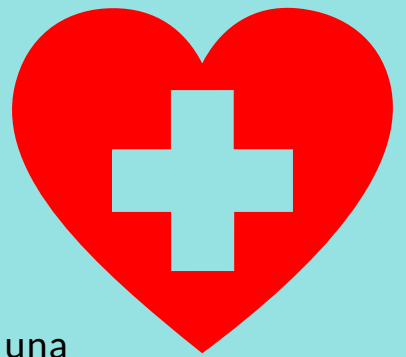


CÓMO CUIDARNOS DURANTE LA CUARENTENA TENIENDO S.E.D.



La amenaza de estar contagiado es para todo el mundo una situación nueva, anormal y extraña, generadora de cierta incomodidad y temor. Es normal que tú también te sientas así. El miedo es una reacción normal ante algo que no conocemos o no podemos controlar, pero no debes dejar que el miedo te bloquee, controle tu vida, tus emociones y tus decisiones. Ya sabes que el SED vive de la ansiedad y del miedo y se transforma luego en somatizaciones y dolor por todo el cuerpo. Aquí tienes una serie de recomendaciones para que vivas estos días lo mejor posible.

1

CUIDA Y SELECCIONA LA INFORMACIÓN QUE RECIBES.

Durante estos días vas a recibir mucha información respecto al coronavirus, sus efectos, sus manifestaciones. Y ya sabes que tener Síndrome de Ehlers Danlos, te hace ser un tanto más sensible a toda la información que te llega.

Por ello, has de procurar mantener una higiene y cuidado en cuanto a la información que recibes a diario.

- Mantente informada/o por fuentes de confianza, paginas del Ministerio de Salud, Consejerías o Juntas de Salud, OMS.
- No atiendas a las cadenas de whatsapp, videos, audios, con supuestas afirmaciones de especialistas o de gente que dice que conoce a uno que trabaja en tal sitio y tiene tal información, y que trasmite una información alarmista y negativa.
- Dedicar un corto espacio de tiempo del día a informarte pero no estés todo el día consultando información, críticas políticas de la gestión de la emergencia, situación de otros países. Busca también un tiempo para dedicarlo a otras cosas en la medida que tu cuerpo te lo permita.
- Recuerda que Ehlers Danlos es muy sensible a tu estado de ánimo y si estás nerviosa/o, ansiosa/o, con miedo o irritada/o, el SED es feliz, por que vive de tu miedo, de tu ansiedad y de tus dudas.



2

MANTENTE EN CONTACTO: NO TE AISLES.

Estar confinada o confinado no significa estar asilado o sólo. Aunque físicamente no puedas estar con otras personas puedes mantener el contacto por otros medios. Hoy día los medios de comunicación permiten que puedas mantener el contacto con las personas que quieres en cualquier momento.

- Haz videollamadas desde las aplicaciones de tu móvil que son de redes sociales, como whatsapp, messenger o instagram, entre otras.
- Recuerda que las personas con SED sois muy sensibles a todo lo que os rodea y la ansiedad es fácil que aparezca en determinados momentos de incertidumbre. Cuando hables con otra persona, sobre todo si tiene SED, sé positiva/o, no le comentes sobre los mensajes preocupantes que te han llegado, las noticias negativas sobre el número de fallecidos, el incremento del número de afectados, habla siempre con mensajes positivos, incluso que no tengan nada que ver con el coronavirus, te ayudaran a sentirte mejor y ayudarás a sentirse mejor a la otra persona.



3

MANTEN UNA RUTINA DE VIDA.

No dejes que el miedo y la inseguridad de estos días te impidan mantener una rutina de vida. Sigue haciendo lo que has hecho siempre todos los días.

El miedo muchas veces nos bloquea e impide ver con claridad que podemos hacer.

No te abandones al miedo, porque alimenta al SED. Sigue con tus hábitos en la medida que puedas.

- Elabora un horario de actividades, incluyendo tiempo de trabajo, tiempo de hacer cosas que te gustan, tiempo de no hacer nada, tiempo que puedes dedicar a mantenerte informada.

**4**

HIGIENE DEL SUEÑO

No olvides que una de las características del SED es la falta de sueño o ausencia total del mismo. Uno de los factores que motivan la falta de sueño es la incertidumbre y la ansiedad.

- Mantén tus horarios habituales de sueño, acuéstate y levántate a la misma hora que lo haces normalmente. Usa ropa cómoda, pero cámbiate de ropa, no permanezcas todo el día en pijama.

**5**

CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Especialmente si tienes niños en casa, cuidemos mucho tus pensamientos y emociones, de manera que en todos podáis construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.

Comparte con tus hijos tus emociones, ellos aprenden de lo que ven en los adultos. Que sean adultos maduros y sanos depende de tí.

