**¿Qué deben hacer los pacientes que desarrollan Reacciones de Ajuste o Adaptación en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastorno de Adaptación, de Ajuste, Situacional**

**Concepto**

La categoría diagnóstica de trastornos de adaptación es ampliamente utilizada en la práctica clínica. Se caracteriza por la respuesta emocional ante un episodio estresante. Es una de las pocas entidades diagnósticas en las que un factor estresante externo se relaciona con el desarrollo de los síntomas. Típicamente el factor estresante es un problema económico, una enfermedad médica o un problema de relación. El complejo de síntomas que aparece puede implicar un estado de ánimo ansioso o deprimido, o presentarse como un trastorno de conducta. Por definición, los síntomas deben iniciarse en los siguientes 3 meses a la acción del factor estresante y remiten durante los siguientes 6 meses a su desaparición. En el DSM-5 se identifican diversos subtipos de trastornos de adaptación, que incluyen el trastorno de adaptación con estado de ánimo deprimido, con ansiedad, con ansiedad mixta y estado de ánimo deprimido, con alteración de la conducta, y el trastorno de adaptación sin especificar.

**Clasificación**

**Criterios Diagnósticos del DSM-5**

1. Desarrollo de síntomas emocionales o del comportamiento en respuesta a un factor o factores de estrés identificables que se producen a los 3 meses siguientes al inicio de factor(es) de estrés
2. Estos síntomas o comportamientos son clínicamente significativos, como se pone de manifiesto por una o dos de las características siguientes:
3. Malestar interno desproporcionado a la gravedad o intensidad del factor de estrés, teniendo en cuenta el contexto externo y los factores culturales que podrían influir en la gravedad y la presentación de los síntomas.
4. Deterioro significativo en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
5. La alteración relacionada con el stress no cumple los criterios para otro trastorno mental y no es simplemente una exacerbación de un trastorno mental preexistente.
6. Los síntomas no representan el duelo normal.
7. Una vez que el factor de stress o sus consecuencias han terminado, los síntomas no se mantienen durante mas de otros 6 meses.

Especificar si:

Con estado de ánimo deprimido

Con ansiedad

Con ansiedad mixta y estado de ánimo deprimido

Con alteración de la conducta

Con alteración mixta de las emociones

Sin especificar

**Contexto del COVID-19**

A medida que el mundo continúa combatiendo el nuevo coronavirus (COVID-19), es posible que encuentres

preocupaciones, ansiedades y temores que rodean tu salud y seguridad, y la de tu familia y amigos.

También puedes encontrar que el aislamiento, las inseguridades laborales y más, permanecen persistentes

en la vida diaria – y esto es comprensible. Ajustarse a las condiciones actuales puede provocar muchos

desafíos estresantes, que requieren períodos de adaptación. Presta atención al aumento de las señales de

angustia, especialmente cuando las circunstancias evolucionan rápida e impredeciblemente.

**Estas son algunas reacciones comunes que tú o las personas que conoces pueden estar experimentando:**

• Aprehensión general, ansiedad y miedo a lo desconocido.

• Miedos sobre tu salud y la salud de tus seres queridos.

• Tristeza, pérdida de interés, desesperanza y apatía.

• Preocupaciones financieras y económicas.

• Estrés e irritación hacia los que te rodean.

• Sentimientos de dolor, desapego y tendencia a distanciarte de otras personas y actividades.

• Confusión e indecisión en torno a la toma de decisiones y a los ajustes del estilo de vida.

• Estrés existencial, duda de ti mismo o pensamientos y sentimientos relacionados con la disminución del

sentido de autoestima.

**Recuerda:** No estás solo.

El estrés emocional y el miedo relacionado con el COVID-19 pueden ser tan debilitantes como cualquier otro

síntoma físico. De hecho, tu salud emocional puede tener un impacto directo en tu salud física. La preocupación

excesiva puede afectar tu sueño, apetito y deseo de actividad; todos y cada uno de estos afectarán

negativamente tu salud física y tu capacidad para combatir la infección. Esta correlación entre la mente y el

cuerpo sólo refuerza la importancia de cuidar proactivamente tu bienestar físico y emocional.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

**Estos son algunos consejos para controlar el estrés y mantener tu salud emocional:**

• Mantén conexiones virtuales con familiares y amigos (el distanciamiento físico no significa aislamiento social).

• Descansa y come muchas frutas y verduras.

• Mantener tu cuerpo sano ayudará a mantener tu mente sana.

• Medita y has ejercicio regularmente.

• Mantén la higiene personal y la limpieza de los espacios en que vives.

• Mantén la estructura en tus días mediante la implementación de rutinas.

• Encuentra nuevas formas de participar en algunas de tus actividades favoritas.

• Mantente informado, pero no te dejes bombardear por demasiada cobertura de los medios de comunicación.

**Aquí hay algunas ideas saludables para controlar la ansiedad y mantener la estabilidad:**

• Leer un libro y jugar juegos - incluso virtualmente con amigos

• Empezar un nuevo pasatiempo o redescubrir uno que no has tenido tiempo para disfrutar

• Empezar a ver un nuevo programa o serie de televisión con amigos que viven lejos de ti

• Cocinar y hornear con ingredientes saludables

• Meditar, realizar actividades físicas o hacer ejercicio

• Mantenerse virtualmente conectado con familiares y amigos especialmente aquellos que están aislados y solos

• Estructurar los días mediante la implementación de rutinas

• Ayudar o hacer algo amable para otra persona

**Durante los momentos estresantes es fácil caer en comportamientos dañinos que pueden empeorar la ansiedad,**

**el miedo y la depresión. Siempre que sea posible, evita estas formas dañinas de confrontar la situación:**

• Consumir drogas recreativas y alcohol

• Comer en exceso o comer alimentos no saludables

• Dormir en exceso

• El aislamiento extremo

• La inactividad

• Ver con excesivo la televisión

• El uso excesivo de los videojuegos

• Hacer compras innecesarias en línea

• Jugar juegos de azar en la Internet

• Ver pornografía

**Es importante mantenerse informado y conectado a la conversación global en torno al COVID-19. Pero, recuerda**

**que cantidades excesivas de noticias e información alarmantes como el enfoque en las tasas diarias de casos y**

**los números de muertes pueden tener un efecto adverso en la salud mental.**

• Mantente informado con noticias de fuentes de confianza y concéntrate en los hechos esenciales que afectan directamente tu vida.

• Mantén un buen equilibrio con la adquisición de los medios de comunicación.

• Cuando empieces a sentirte abrumado, tómate un descanso de las noticias y concéntrate en otras actividades.

• Cuando sea apropiado, mantén conversaciones con otras personas en las que confíes acerca de tus observaciones e inquietudes.

• Si tienes niños en la casa, responde a sus preguntas de manera sencilla y precisa, en una forma apropiada para sus edades, cuidando de no abrumarlos con detalles que no son esenciales.