

## Veranear sin miedo: pautas para controlar el riesgo al contagio

- **Aunque las reservas de viajes para este verano han aumentado, el miedo al Covid-19 sigue presente en la población y puede acarrear problemas de salud mental**
- **Se debe viajar siguiendo las recomendaciones y pautas sanitarias para no poner en peligro nuestra salud ni la de nuestro alrededor**

**Madrid, 30 de julio de 2021.** Tras muchos meses de confinamiento y aislamiento social, la llegada de las vacunas y, sobre todo, la aceleración en su inoculación ha contribuido a que este verano las vacaciones vuelvan a ser un poco más parecidas a las que teníamos en la era pre-Covid19.

La reapertura de fronteras ha provocado un aumento considerable de las reservas de viajes y es que, tras un periodo complicado, las ganas de disfrutar y retomar actividades son evidentes. Sin embargo, mientras unos ya comienzan a preparar la maleta, hay quienes siguen preocupados por las consecuencias que tendrá la relajación de las medidas de movilidad tras el fin del Estado de Alarma.

“El miedo al contagio sigue estando muy presente. Los casos de ansiedad y depresión han aumentado de forma considerable a raíz de la pandemia ya que nos hemos tenido que enfrentar a una situación muy compleja por lo que es entendible que la confianza tarde en recuperarse”, comenta Diana Camín, psicóloga de bluaU de Sanitas.

Tanto es así que incluso han aflorado términos hasta ahora desconocidos para la mayoría como la *hafefobia*, miedo a tocar o ser tocado por otros, o el *síndrome de la cabaña*, miedo a salir de casa puesto que se vive el exterior como una situación peligrosa. La pandemia ha puesto en el punto de mira a la salud mental y la importancia de esta, por ello, las consultas psicológicas se han incrementado a lo largo de estos meses. Según el Estudio Sanitas sobre bienestar emocional, el 37% de los españoles afirma haber sentido miedo e incertidumbre durante el confinamiento y las videoconsultas psicológicas se multiplicaron por 17, registrando hasta 55.000 a lo largo de 2020.

Además, se trata también de una preocupación recurrente en las personas mayores que, a pesar de estar vacunadas, siguen arrastrando estrés y ansiedad fruto de la constante situación de aislamiento, miedo e incertidumbre que han vivido durante los últimos meses. “Las personas mayores se han visto especialmente afectadas a nivel emocional por esta pandemia y, por ello, es preciso tener cuidado a la hora de retomar las vacaciones con normalidad”, explica David Curto, director Médico, Calidad e Innovación de Sanitas Mayores.

Asimismo, los datos del estudio evidencian un aumento de la preocupación sobre la salud mental que es, para casi la mitad de los encuestados, igual de importante que la física mientras que 2 de cada 10 la consideran incluso más importante.

Por ello, los expertos de Sanitas afirman que “disfrutar de unas vacaciones seguras es posible y, si cabe, más necesario que nunca para dar un respiro a nuestra mente”. Para conseguirlo es necesario tener en cuenta algunas de estas recomendaciones para ayudar a aliviar la incertidumbre:

**Viajar a lugares poco concurridos.** La distancia social sigue siendo una de las medidas más efectivas para contener la expansión del virus. Por ello, si se viaja, optar por lugares poco concurridos puede ser una buena opción para quienes prefieren evitar el contacto. Evita los desplazamientos que no sean necesarios.

**Vigila tu salud.** Si comienza a tener fiebre o síntomas respiratorios como dificultad para respirar o tos, no viajes, y vigila los síntomas para acudir al médico en caso de ser necesario.

**Cumplir las medidas de higiene y seguridad.** Aunque el Estado de Alarma haya finalizado, el virus continúa siendo una realidad. Cumplir las normas higiénicas es imprescindible para evitar el contagio. Un uso correcto de la mascarilla (cubriendo nariz y boca) cambiándola cada 4 o 6 horas, un frecuente lavado de manos o el respeto de las distancias son hábitos que debemos seguir teniendo.

**Consultar las recomendaciones de las autoridades.** Acudir a las fuentes oficiales es la mejor manera de conocer la realidad de la situación. Consultar las recomendaciones de viajes y la situación y condiciones en los diferentes países es importante para prevenir y garantizar unas vacaciones seguras.

**Evitar la sobreinformación.** La cantidad de noticias e información que llegan a los oídos de los ciudadanos puede llegar a convertirse en un arma de doble filo en lo que respecta a la salud mental. Si bien la información puede ayudar a tranquilizar a algunos, también puede ser un motivo que aumente la angustia de aquellas personas más temerosas. Las vacaciones son un tiempo de desconexión y evitar que el coronavirus se convierta en el tema principal en las conversaciones con familiares y amigos es clave para mantener la calma y la paz mental.

### Sobre Sanitas

Sanitas es especialista en servicios de salud y bienestar en España. Ofrece a sus clientes productos y servicios para cada etapa de la vida a través de un modelo integral de salud que incluye: seguros médicos, hospitales y centros multiespecialidad, centros de bienestar, clínicas dentales, otros servicios de salud y servicios de atención a mayores.

Cuenta con más de 11.250 empleados, posee un cuadro médico compuesto por más de 49.000 especialistas y 4.000 centros médicos concertados, además de una provisión propia formada por 4 hospitales, 20 centros médicos multiespecialidad, 16 centros de bienestar, 200 clínicas dentales, 45 residencias de mayores, 17 de ellas con servicio de centro de día y 5 centros de día independientes.

Sanitas forma parte de Bupa, compañía internacional líder en salud, que cuenta con más de 31 millones de pacientes en todo el mundo. Emplea a más de 84.000 personas, principalmente en el Reino Unido, Australia, España, Chile, Polonia, Nueva Zelanda, la RAE de Hong Kong, Turquía, Brasil, México, Estados Unidos, Oriente Medio e Irlanda. También cuenta con empresas asociadas en Arabia Saudita e India.

### Para más información:

#### Sanitas

Nerea González

Tel.: 91 585 58 84 / 654 277 308

Ana Bernardo

Tel.: 91 324 59 73 / 680 887 624

[dir.comunicacion@sanitas.es](mailto:dir.comunicacion@sanitas.es)

[www.corporativo.sanitas.es](http://www.corporativo.sanitas.es)

[www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)

#### Trescom

Ana Vázquez/ Ainhoa de la Hera

[Ana.vazquez@trescom.es](mailto:Ana.vazquez@trescom.es) / [Ainhoa.delahera@trescom.es](mailto:Ainhoa.delahera@trescom.es)

Tel: 645 41 92 90 / 646 80 54 35