

CORONAVIRUS CÓMO DEJAR DE TOCARSE LA CARA

Sabemos que es difícil. Pero puedes usar estos cuatro trucos para limitar la cantidad de veces que lo haces y así ayudar a prevenir la propagación del coronavirus.



Photo Illustration by The New York Times, Getty ImagesCredit
6 de marzo de 2020

Ahora que sabemos que es malo tocar nuestros rostros, ¿cómo rompemos un hábito que la mayoría de nosotros no sabíamos que teníamos?

A lo largo del día, tocamos muchas superficies (perillas de puertas, botones de ascensores, postes del metro) donde los virus, incluido el nuevo coronavirus, pueden permanecer durante varios días. De ahí, los microbios pueden montarse a nuestros dedos y llegar a nuestras narices, bocas u ojos, que son puertos de entrada para el coronavirus, así como otros virus y gérmenes.

Se necesitó el brote de coronavirus para que muchos de nosotros supiéramos la frecuencia con la que tocamos nuestras caras.

“Es un hábito muy difícil de romper porque todos lo hacemos y muchas veces ni siquiera somos conscientes de que lo estamos haciendo”, dijo Vanessa Raabe, profesora adjunta en el Departamento de Medicina de NYU Langone Health.

A continuación, cuatro trucos que te ayudarán a dejar de hacerlo.

Ten a la mano una caja de pañuelos desechables



Cuando sientas la necesidad de rascarte por comezón, frotarte la nariz o ajustarte los anteojos, toma un pañuelo y úsalo en lugar de tus dedos.

Si sientes que tienes que estornudar, pero no tienes un pañuelo a mano, dirige tu estornudo hacia el codo y no tu mano, dicen los expertos en salud. Estornudar en tu mano aumenta las probabilidades de que pases tus gérmenes a otras personas u objetos a tu alrededor.

Identifica qué lo detona

Raabe de NYU Langone Health nos dio esta sugerencia: “Sé consciente de qué lo detona”.

Haz pausas a lo largo del día para identificar el comportamiento compulsivo. Una vez que estés más consciente de cuándo y por qué te tocas la cara, abordar la causa puede ser una solución efectiva. Si descubres que te frotas los ojos porque están secos, usa gotas humectantes. Si estás usando tus manos para descansar la barbilla o para acomodarte el cabello, ten en cuenta eso, dijo Raabe.

Justin Ko, profesor clínico adjunto de Dermatología en Stanford Health Care, dijo que les recomienda a los pacientes que usan lentes de contacto que consideren usar anteojos para evitar frotarse los ojos. “Del mismo modo”, dijo, “aunque los cubrebocas no son muy eficaces para prevenir la transmisión del virus, pueden ser muy útiles para proporcionar una barrera física contra el contacto con la nariz o la boca”.

También puedes pegar notas autoadhesivas en tu casa o escritorio como recordatorios útiles.

Mantén tus manos ocupadas



Los médicos dijeron que mantener las manos ocupadas con una pelota antiestrés u otro objeto puede reducir las instancias en que tocas tu rostro y minimizar los comportamientos compulsivos. Por supuesto, no olvides limpiar y desinfectar ese objeto regularmente. Si no tienes una pelota antiestrés que apretar, ni correo postal que clasificar ni ropa para doblar, podrías entrelazar los dedos y colocar las manos en tu regazo o encontrar otra forma de mantenerlas ocupadas para que no las estés llevando tanto a tu rostro.

Usar jabón o loción perfumada también podría ayudar, dijo Zach Sikora, psicólogo clínico de Northwestern Medicine en Chicago. Cuando acercas las manos a la cara, ese olor podría hacerte más consciente de tus acciones.

www.psicoadolescencia.com.ar

Sabemos que es difícil. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, también ha luchado con eso. “¡No me he tocado la cara en semanas! Han pasado semanas”, [dijo Trump el 5 de marzo](#) en una reunión de directores ejecutivos de aerolíneas. “Lo extraño”.

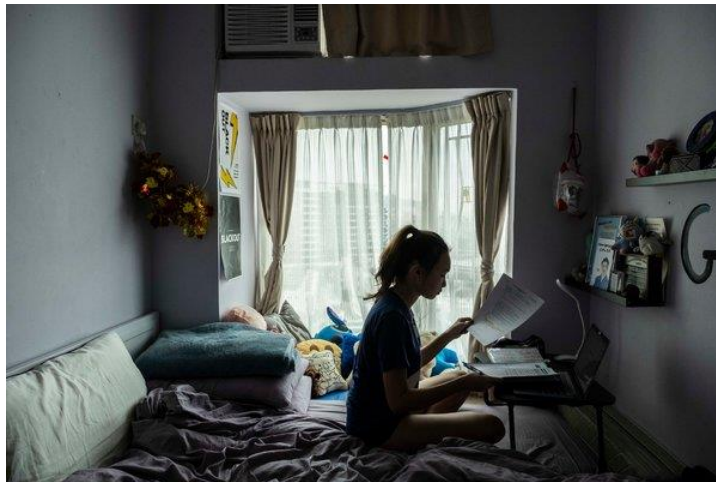
Tranquilízate

“Mi consejo general sería que las personas trataran de reducir su estrés en general, en lugar de preocuparse obsesivamente por lo que tocan”, dijo Stew Shankman, profesor de Psiquiatría y Ciencias del comportamiento en la Universidad del Noroeste. “El [estrés](#) afecta su sistema inmunológico, y cuanto más estresado esté uno, más se reduce la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones”.

Dijo que le preocupaban los efectos de los comportamientos ritualistas, como estirar y soltar una banda elástica contra la muñeca cada vez que te tocas la cara. Es más efectivo, dijo, tratar de estar presentes en el momento, practicar ejercicios de meditación y atención plena y enfocarse en la respiración.

Mientras [tus manos estén limpias](#), tocarte la cara no es catastrófico. “Es un comportamiento natural que todos hacemos”, dijo Shankman. “No es el fin del mundo”.

‘¿Cuándo podemos ir a la escuela?’: casi 300 millones de niños faltan a clase
[5 de marzo de 2020](#)



Jenny Gross es periodista que trabaja desde Londres. Antes de unirse al Times, cubrió política británica para The Wall Street Journal. [@jggross](#)