

# CÓMO CONTROLAR EL TEMOR AL CORONAVIRUS

## Programa de Asistencia a los Empleados (EAP) de Cigna

Es posible que haya escuchado hablar mucho del coronavirus, también llamado COVID-19. Se entiende que hay mucha ansiedad, debido a la información sobre la propagación de la enfermedad. Puede sentir temor aunque viva en una zona donde todavía no hay casos de la enfermedad. La información incluida abajo puede ser útil para controlar el miedo que pueda sentir. Al final de este artículo encontrará recursos para obtener información médica actualizada y asesoramiento sobre el coronavirus.

### Cómo controlar el miedo

**Una buena manera de controlar cualquier tipo de temor es informarse.** Cuanto más sepamos sobre los peligros reales, en mejores condiciones estaremos de tomar medidas efectivas para evitarlos o minimizarlos, lo cual permitirá descartar algunos temores. Contar con información precisa es un antídoto efectivo contra los temores irrealistas. Los recursos que se enumeran al final de este artículo son una buena fuente de información precisa.

**Controle su exposición a las noticias.** En algunos casos, la cobertura de los medios de comunicación puede exaltar las emociones y provocar temor. Es importante conocer los datos objetivos, pero tal vez no sea útil escuchar informes una y otra vez. Esté atento a cómo usted y sus familiares responden a noticias: si la cobertura televisiva o lo que leen en Internet empieza a generarles angustia, limiten su exposición a esos datos.

**Vea su riesgo objetivamente.** El riesgo de contraer coronavirus en los EE. UU. en este momento es bajo. Es importante estar atento y mantenerse informado, pero trate de que su nivel de temor no exceda sus factores de riesgo. Si hay algo en particular que le preocupa, comuníquese con su profesional de cuidado de la salud.

**Ponga la enfermedad en contexto.** El término “pandemia” puede ser aterrador. Hace referencia a casos de una enfermedad nueva que están apareciendo en todo el mundo y que pueden propagarse rápidamente porque las personas no tienen inmunidad. Sin embargo, el término no indica lo peligroso que puede llegar a ser. Nuestra salud está expuesta a riesgos todos los días. Los buenos hábitos de salud que usamos para reducir el riesgo de contraer una enfermedad contagiosa, como lavarnos las manos con frecuencia, son también parte de las precauciones recomendadas para el coronavirus.

**Concéntrese en lo que puede controlar.** Las noticias y las imágenes sobre la propagación de una enfermedad pueden hacernos sentir ansiosos e indefensos. Saber cómo minimizar su riesgo puede reducir la ansiedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) tienen información sobre cómo reducir su riesgo de contraer el virus. Ofrecen asesoramiento e indicaciones en caso de que usted deba viajar a un lugar donde se haya detectado el virus. Al final de este artículo se incluye un enlace a información de viaje.

**Esté siempre alerta, pero no siempre atemorizado.** Estar alerta significa prestar atención a las noticias específicas del lugar donde vive o donde vaya a viajar. Estar alerta no es lo mismo que estar temeroso. El temor constante que no está fundado en hechos de la realidad puede generar estrés y ser contraproducente. Afrontar un riesgo real puede ser más difícil cuando todo parece ser un peligro. Hay que concentrarse en lo que está sucediendo, en lugar de quedarse atascado en pensamientos sobre lo que *podría* suceder.

**Observe si el temor empieza a convertirse en pánico.** Pregúntese si un temor irracional está cambiando sus conductas, como por ejemplo, si tiene miedo de salir de su casa o de dejar que los niños asistan a la escuela. Tal vez note que evita lugares o personas de un determinado origen étnico. Estos pueden ser signos de que tal vez necesite apoyo adicional.

**Haga a un lado los temores.** Trate de cambiar el foco y evitar los pensamientos estresantes. Haga cosas que le gusten y que le ayuden a mantener la calma y sentirse equilibrado.

**Si los niños tienen miedo,** deles información franca, usando palabras que puedan comprender. No es necesario que les explique todo acerca del virus y el riesgo. Deles solo la cantidad de información que ellos le soliciten. Aliente a sus hijos a hablar con usted sobre lo que piensan y lo que sienten. Escuche sus inquietudes y luego deles tranquilidad. Por ejemplo, haga referencia a que en los EE. UU. y Canadá el riesgo es muy bajo. Explíqueles que hay medidas que todos podemos tomar para protegernos. Limite la exposición de sus hijos a los informes de noticias. Mirar la cobertura del tema una y otra vez puede ser perturbador. Puede ser útil mirar las noticias con los niños y después conversar sobre lo que vieron.

Hay una línea muy fina entre atención y temor. Trate de pensar en lo que realmente está sucediendo y no en cuáles podrían ser sus peores temores. Si no tiene motivos para creer que estuvo expuesto al virus, puede seguir con sus actividades cotidianas normales. Comprenda que las organizaciones nacionales e internacionales de la salud están trabajando diligentemente para comprender los riesgos y mantener segura a la población.

## Recursos para obtener más información

**Organización Mundial de la Salud (OMS):** <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Información de viaje de la OMS (por el momento solo en inglés):** [www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice](http://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

**Información de viaje de los CDC (por el momento solo en inglés):** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html)

Este material es brindado por Cigna solo con fines informativos/educativos. No está destinado a ser un asesoramiento médico/clínico. Solo un profesional de atención médica puede hacer un diagnóstico o recomendar un plan de tratamiento. Para obtener más información acerca de su cobertura para salud del comportamiento, puede llamar al número de teléfono de servicio al cliente o de salud del comportamiento que aparece en su tarjeta de ID de atención médica.

Cigna no revisa ni controla el contenido ni la exactitud de estos sitios web no pertenecientes a Cigna y, por lo tanto, no será responsable por su contenido ni exactitud. Usted asumirá todos los riesgos de acceder a sitios web no pertenecientes a Cigna.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

Uso y distribución limitados exclusivamente a personal autorizado. 881250SP 02/20 © 2020 Cigna

## Reciba apoyo.

Hablar sobre lo que le preocupa y compartir sus temores puede ayudarle a ponerlos en perspectiva y sentirse más tranquilo. Su Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ofrecerles apoyo a usted y a los miembros de su grupo familiar.

