Adolescentes (12 a 17 años).

Este grupo es el más sensible a padecer trastornos de ansiedad y emocionales.

Los adolescentes son un grupo que necesita el contacto con sus iguales para sentirse aceptado y validado socialmente. Durante la cuarentena se les ha privado de ese contacto con sus amistades, apareciendo en algunos casos ansiedad y sintomatología depresiva por el aislamiento social. También aparece incertidumbre por si las relaciones con los iguales van a ser iguales que antes o no o; por el contrario, algunos y algunas tienen miedo y rechazan el contacto con sus amigos/as por si se pueden contagiar.

Además, se ha visto que han surgido muchas disputas familiares por la pérdida de intimidad, ya que los padres, madres o hermanos entran en sus habitaciones sin llamar, les espían, miran sus teléfonos; también se les restringe el uso del móvil, con la consiguiente restricción de sus contactos sociales o se les controla en exceso si han realizado o no las tareas escolares.

Como familias, las pautas que podemos seguir con nuestros hijos/as adolescentes son:

- **Darles intimidad** (llamar a su puerta antes de entrar en su habitación, no espiarles cuando hablan con sus amigos, no mirarles el móvil).
- **Ser más flexibles** en cuanto a las normas con las nuevas tecnologías (el móvil y las redes sociales son una parte fundamental de su vida, hay que ser más flexibles y proponer alternativas, en definitiva, negociar y llegar a acuerdos que satisfagan a las dos partes).
- **Fomentar la comunicación** (tenemos que intentar que la comunicación con el adolescente sea fluida, hemos de darle seguridad y confianza y hablar de tú a tú; hemos de tener en cuenta que ya no son niños o niñas y comprenden la situación mejor de lo que nos pensamos, y si les damos información sobre lo que sucede y les damos la oportunidad de expresarse reduciremos esa hostilidad).
- **Estar tranquilos/as y transmitirles esa sensación** (los adolescentes reciben mucha información por distintas vías: redes sociales, internet, televisión, amistades y, sobre todo, la familia; si les mostramos que no hay que ir con miedo y que cada uno ha de ser responsable de cumplir las normas, vamos a conseguir que el adolescente se sienta capaz de afrontar la nueva normalidad con tranquilidad y sensación de seguridad).

5.1.3. ¿QUÉ SUCEDERÁ CON LOS CONTACTOS SOCIALES?

Hemos de saber que nuestros hijos e hijas se fijan antes que nada en cómo actuamos nosotros en una situación social para evaluar si es peligrosa o no. Por esta razón, tenemos un papel

fundamental en el hecho que la vuelta a la normalidad sea un evento traumático para nuestro hijo e hija o no.

Así que, recuerda, tú eres el espejo de tus hijos/as. Si quieres que afronten la nueva normalidad desde una actitud segura y responsable, lo único que has de hacer es comportarte como un modelo a seguir.

Toma conciencia de tus miedos e inseguridades, trabájalos, exponles tus emociones y que vean cómo gestionas esa ansiedad o esa inseguridad. Si ellos/as ven que sus padres o sus madres sienten lo mismo que ellos/as pero no se paralizan ni adoptan una actitud temerosa, aprenderán a hacer lo mismo.

Está en tu mano que puedan vivir esta nueva situación como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.

De todas formas, tampoco hay que obsesionarse y querer ser perfectos, ya que, en algunos casos será necesario recurrir a la ayuda profesional. Si has intentado todo lo anteriormente descrito y, aun así, ves que sigue teniendo dificultades, no dudes en acudir a un profesional para que te asesore y ayude a solventar esas dificultades.

5.2 CUIDADORES Y PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

El periodo de confinamiento por COVID-19 ha supuesto para todos, una ruptura brusca con nuestra rutina. Este hecho, nos puede desestabilizar más o menos, todo depende de la capacidad de adaptación de cada uno, pero cuando hablamos de personas con diversidad funcional el tema adquiere otro tinte.

Las personas con diversidad funcional tienen problemas de adaptación en general, razón por la que requieren de un entorno estable y lo más estructurado posible, por esta razón, la interrupción brusca de su día a día para este colectivo ha tenido unas consecuencias devastadoras.

¿Qué sucedió durante el estado de alarma?

Durante el estado de alarma se tuvieron que interrumpir las terapias presenciales a las que asistían las personas con diversidad funcional, además dejaron de asistir a sus centros educativos, centros de formación profesional o centros de día.

Del día a la noche, tuvieron que quedarse en casa sin posibilidad de salir y continuar con esa rutina que tanto necesitan. Además, en muchos casos, no han comprendido el porqué de esta situación y los padres, madres, cuidadores o responsables no han podido hacerles entender las nuevas normas a las que todos nos hemos tenido que someter.

En consecuencia, se ha pasado a tener a personas, con una necesidad constante de terapias y de contactos sociales para prevenir su tendencia innata al aislamiento, en sus casas, algunas veces en pisos de escasos metros, sin posibilidad de expresar su frustración y sin comprender el porqué de estos cambios. Volcando esa ansiedad y esa frustración en forma, bien de agresividad o bien de apatía, con sus familiares, generando así otro problema, la sobrecarga emocional del cuidador/a.

Se ha visto que, al pasar tanto tiempo confinados y sin las terapias y los contactos que son tan beneficiosos para estas personas, en muchos casos se ha producido una desregulación sensorial y un aumento de la ansiedad en las personas con diversidad funcional. Esto ha causado un

aumento en las crisis espontáneas y un aumento en los ingresos hospitalarios de estos pacientes. Además de un aumento en los niveles de estrés por parte de los familiares y cuidadores/as, que se han visto sobrepasados en todos los sentidos por esta situación.

5.2.1. ¿CÓMO VOLVER A LAS TERAPIAS TRAS EL LEVANTAMIENTO DEL ESTADO DE ALARMA?

En muchos casos es muy difícil o imposible poder mantener las medidas de higiene y seguridad en estos usuarios. Ya que, o bien no tienen la comprensión necesaria del porqué se ha de usar mascarillas o mantener una distancia de seguridad, o bien no toleran el contacto de los guantes o la mascarilla en su cara.

En otros casos existe la necesidad de acudir a terapeutas que tengan contacto directo con ellos/as, como fisioterapeutas, logopedas o terapeutas ocupacionales. Por esta razón, las familias no saben muy bien cómo proceder en estos casos.

Las pautas que se pueden seguir son las siguientes:

- Procurar que la persona con diversidad funcional se encuentre en un **estado óptimo** para poder volver a las terapias. En el caso de explosiones de ira o crisis incontroladas hay que valorar la necesidad de regulación sensorial o ingreso hospitalario. Puede ser necesario un trabajo inicial con un terapeuta ocupacional para que pueda regular al usuario antes de empezar con cualquier otra terapia. En otras ocasiones se requerirá de una revisión de la medicación o, en casos más extremos, de un ingreso hospitalario.
- Tener una **comunicación fluida con los terapeutas** y seguir las indicaciones que nos marcan para casa. Si es posible establecer sesiones online entre el/la terapeuta y la familia o cuidador/a para resolver posibles dudas y reducir los miedos que pueden surgir respecto a la incorporación del usuario a las terapias presenciales.
- Intentar **anticiparles** en la medida de lo posible lo que van a hacer. Es importante que tengan una rutina diaria y estructurar su día a día para bajar los niveles de estrés y reducir en la medida de lo posible las crisis.
- Se pueden crear historias sociales para integrar la rutina de lavado de manos y uso de mascarillas. En internet hay muchos recursos y materiales que nos pueden ayudar a la hora de crear estos materiales. (ver web de **ARASAAC**).
- **Mantener otra vez las rutinas** que ya tenían adquiridas y que debido a la situación vivida se han tenido que romper. Tenemos que tener claro que en muchos casos se va a producir una pérdida de habilidades ya conseguidas o un retroceso en las habilidades propias. Hay que tener paciencia y volver a establecer las rutinas de trabajo y reforzar a la persona con diversidad funcional por los pequeños logros que consiga.

5.2.2. ¿QUÉ PASA CON LOS/AS CUIDADORES/AS?

Está claro que durante este periodo los grandes perjudicados han sido las personas con diversidad funcional, pero muy de cerca están los cuidadores/as y familiares de éstos.

La gran carga emocional a la que se han visto expuestos, las críticas a las que se han sometido durante los paseos con sus familiares con diversidad funcional, la sensación de impotencia y de incertidumbre respecto a cómo poder ayudar a sus familiares...

Todo esto ha generado que estas personas tengan niveles de estrés anormalmente altos, sensaciones de incompetencia personal, baja autoestima y sentimientos de depresión.

Primero que nada, tenemos que tener claro un concepto: el “estrés del cuidador”.

El hecho de cuidar a una persona dependiente ya es estresante de por sí, pero si además nos encontramos en una situación mantenida de aislamiento con esa persona dependiente y no podemos acudir a ningún servicio asistencial para que nos ayuden y asesoren la cosa empeora.

Por esa misma razón tenemos que ocupar un tiempo para el autocuidado, para asegurarnos de que nuestro estado físico y mental es el óptimo. Preocuparnos de nuestra salud hará que estemos mejor y que, en consecuencia, podamos ayudar a nuestro familiar dependiente de la mejor forma.

De entre las pautas que se pueden seguir para conseguir una buena salud mental podemos señalar las siguientes:

- **Tómate un momento durante el día para desconectar.** Medita, haz deporte, da un paseo, haz algo que te guste. No es necesario dedicar mucho tiempo, solo tenemos que disfrutar plenamente de ese momento y desconectar del rol de cuidador.
- **Haz comunidad.** Muchas otras personas están en tu misma situación, ahora es un buen momento para crear comunidad y establecer un buen grupo de apoyo entre iguales.
- **Delega.** No tienes porqué ocuparte de todo, mira a tu alrededor y, si hay más personas conviviendo contigo, haz un reparto de responsabilidades que te satisfaga.
- **Busca ayuda.** No tienes que poder con todo, no somos súper hombres o súper mujeres, en tu entorno seguro que tienes profesionales preparados que pueden ayudarte a gestionar esos problemas con tu familiar con diversidad funcional.
- **Escucha tus pensamientos.** Aprende a hacer autoinspección, aprende a establecer el foco interno y escucha esos mensajes que te manda tu cerebro que generan un estado emocional que no ayuda. Si aprendemos a distinguir los mensajes automáticos negativos, será más fácil pararlos y modificarlos por otros más adaptativos y constructivos.

5.2.3. CONSIDERACIONES FINALES.

Toda la situación del confinamiento y la desescalada ha sido complicada para las personas con diversidad funcional y sus familias. Ninguno de nosotros ni de nosotras ha vivido esta situación con anterioridad y tanto las familias como los/as profesionales están viviendo todo esto como algo nuevo.

Cabe decir que, los/as profesionales que trabajan con personas dependientes están en continua formación y buscan las formas de adaptar el trabajo con los/as usuarios/as y respetar al máximo las medidas de seguridad.

Por eso mismo, es importante mantener la calma, no dejarse dominar por las emociones negativas o los posibles miedos, y transmitir a los familiares con diversidad funcional optimismo y serenidad, ya que, ellos son conscientes de que algo ha cambiado y se nutren de las sensaciones de sus cuidadores para distinguir si una situación es peligrosa o no.

Así que, si queremos evitar en la medida de lo posible que nuestros familiares con diversidad funcional se desregulen o que tengan menos crisis, además de seguir las pautas médicas necesarias, podemos mantener un clima en el domicilio estable y seguro.

Las personas con diversidad funcional y sus familias, desde el primer momento en que obtienen el diagnóstico, se enfrentan a un mundo en el que las cosas no son del todo fáciles, pero con esfuerzo, trabajo y el apoyo de los/as profesionales salen adelante.

Esta situación es otro reto más al que nos tenemos que enfrentar, pero como todo el camino que han recorrido hasta ahora, se logrará superar este bache y podremos aprender algo nuevo de la persona con diversidad funcional y de nosotros/as mismos como cuidadores y cuidadoras.

5.3. RELACIONES DE PAREJA

Alma Gimeno Sanz, Psicóloga y Sexóloga del Instituto de Sexología y Psicoterapia AMALTEA desde hace 11 años, nos hablará sobre cómo fortalecernos a nivel personal dentro del contexto de la pareja.

5.3.1 Y DE REPENTE... SOLO CONTIGO

La situación a la que nos hemos tenido que enfrentar estos meses, ha aplacado ruidos externos. Se paraliza la socialización con compañeros o compañeras, con amistades y familiares; las actividades deportivas y de ocio; y, de repente, sin previo aviso, empiezas a escucharte. Y los fantasmas afloran. Y te miran a los ojos. Y eso, creedme, puede dar miedo, pero sin lugar a dudas, es también, una oportunidad.

En el contexto de las relaciones de pareja habrá para quién, dicha situación, haya supuesto una oportunidad de reencuentro, de ser conscientes del privilegio que supone compartir la vida con “esa” persona. Pero sin duda, habrá quién lo haya vivido como un despertar ante una realidad que necesito y quiero cambiar.

Si eres de los del segundo grupo, no permitas que la vuelta a la vorágine de tu normalidad, mitigue esa percepción e impida que modifiques aquello de lo que te has dado cuenta que “no” y mantengas aquello que “sí”. Más allá del estado de alarma.

Voy a intentar que acabes de leer estas líneas con cierta sensación de utilidad, ya que mi objetivo es claramente la practicidad. Cómo yo puedo hacer que mi relación de pareja mejore, y que de este inhóspito momento atisbemos posibilidades. Pero, por supuesto, hay situaciones en las que modificar determinados patrones de conducta asentados en la esencia de la relación, resulta complejo o inviable por parte de los implicados, y, sin duda, requieren ayuda profesional. Si es así, no dudes en buscarla.

Saber los “qués”, y los “porqués” de lo que os está ocurriendo, te situarán en una línea de salida adecuada para encontrar los “cómos”, y mejorar así la valoración que de vuestra relación de pareja haces. Valoración totalmente subjetiva.

5.3.2 APUNTES PREVIOS.

- **Enamoramiento y amor.** Cuando hablamos de enamoramiento y de amor no hablamos de lo mismo, y aunque seguro que para los que me leéis resulta una obviedad, no puedo dejar de escribirlo. El enamoramiento es una emoción, y como tal es intensa y breve (la mayor parte de los autores dicen que dura entre 2 y 4 años) Cuando estás enamorado segregas un neurotransmisor que hace que percibas a la otra persona idealizada. El enamoramiento se acaba. Y la relación, cambia. Si deseas una relación duradera tienes que saber, y querer, transitar del enamoramiento al amor. El amor es un sentimiento, por tanto, más calmado, meditado,

duradero. Y real. Aquí ya sí, apreciarás en tu pareja aspectos positivos y negativos. Tal y como todas personas tenemos. Entrar en la fase del amor no implica empobrecimiento de la relación. Pero tenemos que ser conscientes de que el amor es un verbo de esfuerzo, de implicación. Hay que dedicarse al amor, mientras que el enamoramiento es simple, sencillo, supone poco coste. Si llevas más o menos este tiempo con tu pareja, si hace relativamente poco que convivís y habéis afrontado juntos un confinamiento, es posible que haya supuesto una crisis para vosotros. Muchos cambios en un periodo de tiempo muy corto. Vuestra pareja no tiene porqué ser un desastre, simplemente necesitáis tiempo para asimilar dichos cambios, y re-colocaos en vuestra nueva posición.

- **Ideal romántico.** Estar satisfecho/a con tu relación de pareja (o con cualquier aspecto vital) depende de tus expectativas. Y si tu referente sobre una relación de pareja lo encuentras en una película, un libro, o lo que la gente te cuenta que ocurre en sus relaciones, las cosas, como podéis intuir, se complican. Lo que vemos o leemos es irreal, lo que nos cuentan generalmente distorsionado. Solo tú tienes que saber qué quieres, qué buscas en tu relación. Y, o pides lo que necesitas y negociáis lo que hacéis, sin esperar el don de la adivinación en el/la otro/a, o el malestar, el conflicto y la frustración no tardarán en aparecer. Debes plantearte a nivel individual qué esperas de tu pareja. Siendo consciente de que no existe una relación de pareja ideal, y que en todo balance hay aspectos positivos y negativos. Anhelar la ausencia de costes te sumergirá en una frustración constante. Nos han transmitido la idea de que la otra persona nos tiene que complementar, que tiene que saber hacerme feliz, y sería importante modificar el foco. Que todo ello ocurra no depende de tu pareja, sino de ti. Tienes que aprender a ser alguien completo/a, sin necesitar a nadie; y que tu felicidad dependa de ti y no de otra persona. Estar con alguien por deseo, no por necesidad; que alguien esté contigo porque deseo, no por necesidad. Sin olvidar, además, que la pareja es un sistema cambiante y dinámico, por tanto, la renegociación será un continuo en la biografía de la misma. ¿Estás en este momento, o has estado alguna vez, esperando que tu pareja hiciera o dijera algo que nunca pediste? ¿En este confinamiento te has dado cuenta de la autoexigencia puesta en tu relación como consecuencia de esas expectativas irreales que te impiden ver todo lo positivo, y real, que ésta te aporta?

- **Intimidad.** Una relación de intimidad supone mostrar tu esencia, tus fortalezas y tus debilidades. Y, consecuentemente, te vuelve vulnerable. Muchas parejas tienen problemas porque descuidan su intimidad. Y, como sabrás, la intimidad va mucho más allá de un encuentro entre genitales. Las obligaciones profesionales, la crianza, el fin del enamoramiento, la convivencia, el sistema dinámico y cambiante que define una pareja, hace que muchas veces esa intimidad se diluya, acabáis compartiendo menos vuestras preocupaciones, vuestros sentimientos, vuestra piel. Que la pareja no sea esa parcela que merece ser cuidada porque siempre hay otras prioridades. ¿Qué ha propiciado el confinamiento? Que, independientemente de si habéis seguido trabajando, teletrabajando o estáis parados, el tener menos actividades de ocio, menos posibilidades sociales, menos urgencias, se han podido crear más espacios y tiempos de intimidad en pareja. ¿Cuántas películas o series habéis visto juntos, en pareja, estos meses? ¿Y antes del confinamiento cuándo fue vuestra última cita? La vida social, profesional, familiar, hace que la parcela de la pareja se desatienda. Una intimidad cuidada, dentro de una relación de pareja sana, generará un aumento de deseo erótico, unas muestras de cariño, una cercanía, una complicidad, que beneficie sobremanera a la relación. Por supuesto, cabe la posibilidad también, que el hecho de que haya menos “interferencias” y más momentos de intimidad te hayan hecho darte cuenta que ya no sientes nada por la persona que tienes al lado o que el balance ya no te compensa, y, entonces, quizás el planteamiento pase por tomar

decisiones sobre la continuidad o no de la relación. Todas las dificultades pueden ser solventadas, pero ningún terapeuta tiene la capacidad de hacer que quieras a tu pareja, ese sustrato químico está o no está; y, como hemos dicho anteriormente, el balance es totalmente subjetivo, y solo tú decides si te compensa o no.

5.3.3 CONFLICTOS

Hay parejas que acuden a terapia porque ante un conflicto necesitan que alguien les diga quién tiene razón y quién se equivoca. Sintiendo mucho, esto es imposible. No existe un único modo de ver las cosas, y, por tanto, en el contexto de una pareja hay dos realidades, y ambas pueden ser igual de válidas. Si buscas esa verdad absoluta, que tu pareja vea, sienta, y le afecte todo como a ti, estás en una lucha perdida de antemano. Sois dos personas diferentes, y aunque parezca una perogrullada, es fundamental no perderlo de vista. Conócete y acéptate, y haz lo mismo con tu pareja, no vivas constantemente intentando cambiarla. Aceptar no significa resignarse. Nadie te obliga a permanecer con alguien si no quieres. Pero, debes entender, que se pueden modificar determinados patrones de conducta, pero tu pareja es cómo es. Para gestionar los conflictos de modo eficiente, tenemos una serie de recursos:

1. En pareja la democracia es imposible. O hay desacuerdo total, o consenso absoluto. Por lo que es interesante aprender a afrontar las discrepancias. Una pareja que expresa opiniones contrarias, que discute, en las que hay conflicto, es una pareja sana. Pero, ¿qué significa discutir? Lo primero que deberíamos hacer es aprender habilidades comunicativas. Comunicar y hablar no es lo mismo. Y, aun sabiendo el riesgo que implica generalizar, pero son muchas las investigaciones que así lo avalan, hombres y mujeres tenemos estilos comunicativos distintos. Así que, si tu pareja es heterosexual, sería interesante saber, aunque sea por encima, interpretar e incluso a hablar el lenguaje del/la otro/a. No hay un idioma mejor que otro, pero si únicamente entiendes el tuyo, la comprensión del otro resulta un arduo trabajo.
2. Sentido de la oportunidad. El cuándo y dónde intentes gestionar un conflicto dirá mucho sobre su resolución. Hacerlo cuando tengas tiempo para poder hablarlo bien, cuando estéis descansados/as, solos/as y tranquilos/as, son cuestiones a tener en cuenta. Y, por supuesto, el cómo abordas el conflicto, una comunicación agresiva es el peor modo de comunicarnos, y el mejor para que la otra persona deje de escuchar lo que realmente quieres transmitir.
3. Porqué estamos discutiendo. Mensajes claros, y sin irnos del tema.
4. Escuchar. Muchas parejas cuando discuten no se escuchan. Es cierto que un estado emocional negativo dificulta la escucha, pero si no nos esforzamos en ello, y únicamente te ocupas de tus argumentos, la solución se avecina compleja. “Entrenarnos” en la comunicación antes de un conflicto nos beneficiará. Conocer el estilo comunicativo de tu pareja resulta más sencillo desde la calma, expresando aspectos positivos, cotidianos, que hacerlo inmersos en el fragor de la discusión.
5. Siempre y nunca. Este tipo de expresiones hacen que la otra persona busque excepciones, y lo habitual será que las haya, porque pocas cosas ocurren siempre

- o nunca, por lo que su papel será defenderse del ataque y no intentar entender el mensaje en su amplitud.
6. Hablar en primera persona y de sentimientos. Empezar un conflicto expresando cómo te sientes implica reducir el grado de agresión, y hará que la otra persona se esfuerce más en comprenderte, y no tanto en buscar contraataques.
 7. Saber poner fin. Una discusión no acaba cuando uno gana (eso implica que uno pierde), acaba cuando se entra en bucle, porque denota que ya habéis dado todos los argumentos posibles. Quizás sería el mejor momento para dar un poco de tiempo, y volver a retomar, si lo consideráis necesario, desde la calma, con posterioridad.
 8. Hay conflictos que no tienen solución. Por supuesto, no me refiero a problemas serios. Pero en numerosas ocasiones nos encontramos que las parejas discuten por cuestiones cotidianas, y siempre las mismas, que generan mucha tensión. Y con este tipo de cuestiones, no es necesario que lo verbalicéis, pero tenéis que decir “vale, voy a perdonar a mi pareja por esto (rellena el hueco con lo que consideres) de por vida”. Por supuesto, reitero, tiene que ser un problema que no sea de primer orden, y el perdón tiene que ser de modo unilateral (la otra persona no tiene porqué saberlo) ¡Verás qué ahorro de energía!
 9. Todos los conflictos no pueden suponer un fin de la relación. El compromiso es clave para que una relación resista períodos de crisis que todas las relaciones experimentan. Es agotador vivir en una relación en la que sabes que si discrepas en algo, o te equivocas un poco, se acaba. En una relación sana no puedes amenazar con la ruptura cada vez que os encontráis ante una discrepancia.
 10. Evitar conflictos nunca es la solución a los mismos. Los problemas no se olvidan, ni desaparecen solos. Es necesario afrontarlos, y aprender a llegar a acuerdos, si no quieres que el reproche sea una tónica recurrente en tu relación.

5.3.3. Y YO, QUE NO TENGO PAREJA, ¿QUÉ?

Es una de las grandes cuestiones ahora mismo, y aventurarse a decir qué ocurrirá con los nuevos modos de ligar, de relacionarse, sin tener una base empírica que sustente lo que aporto, me parece una falta de rigor que no os merecéis.

Sí que podemos atisbar que los encuentros esporádicos serán, por lo menos hasta que se encuentre una vacuna o tratamiento eficaz, menos frecuentes de lo que eran en la etapa pre-COVID-19. Y que la vinculación emocional, afectiva, será más prioritaria.

Respecto a los encuentros eróticos no existe evidencia científica, de momento, que determine que los fluidos genitales son una vía de transmisión del COVID-19, pero la saliva sí. Y en un encuentro de intimidad, y erótico, este riesgo, sin duda, está presente. La importancia de la prevención cuando estemos fuera (la higiene, la distancia social, y todas las medidas sanitarias que nos han transmitido) será el único modo de evitar un posible contagio. En el caso de parejas no convivientes, incipientes, o esporádicas, sería un síntoma de madurez apelar a la calma de los encuentros, y percibir en esta coyuntura un momento ideal para explorar modos nuevos de intimidad, de erotismo y de seducción basados en la distancia.

5.3.5. CONCLUSIONES

Una pareja la conforman dos personas diferentes, que irán evolucionando, en una relación que no es hermética ni estática. Una relación, que como todas, necesita ser atendida y cuidada. Al igual que nosotros y nosotras. Priorizarnos y priorizar nuestra relación. Dedicarnos al amor y al erotismo. ¿Estos días habéis observado aspectos negativos? Quizás estéis renegociando vuestras condiciones de pareja. Permitíos tiempo y dedicación hasta que lleguéis a un acuerdo. Quizás justo os ha pillado en el fin del enamoramiento. Dedicaros entonces al amor. ¿No os ponéis de acuerdo? Para y conoce tu estilo comunicativo y el de tu pareja. Nunca es tarde para ello. ¿Los conflictos han seguido siendo los mismos pero durante el confinamiento os ha costado más resolverlos? Suena razonable. El contexto ha cambiado por completo, la situación excepcional que nos ha tocado vivir por primera vez ha generado una montaña rusa emocional, unida a la imposibilidad de desahogo, supone un coctel complejo que sin lugar a dudas influye. Paciencia. Probablemente en la desescalada, mejore.

Cuando la convivencia supone 24 horas al día, 7 días a la semana, como ha supuesto en la mayoría de las relaciones el confinamiento, o si el estado de alarma ha hecho que tengáis que pasar este tiempo separados, no deja de ser otra readaptación, de las muchas que atraviesa una relación. Si las cosas entre vosotros no han ido bien, no tiene porqué ser indicativo de que vuestra pareja no funciona, simplemente es la primera vez que nos enfrentamos a una situación como ésta. Privados de libertad de movimiento, unido a la incertidumbre, el miedo, la ansiedad y el desánimo que la pandemia ha generado y genera, es inevitable que la pareja no se vea afectada. Si, por el contrario, dicha situación ha supuesto entre vosotros una mejoría (más deseo, relaciones eróticas más diversas y satisfactorias, mejor comunicación...) observa qué lo ha posibilitado, e intenta mantenerlo, en la medida de lo posible, a la vuelta a tu “nueva” normalidad. No olvides, de todas nuestras experiencias vitales podemos extraer un aprendizaje. Que lo urgente casi nunca es lo importante; que en tu lista de prioridades no debes olvidarte de ti ni de tu relación; que los mensajes cariñosos, la atención y la gratitud, hacia uno mismo y hacia los demás, deben estar presentes en nuestro día a día. Siempre.

5.4. PERSONAS MAYORES

En el contexto epidémico en el que nos movemos, hay muchas evidencias que señalan una mayor vulnerabilidad de las personas mayores, considerándose este grupo, como uno de los mayores grupos de riesgo. Por un lado, la mayoría de los fallecimientos por COVID-19 se dan en personas mayores, incrementando el miedo a contraer la enfermedad y la angustia ante la misma; por otro lado, las consecuencias a largo plazo apuntan a una importante sensación de desconexión, que se tradujo en algunos contextos epidémicos en un incremento de los suicidios entre personas mayores, especialmente mujeres, después de la epidemia (Cheung, Chau, & Yip, 2008; Yip, Cheung, Chau, & Law, 2010). Sin embargo, existen también evidencias de la resiliencia de las personas mayores (Chan, So, Wong, Lee, & Tiwari, 2007; Lau et al., 2008). Muchos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, de modo que necesitan asistencia a largo plazo. Además, entre los ancianos son más frecuentes experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, el descenso del nivel socioeconómico por la jubilación, o la discapacidad. Todos estos factores pueden ocasionar aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia.

Por ello, todos y todas sabemos la real importancia de tener a este grupo como prioritario en las demandas emocionales y psicológicas para prevenir un mayor deterioro del que ya vienen del confinamiento.

Cuidar de quienes nos cuidaron, es responsabilidad de todos y de todas, acompañarlos en la última etapa de la vida y darles recursos, se lo debemos.

A continuación, seré yo, quien se disponga a dar pautas y herramientas para cuidar y que se cuiden nuestros mayores

5.4.1 ELLOS TAMBIÉN SUFREN

Nuestros predecesores, personas que no lo tuvieron tan fácil, que la simple vida, a muchos de ellos y de ellas, les hizo ser resilientes, simplemente, porque sí, porque no había otra manera. Y que importantes también, a día de hoy, para muchos de nosotros/as. Gracias a ellos /as conciliamos, gracias a ellos/as, en muchas ocasiones no tenemos que cocinar y si, también nos permiten realizar nuestras actividades de ocio, mientras cuidan a nuestros hijos y a nuestras hijas. Una generación sin lugar a dudas, luchadora y sufridora.

Sin embargo, es curioso, como para mitigar la ansiedad producida por el COVID-19, una frase que se ha dicho mucho era la de “bueno, pero solo es realmente perjudicial para los mayores”, esto solo es una opinión personal, pero me resultaba y me resulta muy indignante.

Es un periodo de edad marcado en gran parte por la soledad, ha sido una generación que se ha dedicado por y para su familia y llegado el momento de la jubilación, son pocos los que tienen hobbies o personas de su misma edad con la que poder compartir su tiempo libre, que ahora lo es todo.

Todo esto mencionado, durante el confinamiento se ha visto muy perjudicado, ya que a la propia soledad que acompaña a esta edad se le suma la falta de conocimiento y utilización de las nuevas tecnologías, que han sido la puerta de los adultos y jóvenes para seguir manteniendo el contacto social.

Muchas han sido las acciones llevadas a cabo para paliar los efectos negativos que el aislamiento les iba a suponer como hacerles la compra, llamadas telefónicas, preparación de alimentos...

Este grupo, durante esta situación, también han pensado mucho sobre su pertenencia al mundo y en muchos casos ha supuesto darse cuenta de cosas realmente dolorosas, desde las propias relaciones con la familia y amistades o pérdidas de sus iguales, como grupo más afectado por esta situación, y toma de conciencia en la etapa evolutiva en la que encuentran.

Es importante tomar conciencia de ellos como un grupo de personas adultas mayores, con sus propias necesidades, sus propios intereses y sus propias tomas de decisiones. Darles autonomía y no quitársela en un intento de protección por puro egoísmo. Porque les necesitamos, cuidémosles como se merecen.

5.4.2. ORIENTACIONES PARA FAMILIARES

Los familiares somos su principal punto de apoyo, como ya he mencionado antes, la gran mayoría de esa generación, se han dedicado por y para la familia, pero ahora las familias, estamos demasiado ocupadas con el trabajo, los niños, vida social y en el mejor de los casos y más afortunados encontrar tiempo para realizar mis actividades de ocio. Todo un auténtico rompe cabezas para cuadrar los horarios de toda una familia. Este escenario que acabo de

plantear, lo único que no me permite es disponer de tiempo y ellos todo lo que tienen, es tiempo.

Muchas son las cosas las que podemos hacer, pero primero debemos de replantearnos nuestras prioridades y aprender a sacar tiempo, tiempo para ellos, darles el valor que se merecen, aprender a compartir con ellos/as, no por necesidad, simplemente, porque queremos.

Las cosas sencillas son las que cambian el mundo:

- No nos tenemos que ver como sus cuidadores/as ahora, no, si no son dependientes, esa tendencia a tomar decisiones por ellos y “renegarles” infantilizándoles es el inicio de la percepción de falta de autonomía y principio de depresión, acelerando el proceso de envejecimiento.
- Dejarles **que tomen sus propias decisiones** (siempre que no tengan patología que pueda dañar su salud o la de los demás). Nosotros nos equivocamos, es nuestra manera de aprender y el aprendizaje nunca acaba, por lo que no intentéis que no se equivoquen, ni cuando lo hagan, se lo recriminéis como a niños a pequeños, porque no lo son.
- Lo que es obvio, es que el cuerpo envejece y no se tienen las mismas facultades que cuando estamos en la etapa adulta de nuestra vida. **Quitarles de hacer esfuerzos**, acompañarlos a la compra, ayudarles en casa, ser nosotros los que hagamos la paella el domingo y no ellos... Pero no solo consiste en hacerles cosas, la clave radica en hacer cosas con ellos/as, sino, solo haremos que recalcar “tú ya no puedes”
- Ayudarles es sin duda importante, pero recordar, **NO SON NIÑO/AS, SON ADULTOS MAYORES**
- Más allá de una ayuda puramente física, hay una tarea para mí, mucho más importante y de mucho más impacto para ellos, **que se sientan autónomos**, y ¿cómo?
 - Pídeles opinión sobre las cosas
 - Cuenta con ellos/as a la hora de tomar tus propias decisiones. Tal vez, no hagas lo que te digan, pero no deja de ser una opinión más, igual te dan alguna idea que no se te había ocurrido
 - Seguro que tienes muchas dudas, que ellos/as te pueden solucionar, no lo busques en Google, por ejemplo, una receta, eso afianzará lazos y a ellos/as su autoestima
 - Reconóceles cosas, que hacen o han hecho
 - Resta importancia a sus errores, no los magnifiques “ya te dije que...” ves, siempre volvemos a tratarles como niños/as, cuidado con eso.
- Mantener contacto continuo es primordial, de esta manera se sienten parte del sistema familiar
- Soy consciente del ritmo de vida que llevamos y lo difícil que resulta la gestión de los tiempos para poder llegar a todo, por ello, no es necesario que vayamos todos los días a verlos, pero seguro que podemos encontrar 10 minutos para hacer una llamada de cómo han pasado el día, la receta de cocina que comentábamos antes, o ser yo quien les cuente como he llevado mi día. No solo lo agradecerán ellos/as...
- Pero por supuesto, todas las semanas, si residimos en el mismo lugar, sería muy conveniente al menos una visita, dónde compartir espacio y tiempo, de lo cual, hemos estado privados durante mucho tiempo.
- Si tenemos alguna actividad que nos guste en común, será maravilloso, si no, buscar algo, ir a la compra juntos, tomar un café, salir a dar un paseo... Podemos introducir en nuestras vorágines de semanas, una nueva rutina con ellos/as.

- **Comunicación**, eso que me diferencia del resto de seres del planeta, la capacidad de hablar y expresarme. Si aprendemos a escucharlos en este mundo lleno de ruido, veremos de todo lo que todavía son capaces.

5.4.3. AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR

Hay que partir de la base de que el envejecimiento no es una enfermedad, es un proceso fisiológico natural, que se produce desde que nacemos, y se mantiene a lo largo del ciclo de la vida, por ello me gusta abordarlo desde una perspectiva positiva y con muchas posibilidades.

El autocuidado en el contexto de los adultos mayores, es la práctica de actividades que emprenden en relación con su salud, con el objetivo de la **promoción de la autonomía** y así, prolongar el desarrollo personal, conservar el bienestar el mayor tiempo posible o incluso, reducir los efectos de las enfermedades. Todo ello para tener un envejecimiento pleno y lleno de vitalidad.

El autocuidado de los adultos mayores debe ser integral. Es decir, no solo debe responder a sus necesidades básicas, sino que también debe incluir sus necesidades psicológicas, sociales, de recreación y espirituales. A continuación, exponemos una serie de medidas en diferentes áreas que se deberán de trabajar, algunas, con participación de la familia también.

Rendimiento intelectual

En la adultez mayor los cambios en el rendimiento intelectual son mínimos cuando el envejecimiento es normal, pero sí es importante estimular al intelecto para mantenerlo activo y que sus funciones no declinen a través de:

- La lectura
- Crucigramas
- Ejercicios matemáticos
- Será importante que para todo tipo de estimulación cognitiva las actividades que realice, me gusten y me mantengan concentrado y atento en la actividad. Me debe de gustar para captar mi atención

Actividad física

Realice actividad física de acuerdo a sus posibilidades, camine, haga hidrogimnasia, baile, por ejemplo. El ejercicio tiene muchas propiedades benéficas, además de mejorar el estado general, aportar energía, ayuda a mejorar el estado de ánimo.

- Realice ejercicios de estiramiento para mejorar la postura.
- Realice ejercicios que soportan peso para mejorar la agilidad, fuerza y equilibrio. Además, se producen ganancias leves de masa ósea.
- Realice alguna actividad programada: caminatas, trote sobre superficies blandas, baile, etc.
- Aproveche las actividades domésticas como actividad física: subir escaleras, barrer, jardinear, limpiar vidrios, etc.
- Escoja una actividad física que produzca bienestar y agrado y
- Realice actividad física, a lo menos, tres veces a la semana.
- Conozca las limitaciones propias, mantenga un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo a sus capacidades de modo que no llegue a sentir fatiga por el ejercicio.

- El ejercicio no necesariamente tiene que ser en un gimnasio, también puede ser caminar en forma constante a un paso enérgico, bailar, etc.
- Antes de comenzar una rutina de ejercicios, consulte a su médico

Estado Psicoafectivo

- Haga un listado con actividades que le reporten alegría o satisfacción y póngase la meta de tratar de realizarlas.
- Realice un listado de todos los aspectos positivos o ganancias que ha tenido en esta etapa. Ábrase a la oportunidad de tener una vida feliz, aprendiendo a aceptar lo positivo y lo negativo.
- Es importante revisar los logros de la vida. Se alcanza una sensación de satisfacción e integridad cuando se es capaz de evaluar en forma positiva los sucesos vitales.

Actividades sociales

Como comentábamos anteriormente, aquí la familia será un pilar fundamental o aquellas personas que se identifican como su núcleo más próximo.

Las personas de edad avanzada a veces no saben qué hacer con su tiempo libre. En esos casos es conveniente averiguar qué actividad les gustaría realizar o dónde querrían participar.

Alimentación Saludable

En este apartado, Laura Garfella, vuelve a poner a nuestra disposición una serie de pautas para nuestros más mayores, ya que una alimentación saludable se encuentra entre los factores más importantes para lograr una vejez con mejor calidad de vida y autonomía.

- Hacer las 5 comidas al día. Siendo el desayuno, comida y cena las más fuertes, y tomando para el almuerzo y merienda un pequeño tentempié.
- Dieta Mediterránea. Comer lo más variado posible para estar energéticamente activos y no tener carencias nutricionales.
- Adaptaremos las comidas en función de la masticación y como puede tragar esa persona, con diferentes consistencias de los alimentos: sólidas, líquidas, tipo crema, puré, alimentos blandos en general.
- Si el apetito ha disminuido se recomienda comer pocas cantidades muchas veces al día. No es aconsejable ponerles platos con grandes cantidades porque les suele abrumar y acaban por no comer.
- Prestar atención a ciertos alimentos según sus patologías: colesterol, hipertensión, diabetes...
- Una dieta con un porcentaje más alto en proteína (cerne, pescado y huevos)
- Beber suficiente cantidad de agua. La sensación de sed de las personas mayores está disminuida por lo que no tienen tanta sensación de sed. Tienen que beber, no es una obligación, es una necesidad. El uso de gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar puede ser un recurso muy útil para ayudar a los más mayores a beber la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando hay fiebre.
- Controlar la cantidad de aceite a la hora de cocinar. Por ello, utilizaremos técnicas culinarias que impliquen poco aceite: plancha, horno, vapor, microondas, guisos con poco aceite. Preferiblemente utilizar aceite de oliva.
- Reducir el consumo de grasas saturadas, embutidos y carnes rojas.
- Tomar 2-3 lácteos al día a poder ser desnatados o semidesnatados.
- Tomar 3 raciones de frutas al día y 2 raciones de verduras al día.

- Tomar 2-3 veces a la semana legumbres. De esta forma, junto con las frutas y las verduras, tendremos una cantidad de fibra adecuada para evitar estreñimientos.
- Tomar de 2-3 veces a la semana carne y 3-4 veces a la semana pescado, a poder ser una vez a la semana tomar pescado azul, ya que el omega 3 que contiene nos aporta la cantidad adecuada de vitamina D que nos ayudará a la fijación del calcio en los huesos, junto con 20 min de exposición al sol, evitando las horas centrales del día.
- Limitar el consumo de sal y azúcares.

6. DUELO

En este apartado, Montse García, nos explicará y dará pautas para poder comprender y afrontar, lo tanto temido por el ser humano, la pérdida irreparable. Montse, nos brinda sus 14 años de experiencia con personas que viven peleando cada día con la muerte y familiares que los acompañan durante todo el proceso.

6.1. ¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE LA “PÉRDIDA”?

El duelo es un proceso normal y adaptativo que tiene lugar después de una pérdida de cualquier tipo (despido en el trabajo, pérdida de una amistad por una discusión, separación sentimental, cambio de domicilio, fallecimiento de mascota...). En esta guía nos centraremos en el proceso de adaptación tras la muerte de un ser querido. Me parece importante en primer lugar apreciar las diferencias notables entre un duelo normal y un duelo teniendo en cuenta las circunstancias atípicas en las que nos encontramos.

- *Duelo Normal*

El duelo son las manifestaciones psicológicas, físicas, comportamentales, sociales y espirituales, que tenemos los humanos tras la muerte de un ser querido con el objetivo de llegar a un reajuste en todas las esferas (emocional, física, social y espiritual). Estas expresiones, serán más intensas en relación a la cercanía emocional que tengamos con el fallecido/a, a los recursos personales del doliente (persona que vive el duelo) y a las circunstancias de la muerte y del propio proceso de duelo.

El proceso de duelo se puede dividir en varias fases: **shock** (primeros días tras la muerte), **negación** (sensación de que lo que ha ocurrido no es verdad), **ira o enfado**, **dolor emocional** o **depresión y aceptación**. Estas fases no son lineales, es decir no suceden en orden, sino que pueden superponerse, mezclarse y darse en distintos órdenes a lo largo de la evolución del doliente, hasta llegar a la aceptación de la vida sin la persona fallecida. (Dra, Kubler Ross)

A lo largo del proceso de duelo se van afrontando y elaborando una serie de tareas que describen, concretan y ponen nombre a las distintas facetas que supone la readaptación al mundo, tras el fallecimiento del ser querido (W. Worden). Estas tareas son: aceptar la realidad de la pérdida, elaborar las emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse al mundo en el que el fallecido ya no está y recolocar emocionalmente al fallecido.

La gran mayoría de personas contamos con las herramientas necesarias para elaborar el proceso de duelo sin necesitar ningún tipo de ayuda profesional, pero en alguna ocasión el duelo se complica y se convierte en lo que se ha llamado duelo patológico o complicado. Puede suceder que el proceso se alargue en el tiempo, que no se elaboren las tareas y el/la doliente se quede “enganchado” en alguna de las fases, ... En estos casos la ayuda profesional de un psicólogo/a puede ser muy útil para conseguir un duelo sano y adaptativo.

- *Duelo en época de COVID-19*

La situación que estamos viviendo hace que los duelos que estamos sufriendo en estos momentos sean especiales y diferentes. Lo que hace diferente a estos duelos es:

En primer lugar, **la forma de morir**: las personas a las que queremos han fallecido sin que nosotros hayamos podido estar con ellos, acompañando al moribundo, despidiéndole como nos hubiera gustado, y como solíamos hacer.

Por otro lado, se trata de **muerte inesperada, rápida, con angustia, en soledad, rodeada de incertidumbre y de incomprensión**

A esto se une la **falta de apoyo social**. En estos momentos el/la doliente no cuenta con los abrazos, la compañía y el consuelo de sus familiares, amistades, conocidos/as; personas que en otra situación hubieran mitigado el dolor con su presencia.

También la **falta de posibilidad de realizar un ritual de despedida** como los que estamos acostumbrados. Los rituales son una oportunidad de expresar el dolor, de compartir, de no sentirnos solos, de sentirnos validados y de sentir que nuestro dolor es permitido, de sentirnos sostenidos. Los rituales son fundamentales para el/la doliente para elaborar el duelo de un modo adaptativo. Y por otro lado nos sirven para honrar al fallecido/a.

Todo esto hace que sea un duelo de riesgo. Esto no significa que se vaya a convertir en un problema de salud mental, ni en un trastorno. Pero sí que tenemos que prestar especial atención a este tipo de duelos, ya que es más probable que en estas personas aparezcan reacciones tanto de tipo emocional (rabia, impotencia, ansiedad, tristeza intensa y sobre todo culpa), también reacciones a nivel físico (problemas de sueño, apetito...) o comportamental (apatía, aislamiento, abuso de sustancias...)

6.2. ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Tomar conciencia de lo que estás sintiendo y permitirte sentirlo.
- También recuérdate que las circunstancias en las que ha sucedido todo no son decisión ni responsabilidad tuya (esto ayuda a minimizar la culpa).
- Intenta no luchar contra la impotencia, así ahorrarás energía que te será útil para vivir tu duelo.
- Puedes buscar momentos para pensar en tu ser querido fallecido y recordarle con amor. Permitiéndote emocionarte, llorar o sentir rabia en estos momentos. Recuerda que es normal que te sientas así y que tienes derecho a sentirlo. Puedes ayudarte de objetos suyos, cosas que te lo recuerden.
- Piensa que la despedida de un ser querido no es un solo momento, sino que son muchos, y puedes hacerlo más adelante.
- Es verdad que ahora no puedes llevar a cabo el ritual al que estamos acostumbrados (velatorio, funeral, acompañamiento al cementerio...), pero puedes hacer otros rituales que ayudarán a amortiguar tu dolor y te darán cierta sensación de control de algo tan misterioso e inabarcable.
- Pero es recomendable que el funeral o ritual que se ha quedado pendiente, se realice en el momento en el que se pueda.

Mientras tanto...

- Si has perdido a un ser querido en estas circunstancias, puede ayudarte llevar a cabo otro tipo de rituales. Para ello necesitarás poner en marcha tu creatividad y tu intuición. Lo importante es que los rituales que hagas tengan sentido para ti.
- A nivel individual, utilizar el arte, por ejemplo: escribir una carta, un relato en su honor, dibujar, hacer un “cuaderno de relación” hablando de lo que te ha aportado, de cómo te hace sentir, ..., incluso elaborar un pequeño altar, un punto en tu casa donde conectar con tu ser querido fallecido/a.
- En lo colectivo, puedes utilizar las tecnologías para estar “acompañado” en tu dolor, por ejemplo: crear grupos de whats-app en su honor para despedirle (sería aconsejable que

después de unos días en los que todos hayan aportado su despedida, el grupo se elimine), videollamadas grupales, quedar para encender una vela todos en su honor, para rezar una oración, hacer una meditación relacionada con la persona fallecida...

6.3. DUELO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Por último, no nos olvidemos de los niños/as y de los adolescentes. Ellos también están viviendo pérdidas y tienen que elaborar su duelo. También necesitan expresar y compartir su dolor, y lo harán a su manera, dependiendo de su edad. Pueden aparecer: llanto, rabietas, regresiones, comportamientos “de bebé”, etc., en el caso de niños/as; y asilamiento, lejanía, problemas de comportamiento, rabia, ira o cambios bruscos de humor, en el caso de adolescentes.

Lo que les puede ayudar es sentirse escuchados, tener la posibilidad de expresar su dolor, que se valide este sentimiento; y formar parte de los rituales si así lo desea. No es aconsejable obligarles, pero sí darles la opción de participar, explicándoles la situación de manera adecuada a su edad (aunque el niño/a sea muy pequeño).

Si ves que el malestar, la angustia, ansiedad o tristeza, es muy intenso, que se te hace muy difícil vivir el día a día sin tu ser querido, que has perdido las ganas de vivir, incluso que te gustaría acabar con todo; lo mejor es que pidas ayuda profesional. Un psicólogo te acompañará en tu proceso y te ayudará a manejar lo que vaya apareciendo y a elaborar tu duelo de manera adaptativa saliendo fortalecido.

REFERENCIAS

- Chan, S. S. C., So, W. K. W., Wong, D. C. N., Lee, A. C. K., & Tiwari, A. (2007). Improving older adults' knowledge and practice of preventive measures through a telephone health education during the SARS epidemic in Hong Kong: A pilot study. *International Journal of Nursing Studies*, 44(7), 1120-1127. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.04.019>
- Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Yip, P. S. F. (2008). A revisit on older adults suicides and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) epidemic in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1231-1238. doi:<http://dx.doi.org/10.1002/gps.2056>
- Lau, A. L. D., Chi, I., Cummins, R. A., Lee, T. M. C., Chou, K.-L., & Chung, L. W. M. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) pandemic in Hong Kong: Effects on the subjective wellbeing of elderly and younger people. *Aging & Mental Health*, 12(6), 746-760. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/13607860802380607>
- Yip, P. S. F., Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Law, Y. W. (2010). The impact of epidemic outbreak: The case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 31(2), 86-92. doi:<http://dx.doi.org/10.1027/0227-5910/a000015>