

Ansiedad post COVID: ¿Una nueva pandemia? según Clínica Puerta del Moro

La pandemia del Covid ha cambiado la forma en que las personas socializan, y esto ha tenido un gran impacto en los más jóvenes. En ellos se han incrementado los casos de ansiedad y depresión debido al estrés generado por la preocupación y el confinamiento del pasado año

Como se planteó en el segundo Congreso Nacional Covid-19 que se llevó a cabo el 16 de abril 2021, el síndrome post Covid puede ser una nueva pandemia.

Rodrigo Serrano Fuentes, un psicólogo experto en tratamientos de ansiedades, indica que el COVID19 ha influido en un aumento de las alteraciones psiquiátricas como son la alteración del sueño, estrés postraumático, depresión y ansiedad.

Esto pone en alerta a las diversas sociedades de psicología, pues no solo la ansiedad post COVID afecta a los infectados con el virus, sino que lo hace en la sociedad en general. Un reflejo de esta realidad es el incremento de un 186% que ha experimentado la Oficina de Atención Psicóloga.

Además, en clínicas como Puerta del Moro, los casos de pacientes con ansiedades relacionadas al COVID19 han aumentado en más de un 40%.

Ante esta nueva realidad, los expertos recomiendan estar atentos ante cualquier indicio de sufrir ansiedad u otra afección psiquiátrica que pueda afectar gravemente la salud.

Recomendaciones para hacer frente a la ansiedad y el estrés generado por el COVID-19

El estrés, la preocupación, tristeza y ansiedad han aumentado durante la pandemia, especialmente en personas que han sido infectadas con el virus o han tenido un familiar enfermo. En estas situaciones han dictado una serie de recomendaciones para poder hacerle frente a estas consecuencias del COVID.

Mantenerse en contacto con familia y amigos

Ahora que los planes de inmunización avanzan y las restricciones han bajado, es posible volver a tener contacto con familiares y amigos. La compañía de seres queridos ayuda a mejorar el estado de ánimo y es una gran forma de poner los pensamientos en otra sintonía.

El volver a tener contacto social es una de las recomendaciones habituales. Claro es, siempre siguiendo normas sanitarias para evitar cualquier contagio, lo que empeoraría el estado de ansiedad.

Desconectar de las noticias

Uno de los factores que pueden generar mayor estrés y derivar en la ansiedad es estar pendiente de los noticieros. En estos espacios, por lo general se hace mucha referencia a nuevos brotes del virus que resultan abrumadores.

Despejar la mente. Olvidarse de ver las noticias en la tele, la radio y en las redes sociales. De esta manera se podrá tener un espacio de tranquilidad y dar espacio a la relajación.

Mantener una rutina saludable

Una buena rutina puede ser la clave para enfrentar la ansiedad y el estrés post COVID. Actividades como salir a correr o dar una caminata por el parque y andar en bici son muy beneficiosas para relajarse.

Asimismo, es importante cuidar la alimentación e hidratarse tomando agua.

Usar técnicas de relajación

Los ejercicios de respiración profunda, la meditación y los estiramientos son una gran forma de hacerle frente a la ansiedad y el estrés.

Ejercicios como el yoga ayudan no sólo a mejorar el estado psicológico de los pacientes sino que además proporcionan beneficios físicos.

¿Cuándo es momento de buscar ayuda profesional?

Si lo mencionado anteriormente no ayuda a controlar la ansiedad, es momento de buscar ayuda de un experto. Los psicólogos son las personas indicadas para tratar este tipo de problemas.

Tanto la ansiedad como la depresión y el estrés pueden ser tratados, lo importante es acudir con un profesional en el momento que sienta que su vida diaria está siendo afectada.

Por ejemplo, si es difícil conciliar el sueño, si hay sensación de fatiga o si al salir a la calle se siente temor. Esas son señales inequívocas de que se debe buscar apoyo emocional.

Es la única manera que se puede superar esta afección en esa etapa.

Rodrigo Serrano Fuentes, psicólogo de Clínica Puerta del Moro, cuenta con más de 8 años de experiencia en tratamientos de ansiedades. Rodrigo Serrano Fuentes ha ayudado a decenas de pacientes a superar sus ansiedades a través de tratamientos personalizados.

Además, ha colaborado con el Departamento de Investigación del Gabinete de Psicología de la

Universidad Camilo José Cela y ha impartido talleres a adolescentes en centros educativos.

Datos de contacto:

Clinica Puerta del Moro

918951732

Nota de prensa publicada en: [Valdemoro, Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Madrid Medicina alternativa Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>