

Infoxicación

Vacúnate contra el miedo

Ante la pandemia por el **Covid-19**, transitamos de la infoxicación o sobrecarga informativa individual, a una epidemia informativa colectiva denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como infodemia, es decir, la sobreabundancia informativa falsa y su rápida propagación entre las personas, los medios y las redes sociales.

Pero ¿qué puede causar el exceso de información? La respuesta es miedo, y el miedo a la enfermedad puede ser peor que la misma enfermedad, pero...

¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando el sistema de alerta se activa y no descansa?

¿Qué podemos hacer para aminorar el miedo?

El cerebro vigila continuamente el medio externo e interno en busca de señales de peligro y cuando las detecta, sitúa al cuerpo en estado de alerta máxima y activa la respuesta de lucha, huida y paralización.

El cuerpo está preparado para reaccionar ante el estrés de tal manera que nos proteja contra la amenaza de los depredadores y otros agresores. La amenaza percibida ahora es el virus **COVID-19** y por asociación la "cuarentena" y sus consecuencias. Como resultado, es posible que nos sintamos como si estuviéramos constantemente bajo ataque; es entonces cuando el hipotálamo, pequeña región en la base del cerebro, activa el sistema de alarma que incita a las glándulas suprarrenales, ubicadas encima de los riñones, a liberar una oleada de hormonas, entre ellas, la adrenalina y el cortisol.

La adrenalina eleva la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los suministros de energía. El cortisol, la principal hormona del estrés, aumenta los azúcares (glucosa) en el torrente sanguíneo, altera las respuestas del sistema inmunitario y suprime el digestivo, el reproductor y los procesos de crecimiento. Este complejo sistema de alerta natural también se comunica con las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo.

El sistema de respuesta al estrés suele ser autolimitante. Una vez que una amenaza percibida ha pasado, los niveles hormonales regresan a la normalidad. Pero cuando los factores estresantes están siempre presentes y nos sentimos constantemente atacados, esa reacción de pelear o huir permanece encendida.

La activación a largo plazo del sistema de respuesta al estrés y la sobreexposición al cortisol y otras hormonas del estrés que actúan en consecuencia, pueden interrumpir casi todos los procesos del cuerpo. Esto incrementa el riesgo de padecer problemas de salud.

En *The Lancet*, el artículo: *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence* (2020) tres estudios mostraron que en los lugares donde la duración del confinamiento fue mayor, se encontró en la población una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación e ira. Un alto porcentaje reportó información deficiente como un factor estresante, resultado de la confusión por las diferencias en el estilo, enfoque y contenido de varios mensajes. La falta de claridad sobre los niveles de riesgo, llevó a los participantes a temer lo peor.



Es así como la alerta máxima provocada por información excesiva o errónea nos puede enfermar más que la enfermedad misma al experimentar un miedo permanente. Pero la "vacuna" contra ese miedo puede minimizarlo mediante las siguientes recomendaciones:

- 1 Evitar la sobreinformación.
- 2 No difundir noticias de manera indiscriminada. Comprobarlas y consultar fuentes oficiales.
- 3 Evitar hablar constantemente del tema. No contribuir a difusión de conversaciones que alimenten el miedo y desregulación sin aportar una solución.
- 4 Identificar los pensamientos que generen malestar. (y qué hacer con ellos?)
- 5 Reconocer las emociones: compartir nuestra situación con personas.
- 6 Acudir a expertos en salud mental si se necesita ayuda o apoyo.
- 7 Ejercitar la mente con actitud positiva.
- 8 Tener un pensamiento adaptativo y flexible.
- 9 Continuar rutinas, llevar a cabo hábitos de higiene y prevención sanitarias.
- 10 Buscar espacios online de conexión con amigos y familia.
- 11 Evitar conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede llevar a actuar de forma impulsiva.
- 12 Ejercer auto compasión y empatía hacia los demás. Al estar limitados, los sentimientos están a flor de piel. Por ello es importante respirar y tomar un espacio para reflexionar.

Activa tus procesos prefrontales y tu autointeracción protegiendote de la infoxicación. Convierte la infodemia en "mindfulness":

la capacidad de estar presente y con atención plena.

Dra. Gabriela Martín del Campo

(Este artículo en su versión editada por Ana García fue difundido por el equipo del Blog UIC)



ifac
INSTITUTO DE LA FAMILIA A.C.