

Cómo mantener la salud mental y el bienestar durante el brote de la COVID-19



Todos hemos sido afectados por la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) y por los sentimientos de miedo e incertidumbre en torno a esta situación aún en evolución. Esta guía te ofrece recomendaciones para el cuidado personal que puedes usar para ti, tus familiares, tus amigos y tus compañeros de trabajo. Cuidar tu salud mental te ayudará a pensar claramente para que puedas ayudarte a ti mismo y a tu familia. Cuidar tu salud mental ahora ayudará a tu recuperación a largo plazo.

Todos sentimos estrés, ansiedad, tristeza y preocupación. Todos reaccionamos de maneras diferentes. Puedes anticipar que tus sentimientos cambiarán con el tiempo.

Estas son algunas recomendaciones básicas para el cuidado personal:

- Cuida tu cuerpo. Mantén rutinas relacionadas con las comidas, el ejercicio y la hora de acostarse.
 - Trata de comer alimentos saludables y de mantener rutinas en cuanto a las comidas.
 - Planifica actividades físicas que se puedan hacer en casa.
 - Duerme lo suficiente. Evita las bebidas alcohólicas, el tabaco y otras drogas, ya que pueden alterar el sueño.
- Participa en técnicas de relajación para reducir el estrés. En línea puedes encontrar fácilmente ejemplos de meditación. Crea una lista de las cosas por las que te sientes agradecido, lo cual te ayudará a reducir el estrés.
- Practica la paciencia y la tolerancia, lo cual puede ser difícil en estos tiempos. Esto servirá de ejemplo de hábitos saludables para tus amigos y familiares.
- Conéctate con otros de forma segura. Planifica actividades con las personas que están en tu casa o con otros de forma virtual. Incluso puedes ser creativo y disfrutar una película o algún juego a través de Google Hangouts, FaceTime, Zoom u otras herramientas de videoconferencia. Comparte tus preocupaciones y cómo te sientes con un amigo o familiar. Comunícate con tus familiares, amigos ancianos o que estén enfermos para saber cómo están. Esto ayudará tanto al bienestar de ellos como al tuyo.
- Toma descansos y tiempo para relajarte. Trata de hacer las actividades que normalmente disfrutas.
- Si es parte de tu rutina, considera asistir a servicios religiosos en línea.
- Mantente informado, pero evita estar expuesto a demasiadas noticias. Toma descansos al ver, leer o escuchar noticias. Ten en cuenta que durante una crisis puede haber rumores, especialmente en las redes sociales. Verifica siempre tus fuentes y utiliza fuentes de información fiables. El Condado de San Diego tiene información disponible en www.coronavirus-sd.com.

Si notas que tienes síntomas de angustia, por favor, asegúrate de que estás realizando las actividades de cuidado personal enumeradas más arriba.

Los síntomas comunes de angustia pueden incluir:

- Sentimientos de insensibilidad, incredulidad, ansiedad o miedo.
- Cambios en el apetito, y en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir o pesadillas, y pensamientos e imágenes perturbadores.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas.
- Agravamiento de los problemas crónicos de salud.
- Ira o irritabilidad.
- Aumento del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas.

Busca ayuda cuando sea necesario. Si la angustia afecta las actividades de tu vida diaria por varios días o semanas, habla con tu consejero, médico o líder espiritual, o llama a la línea de asistencia de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) al 1-800-985-5990. Visita [el sitio web de los Servicios de Salud del Comportamiento del Condado](#), que incluye recursos para manejar tu salud mental y enfrentar la COVID-19.

Línea de Acceso y Crisis de San Diego

La Línea de Acceso y Crisis de San Diego (888-724-7240) es confidencial y gratuita, y ofrece apoyo y recursos inmediatos de un consejero experimentado las 24 horas del día, los 7 días de la semana en todos los temas de salud del comportamiento. Los servicios disponibles de interpretación de idiomas prestan asistencia en 150 idiomas en cuestión de segundos.