

COVID-19 y pacientes que sufren de enfermedades reumáticas musculoesqueléticas



Cómo vivir mejor durante este periodo de confinamiento

Organice su propio confinamiento

- Mantenga un buen ritmo asegurándose de estructurar su vida diaria y familiar
- Mantenga o prepare una rutina de ejercicio diaria
- Manténgase informado, pero tenga cuidado de no aumentar su ansiedad y preocupación al limitar su exposición a las noticias de TV y radio y a la información online
- Relájese con actividades que disfruta (meditación, practicando yoga, lectura, pintura, oyendo música...)
- Préstese atención a sí mismo, sienta sus emociones y expréselas
- Mantenga o mejore la atención que presta a su estilo de vida general (comida, físico, calidad y duración del sueño)

Ajústese al confinamiento como familia o pareja

Escuche a sus hijos

- Mantenga un ambiente seguro y afectuoso
- Explique la situación de manera sencilla, responda sus preguntas y preste atención a sus inquietudes
- Ayúdeles a hablar de sus emociones con actividades como jugar, dibujar...
- Mantenga una rutina similar para sus hijos (la hora de despertarse, pausas, comidas, tiempo de estudio, tiempo para jugar...)

Escuche a su pareja

- Aproveche la oportunidad que brinda esta situación para tener más tiempo para hablar y escucharse, y para crear intimidad y fortaleza en su relación

Cuide a su familia, amigos y parientes cercanos



Encuentre oportunidades para compartir y mantenerse en contacto. Llame por teléfono, envíe correos electrónicos y mensajes de texto. Use las redes sociales



Planee videoconferencias (Skype, WhatsApp, FaceTime...)



Preste atención a sus parientes cercanos y vecinos o gente que sepa que están aislados. Pregúnteles qué puede hacer para ayudarles y lo que necesitan

Sugerencias sobre cómo estructurar los días



Pase tiempo en actividades los demás (comidas, juegos, conversaciones familiares)

Reserve tiempo para pasar en pareja



Incluya algún contacto con personas fuera de su hogar, especialmente si está confinado solo (navigue las redes sociales, SMS, llamadas, videoconferencias...)

Establezca un tiempo de ejercicio físico (podrían hacer esto juntos)



Establezca tiempo para sí mismo (leer, cuidarse, meditar, hacer cosas sencillas que le diviertan...)

Elija una hora establecida, sólo una o dos veces al día, para seguir las noticias



Reserve tiempo para que los niños hagan los deberes, tareas educativas, educación física

Dedique algo de tiempo a mantener un ambiente hogareño agradable (tareas domésticas, ordenar, limpieza, bricolaje ...)



Más información

- **Guía Francesa « Petit guide du confinement en famille »** por Louis BONLARRON y Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- **Organización Mundial de la Salud « Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak »** 12/03/2020 por Dr Astrid CHEVANCE y David GOURION : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- **SAMHSA (Administración Francesa de Salud Mental y Abuso de Sustancias)** por la Dra. Laetitia JAMET, revisado por la Dra Astrid CHEVANCE y Fabien VINCKIER : www.encephale.com

ERN ReCONNET:
<https://reconnet.ern-net.eu>



Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

filière de santé
maladies rares

