

Estrés + ansiedad

Cómo seguir con su vida durante la indicación de quedarse en casa



El brote de coronavirus (COVID-19) puede generar sentimientos de estrés. El temor y la ansiedad en torno a una enfermedad pueden ser abrumadores y despertar emociones fuertes en adultos y personas mayores.



Cada persona reacciona de un modo diferente a situaciones estresantes

Las personas mayores y quienes tienen enfermedades crónicas, cuyo riesgo de desarrollar COVID-19 es mayor, pueden responder de una manera más intensa al estrés de la crisis.

Algunos de los sentimientos y las manifestaciones de estrés que pueden sentirse durante el brote de una enfermedad incluyen:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos.
- Incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo durará esta situación e incertidumbre sobre el futuro.
- Aburrimiento y frustración porque tal vez no pueda trabajar o llevar a cabo las actividades diarias regulares.
- Soledad asociada con sentirse aislado del mundo y de los seres queridos.
- Enojo si piensa que estuvo expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.



Qué puede hacer para sentirse mejor

Descanse de ver, leer o escuchar noticias, incluso de las redes sociales. Escuchar hablar todo el tiempo sobre la pandemia puede ser perturbador.

- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estire, ore o medite.
- Trate de comer alimentos saludables y seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir mucho, y evitar el alcohol y las drogas.
- Use técnicas de conexión con la tierra (*grounding*).

Las personas con problemas de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar atentas a la aparición de nuevos síntomas o el empeoramiento de síntomas existentes.



Use maneras prácticas de sobrellevar la situación y relajarse

- Trate de hacer actividades que disfrute: jugar juegos de mesa, leer un libro, bailar su canción favorita o crear algo.
- Baje el ritmo entre una actividad estresante y otra, y haga algo divertido después de una tarea ardua.
- Hágase un tiempo para relajarse. Por ejemplo, dese una ducha o un baño tranquilo y relajante.
- Escuche música relajante, o sonidos naturales, como la lluvia, las olas del mar o animales.



Conéctese con los demás

- Estar en contacto con personas en las que confía es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento. Puede:
 - Usar llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto y redes sociales para conectarse con amigos, familiares y seres queridos.
 - Hablar “cara a cara” con amigos y seres queridos por videochat.
 - Hablar sobre sus sentimientos.



¿Necesita ayuda? ¿Conoce a alguien que sí?

Si usted o alguien cercano se está sintiendo abrumado con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o si siente que quiere hacerse daño o dañar a otras personas, busque ayuda.

- **Llame al 911** si su vida o la de otra persona está en riesgo.
- Comuníquese con su **equipo de atención médica** si el estrés interfiere en sus actividades diarias durante varios días o semanas consecutivos.

6 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Lávese las manos durante por lo menos 20 segundos



Evite el contacto cercano



Quédese en su casa si está enfermo



Tápese la boca al toser y estornudar



Use un barbijo o tapaboca si está enfermo



Limpie y desinfecte

Si desea más información, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov)

- Comuníquese con la **Línea de Ayuda para Situaciones Catastróficas** llamando al 1 (800) 985-5990 (TTY 1 (800) 846-8517) o envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746.
- Comuníquese con la **Línea Nacional contra la Violencia Doméstica** llamando al 1 (800) 799-7233 (TTY 1 (800) 787-3224).

Para obtener más información, escribanos por correo electrónico a MemberHealthEd@RegalMed.com.

El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.