



Como Enfrentar el Estrés debido al COVID-19

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede producir estrés en las personas. El temor y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en los adultos y los niños. Mantenerse saludable y mantener a su familia y amigos saludable puede ayudar a controlar el estrés. Asistir a otros a lidiar con el estrés también puede fortalecer a su comunidad.

Efectos del estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa

- Temor y preocupación por la salud propia y la de los seres queridos
- Cambios en el horario de dormir y el horario de comer
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Uso más frecuente de alcohol, tabaco u otras drogas

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar su tratamiento y estar atentas al empeoramiento de sus síntomas o a la aparición de síntomas nuevos. Puede encontrar más información en la [página web](#) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Lo que puede hacer para ayudarse

- Manténgase informado sobre los avances relacionados con COVID-19 consultando fuentes confiables y precisas de información relacionada con la salud, como los Centros de Control de Enfermedades (CDC) y la Comisión de Salud Pública de Boston (BPHC).
- Pero tome pausas a vez en cuando. Deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluidas las redes sociales por unos días. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede causar angustia.
- Cuide su cuerpo. Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento o medite. Trate de seguir una dieta saludable y equilibrada, hacer ejercicio con regularidad y asegúrese de dormir lo suficiente.
- Céntrese en los aspectos positivos de su vida y las cosas que puede controlar.
- Dedique un tiempo a relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Conéctese con otros. Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se siente.

Reduzca su estrés y el de los demás

Compartir información sobre el brote de la COVID-19 y entender cuál es el verdadero riesgo para usted y sus seres queridos puede hacer que la situación sea menos estresante. Cuando comparte información precisa sobre la COVID-19, puede ayudar a disminuir el estrés en las demás personas y le permite conectarse con ellas.

Si usted o un ser querido se sienten abrumados con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o sienten deseo de hacerse daño a sí mismos o a los demás, haga lo siguiente:

- Llame al 911.
- Llame o envíe un mensaje de texto a Samaritans Inc. las 24 horas, los 7 días de la semana al (877) 870-HOPE.
- Llame a su proveedor de atención médica si el estrés interfiere con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

Para obtener más información sobre cómo lidiar con el estrés, visite

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>.

