

COVID-19 y tu 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 de la COVID-19 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.

Durante la pandemia de la COVID-19 **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 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, aplicaciones para ejercicio. Sal al aire libre en un área en que sea fácil mantener la distancia de otras personas, o simplemente el patio de tu casa.
- **Come de manera saludable.** Elige una dieta bien balanceada. Evita comer comida basura y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.
- **Evita el tabaco, el alcohol y las drogas.** Si fumas tabaco ya estás a un riesgo mayor de enfermedades pulmonares. Como la COVID-19 afecta los pulmones, tu riesgo aumenta aún más. Beber alcohol para hacer frente a la situación puede empeorar las cosas y reducir tu capacidad de afrontamiento. Evita tomar drogas como medio de afrontamiento a no ser que tu médico te haya recetado medicación.
- **Limita el tiempo frente a las pantallas.** Apaga los dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días, y hazlo también 30 minutos antes de dormir. Haz un esfuerzo para pasar menos tiempo frente a una pantalla — ya sea televisión, tablet, computadora o teléfono.
- **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 la ansiedad. Muchas personas se benefician con prácticas como respiración profunda, práctica la meditación. Date un baño de espuma, escucha música, o lee, — haz lo que sea que te ayude a relajarte. Elige una técnica que funcione para ti, y practícala con regularidad.

Cuida tu mente

Reduce los desencadenantes de estrés:

- **Mantén tu rutina normal.** Mantener un horario regular es importante para tu salud mental. Además de mantener una rutina regular para el momento de irte a la cama, ten horarios consistentes para las comidas, bañarte y vestirse, horarios de trabajo o de estudio, y ejercicio. También toma algún tiempo para actividades que disfrutes. Este procedimiento puede hacerte sentir que tienes más control.

- **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. Limita leer, escuchar, o mirar otras noticias, pero infórmate frecuentemente sobre las recomendaciones nacionales y locales. Busca fuentes de información fiables. (OMS).
- **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. Hacer algo positivo para controlar la ansiedad es una estrategia sana de afrontamiento.
- **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, esfuérate en aceptar los cambios cuando se presentan, y trata de considerar los problemas en perspectiva.
- **Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.** Si tus creencias te dan fuerza, pueden brindarte consuelo en momentos difíciles.
- **Establece prioridades.** No te abrumes creando una lista de cosas que te cambiarán la vida y que quieres lograr mientras estás quedándote en casa. Fija metas razonables todos los días, y haz un esquema de los pasos para lograrlas. Reconoce tus logros por cada paso en la dirección correcta, sin importar qué pequeños sean. Y acepta que algunos días serán mejores que otros.

Conéctate con otras personas

Organiza el apoyo y haz tus relaciones más sólidas:

- **Forma conexiones.** Si necesitas quedarte en casa y distanciarte de los otros, evita el aislamiento social. Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales por email, textos, teléfono o FaceTime o aplicaciones similares. 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.

Cómo reconocer qué es típico y qué no es

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles, y es normal sentirse estresado y preocupado durante una crisis. Pero los desafíos diarios múltiples, como los efectos de la pandemia de COVID-19, pueden afectarte más allá de tu capacidad de afrontamiento.

Muchas personas pueden presentar trastornos de salud mental, como síntomas de ansiedad y depresión, durante este momento. Los sentimientos pueden cambiar con el tiempo.

A pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te encuentres sintiéndote desamparado, triste, enojado, irritable, desesperanzado, ansioso, o atemorizado. Tal vez tengas problemas para concentrarte en tareas rutinarias, cambios en el apetito, dolores en el cuerpo o dificultad para dormir, o te sea difícil enfrentar tareas de todos los días. Cuando estos signos y síntomas duran por varios días seguidos, haciendo que te sientas desgraciado y causándote problemas en tu vida diaria de modo que encuentras difícil llevar a cabo tus responsabilidades normales, es el momento de pedir ayuda.

Superintendencia de servicios de Salud

0800-222-72583-

www.sssalud.gob.ar