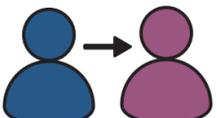


# COVID-19 Y SU SALUD MENTAL

Si bien estamos familiarizados con virus como el resfriado común y la gripe, el coronavirus (COVID-19) es nuevo y presenta una situación que ninguno de nosotros podría haber imaginado hace unos pocos meses. El hecho de que sea extremadamente contagioso ha dado lugar a cierres de empresas, distanciamiento social y medidas de cuarentena que han afectado nuestra vida cotidiana. Ahora es más importante que nunca prestar atención a la salud mental durante este tiempo de aislamiento e incertidumbre.

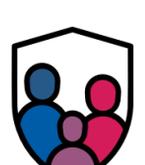
## SUS INQUIETUDES SON VÁLIDAS

Hay muchas razones por las que podría estar preocupado por el COVID-19. Algunas de las inquietudes más comunes son:

 <b>Enfermarse</b>	 <b>Transmitir el virus a otras personas, especialmente a las personas de alto riesgo</b>	 <b>Ajustarse a una nueva realidad durante un período de tiempo incierto</b>	 <b>Cuidar y ayudar a su familia</b>
 <b>Preocupación por la salud de sus amigos y familiares</b>	 <b>Estrés financiero</b>	 <b>No poder relacionarse con amigos y familiares como solía hacerlo</b>	 <b>Escasez de ciertos suministros comunes</b>

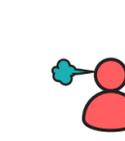
## CONSIDERE LO QUE PUEDE CONTROLAR

Una de las cosas más frustrantes del COVID-19 es que tanto el virus como las limitaciones de los lugares a los que puede concurrir están fuera de su control. Sin embargo, hay cosas que puede controlar, y concentrarse en ellas puede proporcionarle cierto alivio. Algunas de las cosas que puede controlar incluyen:

<b>SU MENTE Y SU CUERPO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenga una dieta saludable</li> <li>Realice ejercicios en su hogar</li> <li>Duerma lo suficiente</li> <li>No fume ni beba alcohol en exceso</li> <li>Cuide su salud mental</li> <li>Mantenga prácticas de autocuidado y la higiene personal</li> </ul>
<b>SU ENTORNO INMEDIATO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Su hogar, su dormitorio, su armario, su cocina... ahora es el momento de limpiar y organizarse</li> <li>Tome decisiones responsables sobre cuándo salir de su casa y solo salga si es necesario</li> <li>Limite el número de personas con las que entra en contacto</li> <li>Trabaje desde casa si puede hacerlo</li> </ul>
<b>LO QUE CONSUME</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>No exagere en su consumo de noticias e información</li> <li>Obtenga información de fuentes confiables como el CDC o la OMS</li> <li>Vea la televisión, películas y videos que lo hagan sentir bien</li> </ul>
<b>CÓMO SE PREPARA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenga a mano comida para 2 a 4 semanas</li> <li>Evite el exceso de provisiones que tengan una gran demanda para que otras personas también puedan tener lo esencial</li> <li>Si toma medicamentos, mantenga uno o dos meses de suministro en su hogar si es posible</li> </ul>
<b>CÓMO SE PROTEGE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos regularmente durante 20 segundos con agua y jabón o use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol</li> <li>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca</li> <li>Mantenga una distancia de 1 metro entre usted y cualquier persona</li> </ul>
<b>CÓMO PROTEGE A LOS DEMÁS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Si está enfermo, además de recibir atención médica, quédese en su hogar.</li> <li>Cúbrase la boca al toser o estornudar</li> <li>Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia</li> </ul>

## SIGNOS DE ANSIEDAD

Es normal estar preocupado y estresado en tiempos de crisis. Aunque la preocupación es parte de la ansiedad, las personas con ansiedad tienden a experimentar sentimientos más exagerados de preocupación y tensión. Algunos síntomas comunes incluyen:

 <b>Preocupación o temor incontrolable</b>	 <b>Problemas de estómago y digestión</b>	 <b>Problemas de concentración, memoria, o para pensar con claridad</b>	 <b>Aumento de la frecuencia cardíaca</b>	 <b>Cambios en la energía y dificultad para dormir</b>	 <b>Irritabilidad o intranquilidad</b>
---	---	---	---	---	--

En casos extremos de ansiedad, las personas pueden experimentar un ataque de pánico. Al principio, los ataques de pánico suelen confundirse con los ataques cardíacos, pero suelen desaparecer cuando las personas pueden hablar con otra persona para calmar sus temores y cuando practican la respiración profunda.

## EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Hay pequeñas cosas que todos pueden hacer durante el distanciamiento social o la autocuarentena para ayudar a reducir la ansiedad que están experimentando.

<b>Solicite a otra persona que sea su compañero de apoyo. Hable por teléfono, envíe mensajes de texto o realice videoconferencias según sea necesario.</b>	<b>Realice ejercicios en su hogar</b>	<b>Utilice recursos tales como grupos de apoyo en línea o llame al 1-800-662-4357 para conectarse con la línea Nacional de Ayuda de SAMHSA</b>	<b>Establezca límites con su teléfono</b>
<b>Use una aplicación de conciencia plena o de meditación</b>	<b>Ajuste un temporizador cada hora para levantarse y estirarse o dar un paseo</b>	<b>Cree una nueva rutina</b>	<b>Respire profundamente 10 veces cuando se sienta estresado</b>

## CUANDO LA ANSIEDAD NO CESA

Si está tomando medidas para manejar la preocupación y la ansiedad durante la crisis de COVID-19 pero no parecen ayudar, hay recursos adicionales que puede aprovechar.

### Prueba de salud mental

Si siente que tiene dificultades con su salud mental, acceda a [mhascreening.org](https://mhascreening.org) para comprobar sus síntomas.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para que comience a sentirse mejor.

### Líneas de crisis y líneas de mensajes de texto

Si experimenta angustia emocional relacionada con la pandemia COVID-19, los consejeros de crisis están disponibles las 24 horas del día, 7 días a la semana, los 365 días al año.

Llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con "TalkWithUs" al 66746.



Si está en crisis o piensa en el suicidio, conéctese con un centro de crisis local y hable con una persona de inmediato.

Llame al 1-800-273-8255 (TALK)

Encuentre más información y recursos sobre el COVID-19 y la salud mental en [mhanational.org/covid19](https://mhanational.org/covid19).



[/mentalhealthamerica](https://www.facebook.com/mentalhealthamerica)  
[@mentalhealtham](https://twitter.com/mentalhealtham)  
[@mentalhealthamerica](https://www.instagram.com/mentalhealthamerica)  
[/mentalhealtham](https://www.pinterest.com/mentalhealtham)  
[/mentalhealthamerica](https://www.youtube.com/mentalhealthamerica)  
[www.mhanational.org](https://www.mhanational.org)