

**El brote de COVID-19 puede ser estresante para las personas.
Tomar medidas para hacer frente al estrés y mantener su bienestar puede ayudarle a usted y a sus seres queridos.**

¿ME ESTOY SINTIENDO ESTRESADO?

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede incluir:

- Miedo y preocupación sobre su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones alimenticios y del sueño
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental
- Consumo aumentado de alcohol, tabaco y otras drogas
- Otros cambios emocionales o de salud mental

La cuarentena y el aislamiento también pueden ser muy estresantes. La gente siente muchas emociones durante y después de la cuarentena y el aislamiento, incluyendo:

- Miedo o preocupación por su salud
- Miedo o preocupación por la salud de los demás a su alrededor
- Estrés por tener que vigilarse a sí mismo o ser vigilado por otros por señales y síntomas de COVID-19
- Tristeza, ira o frustración si los seres queridos tienen miedo de contraer el virus de parte suya, incluso después de haber salido de la cuarentena o del aislamiento.
- Culpa de no poder realizar el trabajo normal o los deberes de los padres durante la cuarentena o el aislamiento
- Emociones contradictorias, incluyendo el alivio después de la cuarentena o el aislamiento
- Otros cambios emocionales o de salud mental

Estos sentimientos son normales.

El programa de NC AHEC quiere reconocer la valiosa contribución de Sarah Brnich, Rachel Swier, Madison Malfitano, Kaitlyn Rogers y Mary Shell. Agradecimiento especial a los bibliotecarios de AHEC.

¿CÓMO ME PUEDO SENTIR MENOS ESTRESADO?

- **Tómese un descanso** de las noticias y las redes sociales. Pensar en la COVID-19 todo el tiempo puede ser estresante. Elija una buena fuente de información (como los CDC o la OMS) y solo revise las actualizaciones una o dos veces al día.
- **Practique una buena higiene del sueño.**
 - Evite la cafeína en las tardes.
 - No utilice pantallas. (TV, computadoras, teléfonos o tabletas) durante una hora antes de acostarse a dormir.
 - Trate de mantener un horario regular de sueño. Acuéstese a la misma hora todas las noches. Levántese a la misma hora todas las mañanas.
- **Conéctese con otras personas.**
 - Póngase en contacto con sus seres queridos frecuentemente. Considere conectarse con ellos por teléfono, correo electrónico, mensajes de texto o video llamadas.
 - Hagan actividades juntos de manera virtual como comer juntos o jugar.
 - Cuénteles a un amigo o a alguien de confianza cómo se siente.
 - Mantenga un sistema de apoyo fuerte.
- **Haga algo significativo.**
 - Aprenda una nueva habilidad.
 - Haga arte: dibuje, pinte, escriba o construya.
 - Trate de preparar una nueva receta.
 - Lea un libro digital o escuche un audio libro. Consulte el sitio web de su biblioteca pública para ver opciones gratuitas.
- **Cuide su cuerpo.**
 - Trate de comer alimentos nutritivos como frutas y verduras.
 - Mantenga una buena higiene al lavarse las manos de manera regular.
 - Evite consumir alcohol, tabaco y otras drogas.
 - **Manténgase activo.** El ejercicio ayuda a nuestra salud física y mental.
- * Salga a caminar
- * Ensaye una rutina de ejercicios gratuita en YouTube
- * Haga estiramientos o yoga
- * Baile
- **Busque maneras de relajarse o meditar.**
 - Respire profundo.
 - Ensaye una aplicación de meditación (Headspace, Calm)
 - Trate de enfocarse en lo positivo. Lleve un diario de las cosas por las cuales está agradecido.
- **Pida ayuda cuando la necesite.**
 - Si sus emociones están afectando su capacidad de realizar actividades normales durante varios días seguidos, llame a su proveedor de salud. Pregúntele a su proveedor de salud si las visitas virtuales (tele-salud) son una opción. También puede obtener información sobre estas opciones aquí: [telehealth.hhs.gov/patients/](https://www.telehealth.hhs.gov/patients/)
 - Si se siente abrumado por emociones como la tristeza, la depresión y la ansiedad, o siente que quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, busque ayuda. Llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **(1-888-628-9454 en español)**.
 - Para las víctimas y sobrevivientes que necesiten apoyo, póngase en contacto con la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica. Llame al **1-800-799-7233**, visite espanol.thehotline.org o envíe un mensaje de texto **LOVEIS** al **22522**.
 - Si usted o un ser querido se enfrenta a trastornos mentales o de uso de sustancias, póngase en contacto con la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y de Salud Mental). Este servicio confidencial y gratuito puede ayudar a ponerle en contacto con centros de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones locales. Llame al **1-800-662-HELP (4357)** o visite [samhsa.gov/find-help/national-helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline).