

# Sepa cómo contener y apoyar a un ser querido recién diagnosticado

Al oír que tienen Covid-19 muchos pierden la calma. Para evitarlo, es clave usar un lenguaje positivo y nunca excluir al contagiado.

Natividad Espinoza R.

**C**ada día se dan a conocer nuevos casos de Covid-19 a lo largo del país. De hecho en los últimos días el aumento ha ido de 200 nuevos contagiados. Esta realidad no es precisamente alentadora para la ciudadanía, pero lo es incluso menos para las personas que forman parte de los diagnosticados y para sus seres queridos.

Tomando en cuenta esto, puede llegar a ser muy difícil para los familiares y amigos de un reciente diagnosticado brindar a éste la contención y apoyo emocional que necesita.

La psiquiatra de la U. de Chile, Loreto Alzamora, dijo a **hoyxhoy** que lo principal en estos casos es "hacer vida familiar normal y acompañar a la persona, respetando siempre el espacio personal (y la distancia física que se requiere para prevenir nuevos contagios). Es importante sentirse cercano y apoyado".

De acuerdo a la profesional, las personas con enfermedades como ésta suelen sentir que no se los está tomando mucho en cuenta, por lo que es fundamental "conversar más con ellos, preguntarles su opinión sobre noticias, consultarles sobre su alimentación, respecto de algún proyecto familiar o de amigos-a futuro, como arreglos de la casa pendientes o vacaciones", añadió.

El psicólogo y académico de la Facultad de Psicología de la **Universidad de Las Américas**, Luis Pino, agregó que también es fundamental que la gente que rodea al contagiado o contagiada mantenga la calma, porque de este mo-

**\* LA CALIDAD DEL SUEÑO**  
 y las horas que se duerme es una buena pregunta para tener con el contagiado.

**PARA NO SOFOCAR**  
 experto aconseja preguntarle a los contagiados cuántas veces los pueden llamar.

**LAS NOTICIAS FALSAS**  
 pueden ser muy dañinas para alguien vulnerable y contagiado. Se recomienda informar por canales oficiales.

do se transmite tranquilidad a la persona afectada, "que se requiere que tenga una buena disposición", precisó.

**CLAVES PARA EL TRATO**  
 Tomar en cuenta a las personas afectadas, conversarles y transmitirles un sentimiento de tranquilidad es esencial, pero también hay que saber cómo hacerlo. Pino dio algunos consejos:

- 1** No mostrarle al contagiado que se está muy afectado por la situación que éste está viviendo.
- 2** No adoptar una actitud disposicional fatalista frente al diagnóstico.
- 3** Más que preguntar por el encierro (aunque tampoco hay que obviarlo), consultar a la persona sobre temas de la vida cotidiana.
- 4** No evitar hablar del coronavirus y las novedades que existen respecto del mismo en el país y el resto del mundo.
- 5** Contactarse en la mañana y al mediodía. Mientras más temprano se em-

ce a tomar contacto con la persona, menos sola se va a sentir. Si se trata de un adulto mayor es también clave conversar en la tarde-noche, cuando empieza a oscurecer. Es entonces el momento en que tienden a dar por finalizada la jornada.

**6** Sobre todo a niños y adultos mayores, preguntar sobre su higiene del sueño y si lograron descansar la noche anterior.

**7** Siempre emitir juicios realistas sobre el contagio del virus, informándose antes a través de fuentes confiables.

**8** Para dar mayor sensación de calma es bueno intentar manejar la respiración al momento de estar en contacto con un ser querido diagnosticado con Covid-19.

**9** No olvidar la forma de ser del afectado. Hay gente que necesita mucho contacto con los demás, pero también hay quienes no lo



Si bien hay que mantener la distancia para no contagiar, los enfermos deben sentirse acompañados.

**“** Hacer vida familiar normal y acompañar a la persona, respetando siempre el espacio personal. Es importante sentirse cercano y apoyado. **”**

LORETO ALZAMORA  
 PSIQUIATRA U. DE CHILE

requieren tan seguido. Está bien darle atención, pero nunca agobiar al ser querido contagiado. Incluso se le puede consultar directamente cuántas veces al día cree que estaría bien dialogar por teléfono o videollamadas.

**10** El lenguaje es clave. Siempre debe ser neutral y el sentido positivo y propositivo. No es lo mismo preguntar a una persona si tiene síntomas de coronavirus que preguntarle si está bien, por ejemplo.