

A close-up, profile view of an elderly man with short, grey hair. He is wearing a light blue surgical face mask. He is looking out of a window, with a wooden wall visible on the left and a bright, out-of-focus window on the right. The lighting is soft and natural.

La vacuna COVID-19 finalmente está aquí. Aprende a manejar la ansiedad y la impaciencia, mientras esperas.

Por Kirsten Weir

Ha sido un largo y estresante año pandémico. Ahora que las vacunas COVID-19 están disponibles, muchas personas están luchando con un nuevo estallido de emociones: desde el miedo y el escepticismo hasta la emoción y la impaciencia.

“Existe una gran variedad de emociones en torno al lanzamiento de la vacuna”, dice Elizabeth Christofferson, PhD, psicóloga pediátrica y directora clínica de psicología de trasplantes en el Children’s Hospital of Colorado y profesora asistente en la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado. “Esas emociones son normales y válidas y puedes encontrar formas de afrontarlas”.

Aliviar las preocupaciones sobre la vacuna

Las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. recomiendan que los pacientes mayores de 16 años (las vacunas Moderna, Pfizer y Johnson & Johnson no están aprobadas para niños menores de 16 años) con afecciones médicas de alto riesgo, incluida la enfermedad crónica de riñón y receptores de trasplantes, reciben la vacuna COVID-19 en la fase 1 del proceso de vacunación, después de los profesionales de la salud.

Pero la información contradictoria ha hecho que algunas personas desconfíen de la seguridad de la vacuna. Para las personas con enfermedad renal crónica que están acostumbradas a estar atentas a su salud, esa desconfianza tiene sentido. Sin embargo, hay buenas razones para ser optimistas acerca de la vacuna, dice Sarah Swartz, MD, directora médica de diálisis crónica en el Texas Children’s Hospital y profesora asociada en Baylor College of Medicine. “Los datos sugieren que cuando las personas con enfermedad renal crónica o los receptores de trasplantes se infectan con COVID-19, es más probable que tengan una infección grave. La vacuna ofrece una gran posibilidad de protección”.

Hasta ahora, la evidencia muestra que los efectos secundarios típicos de la vacuna son mínimos, como dolor en el lugar de la inyección, fatiga, dolores musculares y a veces, fiebre que generalmente no dura más de uno o dos días, dice Swartz. Se ha demostrado que las vacunas aprobadas hasta ahora son muy eficaces para prevenir infecciones. Y agrega, que, cuando las personas vacunadas contraen el virus,



parecen tener menos probabilidades de experimentar síntomas graves. “Instamos encarecidamente a nuestra población de pacientes elegibles a que proceda con la vacunación”.

Si todavía te sientes ansioso, intenta asegurarte de que estás obteniendo información de fuentes confiables. En lugar de depender de amigos, familiares o redes sociales para obtener consejos, habla con los médicos expertos. “Si tienes alguna pregunta o inquietud, comunícate con tu equipo médico”, dice Swartz. “Nos complace responder preguntas y asegurarnos de que se aborden tus inquietudes para que puedas tomar una decisión informada desde una fuente de confianza”.

Manejo del estrés mientras esperas la vacuna.

Si bien algunas personas están preocupadas por la vacuna, otras están ansiosas por tener la oportunidad de recibirla. Pero el lanzamiento de la vacuna ha tenido un comienzo lento y el proceso en algunas comunidades ha sido desordenado o confuso. Debido a esto, es posible que te sientas frustrado e impaciente, o incluso enojado y molesto con las personas que han recibido la vacuna antes que tú.

Después de un año desafiante, esos sentimientos no son poco frecuentes. Pero en lugar de quedar atrapado en un ciclo de preocupación, frustración y molestia, intenta mantener la esperanza, sugiere Cortney Taylor Zimmerman, PhD, psicólogo con licencia en la sección de servicios renales y psicología del Texas Children’s

Hospital y profesor asistente en Baylor College of Medicine. “Esta es solo otra parte del juego de la espera, pero hay motivos para mantener la esperanza”.

Mientras esperas, puedes tomar medidas para controlar el estrés y mantener el ánimo.

- 1. Mantén hábitos saludables.** Comiendo bien. Hacer ejercicio con regularidad. Limitar los medios estresantes. Dormir lo suficiente. Si tus hábitos saludables han bajado un poco durante la pandemia, ahora es el momento de comenzar a volver a la rutina. Es más fácil enfrentar los desafíos continuos de COVID si estás descansado, nutrido y lleno de energía.
- 2. Adopta técnicas de relajación.** Las actividades como la meditación de atención plena, la respiración profunda, el yoga y el tai chi son populares porque relajan el cuerpo y el cerebro. ¿No estás seguro por dónde empezar? Busca aplicaciones o videos gratuitos en línea que puedan guiarte. O comienza por tomarte un tiempo para detenerte y respirar: siéntate, cierra los ojos y respira profundamente 5 o 10 veces.
- 3. Nombra tus emociones.** A veces, no estamos seguros de por qué nos sentimos deprimidos. Averiguar exactamente lo que estás sintiendo es un primer paso para afrontarlo. “¿Estás ansioso? ¿Frustrado? ¿Asustado? Nombrar nuestros sentimientos puede ser realmente poderoso”, dice Christofferson.
- 4. Controla lo que puedas.** Gran parte de la vida pandémica está fuera de nuestro control. Pero encontrar cosas



línea con amigos en lugar de reunirse en persona. “Tienes que pensar en cómo modificar las cosas, pero aún tienes acceso a esos apoyos”, agrega.

Ayuda para la ansiedad y la depresión

Desafortunadamente, recibir la vacuna no significa que la vida volverá instantáneamente a la “normalidad”. Las vacunas aprobadas ofrecen una gran protección, pero no son 100% efectivas. Tampoco sabemos cuánto tiempo durará la eficacia o que tanto tiempo durará la protección de la vacuna en pacientes trasplantados que están inmunodeprimidos. Y los expertos aún no están seguros de si una persona que ha sido vacunada puede transmitir el virus a otras personas.

“Incluso después de la vacuna, querrás usar una máscara, mantener la distancia y establecer límites en las actividades que te sientes seguro al realizar”, dice Christofferson.

Esto puede sonar decepcionante, tener que tener cuidado incluso después de recibir la vacuna. Pero has llegado hasta aquí y la pandemia no durará para siempre. Al concentrarte en estrategias de afrontamiento saludables, puedes superar cada obstáculo restante a medida que se presente.

Y no tienes que llegar solo. “Si sientes que la ansiedad, la depresión o el estrés están interfiriendo con tu vida diaria, o si simplemente sientes que necesitas más apoyo, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud mental”, dice Christofferson. El trabajador social o el equipo de psicología de tu clínica u hospital deberían poder ayudarte a ponerte en contacto con un terapeuta o consejero. También puedes pedirle recursos a tu médico.

“Este es el momento de utilizar todas nuestras estrategias de manejo del estrés”, agrega Christofferson. “No podemos bajar la guardia todavía, pero hay luz al final del túnel”.

que puedas controlar puede ayudar con la ansiedad. Puedes tomar decisiones sobre a dónde vas, con quién interactúas y qué necesitas para sentirse seguro. “En lugar de pensar en aislarte como si estuvieras atrapado en casa, piensa en ello como optar por la distancia social para tomar el control de tu salud”, dice Zimmerman. “De manera similar, usar una mascarilla y vacunarse son decisiones que toma para mantenerse saludable”.

5. **Estar preparado.** Otra forma de tomar el control es hacer todo lo posible para prepararse para la vacuna. Habla con tu médico si tienes alguna pregunta. Dedicar algún tiempo a recopilar información sobre cómo programar una cita para vacunas o inscribirse en una lista de espera de vacunas. No puedes hacer que la vacuna esté disponible antes, pero puedes hacer lo que puedas para prepararte.
6. **Distráete.** Una vez que hayas hecho todo lo posible para tomar el control, trata de distraerte de la preocupación de esperar. Tómate un descanso de las noticias. Deja de actualizar el feed de redes sociales para averiguar quién se va a vacunar. En cambio, concéntrate en otros objetivos, pasatiempos y hábitos saludables.
7. **Imagina el futuro.** Algunas personas encuentran calma al imaginar lo que

harán cuando la pandemia termine, incluso si no estás muy seguro de cuándo podrás llevar a cabo esos planes. Piensa en viajes que podrías hacer o en comidas que puedas compartir con la familia. “Pensar en esos objetivos futuros puede proporcionar un gran impulso al bienestar”, dice Zimmerman.

8. **Revisa el pasado.** Reconoce cómo te sientes al perderte eventos importantes durante el año pasado, como reuniones familiares, bodas o incluso regresar a la escuela. Pero en lugar de pensar en lo que te has perdido, recurre a esas experiencias para recordarte lo resistente que eres. “Piensa en cómo superaste esas circunstancias y qué estrategias te ayudaron a superarlas”, dice Zimmerman. “Piensa en todas las fortalezas que puedes aprovechar y cómo puedes aplicarlas ahora”. Es posible que debas hacer algunas modificaciones, como jugar juegos en

Recursos

<https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/vaccinate-with-confidence.html> de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.apa.org/topics/chronic-illness/coping-diagnosis> de la Asociación Americana de Psicología

Este contenido fue desarrollado conjuntamente por la Asociación Americana de Psicología (APA) como parte de una asociación con Ciudadanos Pacientes en Diálisis para educar a los pacientes de diálisis y sus familias sobre los aspectos psicológicos y emocionales del manejo de la enfermedad renal.