

Cómo sobrellevar el Estrés¹

La pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas. Muchos de nosotros nos enfrentamos a retos que pueden ser estresantes, abrumadores y provocar emociones fuertes en adultos y niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y aumentar el estrés y la ansiedad.

Aprender a sobrellevar el estrés de manera sana permitirá que usted, sus seres queridos y las personas con las que está en contacto desarrollen una mayor resiliencia.

El estrés puede provocar lo siguiente:

- Sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración
- Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullido
- Agravamiento de problemas de salud crónicos
- Agravamiento de problemas de salud mental

¹ Disponible en red:

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

- Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante la pandemia del COVID-19. Las siguientes son formas de ayudarse, ayudar a otras personas y a la comunidad de manejar el estrés.

Alternativas saludables para sobrellevar el estrés

- **Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias.** Esto incluye redes sociales. Está bien estar informado, pero escuchar noticias sobre la pandemia de manera constante puede ser angustiante. Considere limitar ver noticias solo un par de veces al día y desconectarse de las pantallas de teléfono, televisión y computadoras por un tiempo.
- **Cuide su cuerpo.**
 - Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación.
 - Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.
 - Haga ejercicio regular.
 - Duerma bien.
 - Evite el consumo excesivo de alcohol, tabaco y el uso de sustancias.
 - Siga tomando las medidas preventivas de rutina (como las vacunas, pruebas de detección del cáncer, etc.) según las recomendaciones de su proveedor de atención médica.

- Vacúnese contra el COVID-19 cuando la vacuna esté disponible.
- **Hágase un tiempo para relajarse.** Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- **Comuníquese con otras personas.** Hable con personas de su confianza acerca de sus inquietudes y de cómo se siente.
- **Conéctese con sus organizaciones comunitarias y de fe.** Mientras haya orden de mantener el distanciamiento social, trate de mantener la conexión con sus seres queridos en línea, a través de redes sociales o por teléfono o correspondencia.

Ayudar a los demás a sobrellevar el estrés

Cuidarse puede prepararlo mejor para poder cuidar a otras personas. En tiempos de distanciamiento social, es particularmente importante mantenerse conectado con sus amigos y familiares. Ayudar a otras personas a sobrellevar el estrés a través de llamadas telefónicas o videollamadas puede ayudarlo y ayudar a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados.

Salud mental y las crisis

Recursos y servicios de apoyo social

- Si está teniendo dificultades para sobrellevar el estrés, puede haber formas de obtener ayuda. Si el estrés le impide seguir adelante con su vida normal durante varios días seguidos, comuníquese con su proveedor de atención médica.

- En tiempos de estrés extremo, las personas pueden tener pensamientos suicidas. El suicidio se puede prevenir y hay ayuda disponible. Puede encontrar más información sobre el riesgo de suicidio, las señales a las que debe estar atento y cómo responder si nota estas señales en usted mismo o en un amigo o ser querido.
- Los recursos gratis y confidenciales para sobrellevar crisis también pueden ayudarlo o ayudar a sus seres queridos a través del contacto con un terapeuta capacitado en su zona.