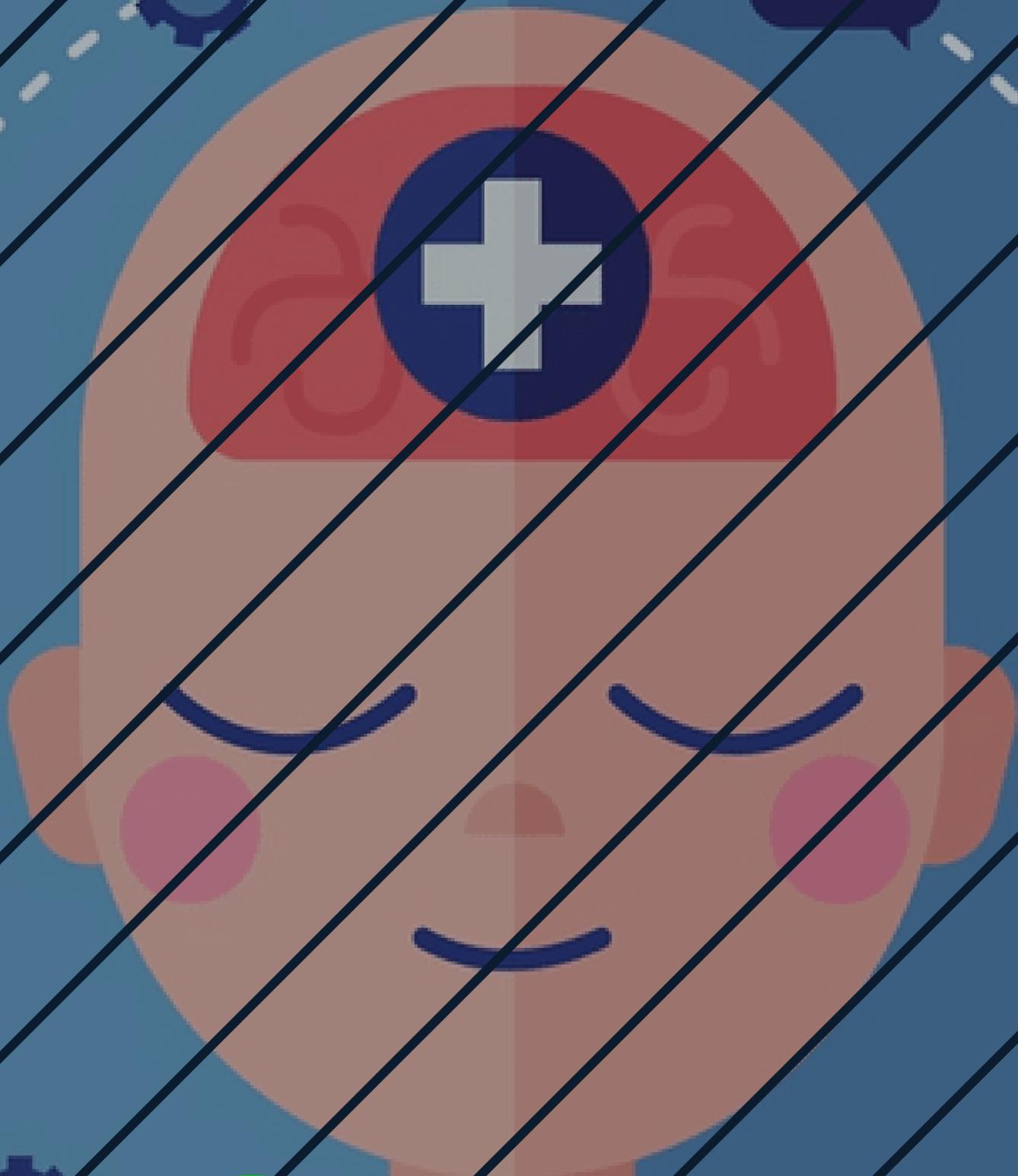


# CUIDA TU MENTE EN TIEMPO DE CRISIS

Aprende por qué necesitas  
cuidar tu salud mental.



**AREANDINA**

Fundación Universitaria del Área Andina

# LOS BROTES PUEDEN SER ESTRESANTES

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultarles estresante a algunas personas. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Encuentre la manera de que usted y su familia puedan reducir el estrés y cuidar de su salud mental.



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



Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos.

Cambios en los patrones de sueño o dificultad para dormir.



Agravamiento de problemas de salud crónicos.

Agravamiento de problemas de salud mental.



Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

# CADA UNO REACCIONA DE MANERA DISTINTA A LAS SITUACIONES DE ESTRÉS

La forma en que responde al brote puede depender de sus antecedentes, de los aspectos que lo diferencian de otras personas y de la comunidad en la que vive.

Las personas que pueden responder con mayor intensidad al estrés de una crisis incluyen:



Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

Personas que están colaborando con la respuesta al COVID-19, como médicos, otros proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias.



# CUIDE SU SALUD MENTAL

Las preocupaciones y la ansiedad sobre COVID-19 y su impacto pueden ser abrumadoras. El distanciamiento social hace que todo sea aún más complejo. Aprende maneras de afrontar la situación durante esta pandemia.

La pandemia probablemente ha cambiado mucho la manera en que vives tu vida, y con esto ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, y aislamiento social. Quizás te preocupes por enfermarte, por cuánto tiempo durará la pandemia, y qué nos traerá el futuro. El exceso de información, los rumores y la información errónea pueden hacer que te sientas sin control y que no tengas claro qué hacer.

Quizás sientas estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad. Es posible que empeoren los trastornos de salud mental, incluyendo la ansiedad y la depresión.

**Aprende estrategias para la salud mental, autocuidado y busca el cuidado que necesitas para ayudarte a afrontar esta situación.**

## **MEDIDAS DE AUTOCUIDADO**

Las medidas de autocuidado son buenas para tu salud física y mental, y pueden ayudarte a tomar control de tu vida. Cuida tu cuerpo y tu mente, y conéctate con otros para beneficio de tu salud mental.

# CUIDA TU CUERPO



Presta atención a tu salud física:



## DUERME LO SUFICIENTE

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Practica tu horario normal, aun si estás quedándote en casa.

## PARTICIPA REGULARMENTE EN ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encuentra una actividad que incluya movimiento, como danza, o aplicaciones para ejercicio..





## COME DE MANERA SALUDABLE

Evita comer comida basura y azúcar. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.

**EVITA EL TABACO, EL ALCOHOL  
Y LAS DROGAS**



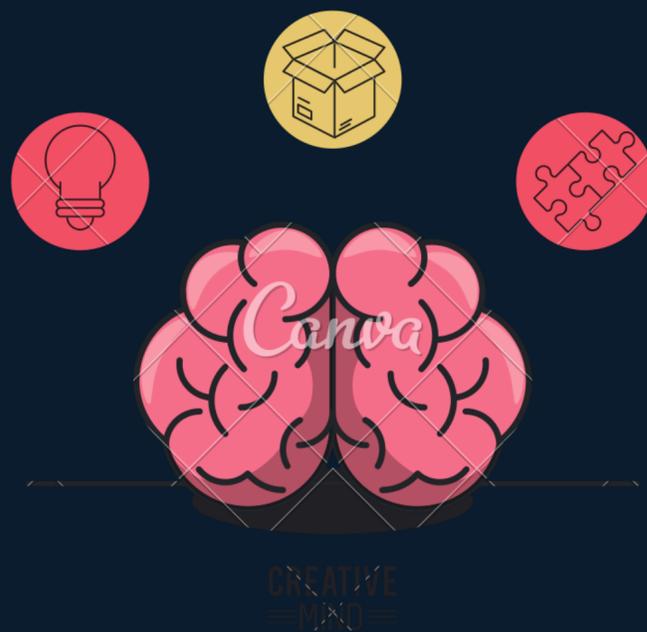
## RELÁJATE Y RECARGA LAS PILAS

Reserva tiempo para ti mismo. Aun unos pocos minutos de tranquilidad pueden refrescarte y ayudarte a calmar tu mente y reducir el estrés.



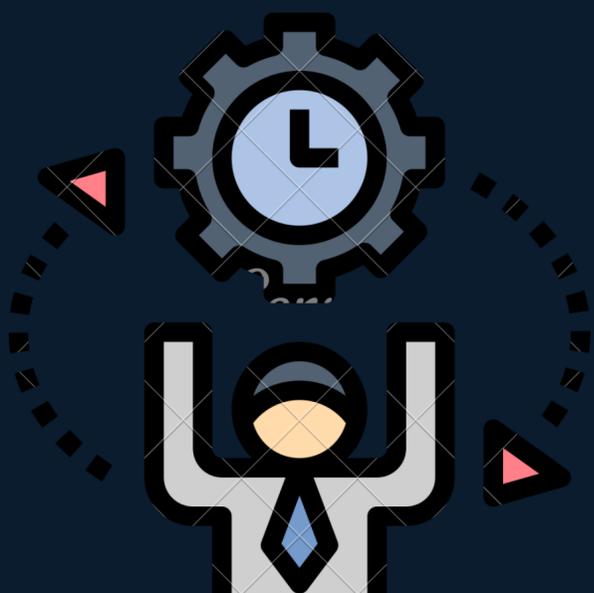
# CUIDA TU MENTE

Reduce los desencadenantes de estrés:



## MANTÉN TU RUTINA NORMAL

Mantén rutinas regular para el momento de irte a la cama, ten horarios consistentes para las comidas, bañarte y vestirte, horarios de trabajo o de estudio, y ejercicio. También toma algún tiempo para actividades que disfrutes.



## LIMITA TU EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Las noticias constantes sobre la COVID-19 en todos los tipos de medios de comunicación quizás contribuyan al miedo sobre esta enfermedad. También limita el uso de medios sociales que puedan exponerte a rumores e información falsa.



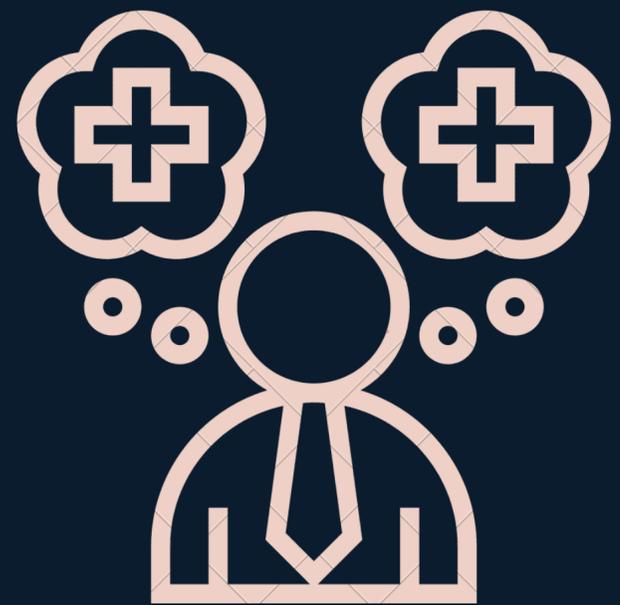
## MANTENTE OCUPADO

Una distracción puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión. Disfruta de pasatiempos que puedas hacer en casa, identifica un nuevo proyecto u organiza ese armario como te prometiste hacer algún día.



## CONCÉNTRATE EN LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS

Elige enfocarte en las cosas positivas en tu vida en lugar de hacerlo en qué mal te sientes. Considera comenzar cada día haciendo una lista de las cosas por las que estás agradecido. Mantén un sentido de esperanza, esfuérzate en aceptar los cambios cuando se presentan.

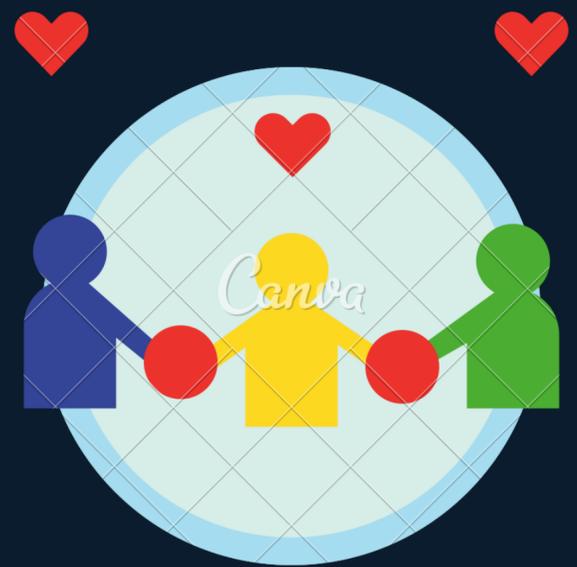


## USA TUS VALORES MORALES O TU VIDA ESPIRITUAL COMO APOYO

Si tus creencias te dan fuerza, pueden brindarte consuelo en momentos difíciles

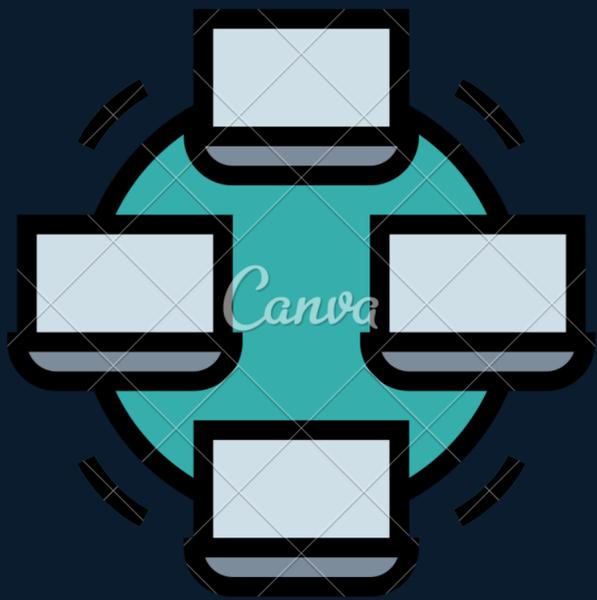
# CONÉCTATE CON OTRAS PERSONAS

Organiza el apoyo y haz tus relaciones más sólidas.



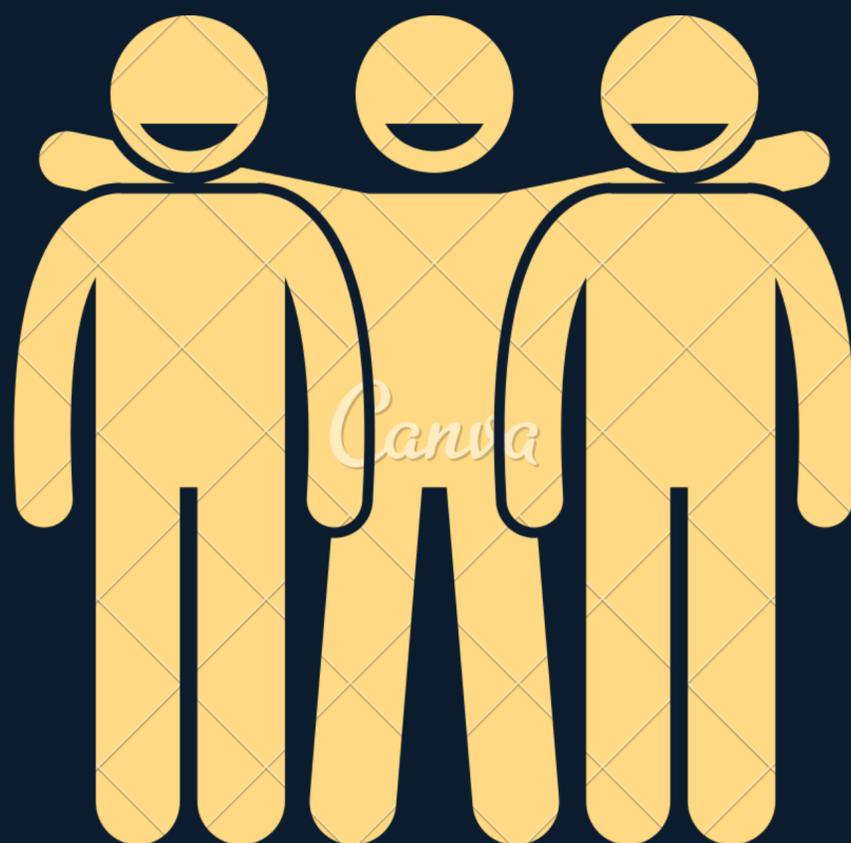
## FORMA CONEXIONES

Evita el aislamiento social. Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales. Si estás trabajando a distancia desde tu casa, pregúntales a tus colegas cómo están, y comparte consejos para afrontamiento. Disfruta haciendo sociabilidad virtual y hablando con los que viven en tu casa.



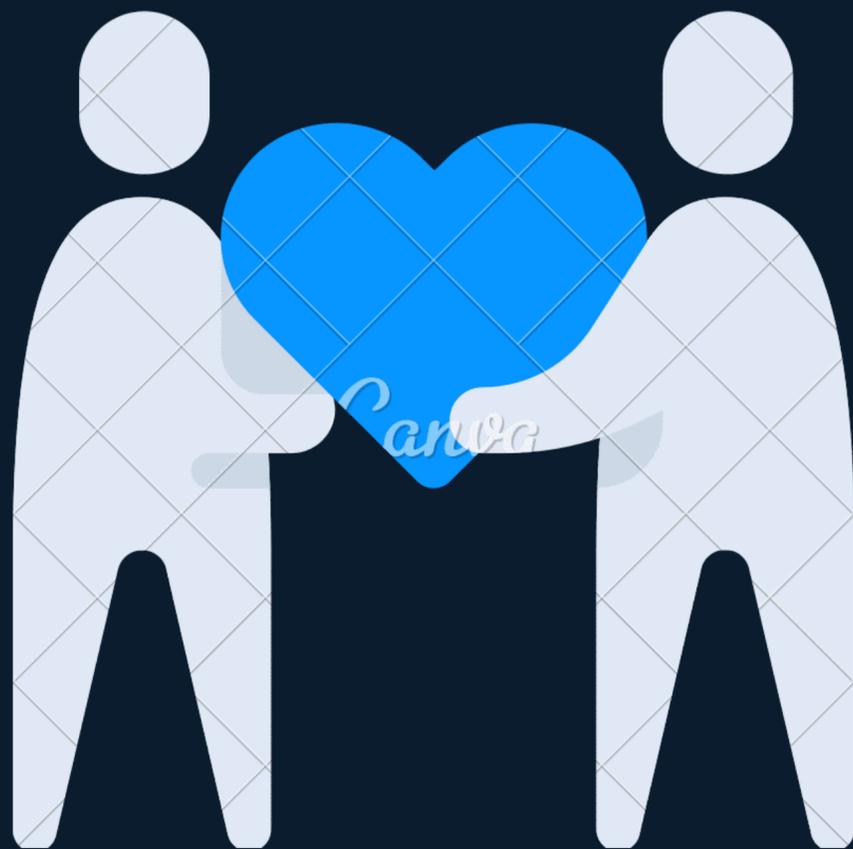
## HAZ ALGO PARA LOS DEMÁS

Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea. Por ejemplo, envía email o textos o llama para ver cómo están tus amigos, familiares, y vecinos – especialmente los que son adultos mayores. Si sabes de alguien que no puede salir, pregunta si necesita algo, como por ejemplo cosas de la tienda o que le traigan un medicamento de la farmacia. Asegúrate de seguir las recomendaciones de OMS y tu gobierno sobre distanciamiento social y reuniones de grupo.



## PRESTA APOYO A UN FAMILIAR O A UN AMIGO

Si un familiar o un amigo necesita aislarse por razones de seguridad o se enferma y necesita hacer cuarentena en su casa o en el hospital, piensa en maneras de permanecer en contacto. Por ejemplo, puedes hacer esto con dispositivos electrónicos o el teléfono, y enviarle una nota para alegrarle el día.



# BIBLIOGRAFÍA

- CDC. (30 de 04 de 2020). Centros para el control y la prevención de enfermedades. Obtenido de Centros para el control y la prevención de enfermedades:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

- clinic, M. (05 de 04 de 2020). Mayo clinic. Obtenido de Mayo clinic:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>



**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina