

Miedo



El **miedo** es una de las emociones más importantes del ser humano y, sin embargo, una de las más indeseadas. Tiene una función evolutiva importante pues nos avisa de posibles amenazas y nos ayuda a prepararnos para hacerles frente o evitarlas.

El problema surge cuando tendemos a anticipar los peligros, a sobreestimar la probabilidad de que sucedan o a ponernos en el peor de los escenarios sin el objetivo de prepararnos para prevenirlo o superarlo, sino de aterrorizarnos. Esta tendencia nos lleva a preocuparnos en exceso, innecesariamente e incluso, a bloquearnos o, por el contrario, actuar de manera desproporcionada.

Como personal sanitario, habrás observado que el miedo es una emoción frecuente en los pacientes. Por ejemplo, ante un posible diagnóstico de una enfermedad grave, ante la incertidumbre de una operación quirúrgica, antes de una prueba diagnóstica, etc.

También lo habrás visto en ti y en tus compañeros ocasionalmente en tu jornada habitual antes de esta crisis. Y, cómo no, en tu vida cotidiana. Simplemente recuerda un examen, algún problema familiar, económico, o alguna situación de amenaza para tu integridad física.

Durante una epidemia, es natural que, como sanitario y ser humano, te asalten preocupaciones y miedos por ti, por las personas a las que atiendes y por tus seres queridos.

Existen tantas situaciones posibles y miedos ante esta situación como personas la afrontan. Te recordamos algunos ejemplos: Los momentos previos de prepararse para la jornada laboral, siendo consciente que se va a combatir a esta enfermedad; el momento de prepararse los EPIs, estar delante de una persona con un posible diagnóstico de contagio, etc.

También puede haber miedos motivados al preguntarse por la evolución de la epidemia, el bienestar de los seres queridos, la futura situación económica, etc.

Si lo piensas bien, en estas circunstancias sentir miedo es humano y perfectamente natural. Es una emoción comprensible y adaptativa. Ayuda a prepararse y hacer frente ante las circunstancias que puedas encontrarte. El problema surge cuando este miedo te ocupa demasiado tiempo, te paraliza o bloquea, y provoca que puedas sentirte demasiado presionado o presionada. Puedes sentir que se espera tanto de ti, que te asustas sin poder expresarlo. Quizá en algunos casos pueda llevarte a actuar de forma poco razonable, o a

preocuparte tanto que afecte a tu estabilidad física y mental. En estas circunstancias el miedo ya no adaptativo, soliendo mostrar las siguientes manifestaciones:

- **Fisiológicas:** Presión en el pecho, temblor, sudoración, taquicardia, sensación de ahogo, insomnio, etc.
- **Comportamentales:** Evitación de situaciones y lugares, comprobaciones reiteradas, paralización, etc.
- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Otra vez hablamos de ellos... Pensamientos frecuentes muy rígidos y dicotómicos de siempre/nunca, o ponerse en lo peor y considerar aquello temido como inevitable. También ser incapaz de contemplar otras posibilidades y no ver otros escenarios posibles. Así mismo el sobrestimar la probabilidad de que ocurra aquello temido y la gravedad en caso de que suceda. Es frecuente pensar que, ante ese peligro, no tendremos ninguna forma de responder o de adaptarnos, y tener la sensación de peligro o amenaza inminente, bloquearnos, sentir soledad, y no permitirnos mostrarlo por temor a defraudar.