

Maneje la ansiedad y el estrés

El estrés y cómo sobrellevarlo

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) podría ser estresante para las personas. El temor y la ansiedad acerca de una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en los adultos y los niños. Sobrellevar el estrés hará que usted, las personas que usted quiere y su comunidad sean más fuertes.

Cada persona reacciona de manera diferente a las situaciones estresantes. La manera en que responda al brote puede depender de sus antecedentes, las cosas que lo distinguan a usted de las demás personas y de la comunidad en la que viva.

Entre las personas que podrían tener respuestas más fuertes al estrés de una crisis se incluyen:

- Personas mayores y personas con enfermedades crónicas que están en mayor riesgo si contraen COVID-19.
- Niños y adolescentes.
- Personas que están ayudando con la respuesta al COVID-19, como médicos y otros proveedores de atención médica, o personal de respuesta a emergencias.
- Personas que tienen afecciones de salud mental como problemas con consumo de sustancias.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temor y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos.
- Cambios en sus patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar atentas por si presentan nuevos síntomas o si los que tienen empeoran. Se puede encontrar información adicional en el sitio web de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).

Cuidarse a sí mismo, y cuidar a sus amigos y a su familia puede ayudarlo a sobrellevar el estrés. Ayudar a los demás a sobrellevar el estrés también puede hacer que su comunidad sea más fuerte.

Cosas que puede hacer para ayudarse:

- De tanto en tanto, deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluso los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarlo.
- Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar el alcohol y las drogas.
- Hágase un tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Comuníquese con otras personas. Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

Llame a su proveedor de atención médica si el estrés interfiere con sus actividades diarias por varios días seguidos.

Reduzca el estrés en usted mismo y en los demás

Compartir la información sobre el COVID-19 y entender cuál es el verdadero riesgo para usted y las personas a quienes usted quiere puede hacer que el brote sea menos estresante.

Cuando usted comparte información precisa sobre el COVID-19, esto puede ayudar a que las personas se sientan menos estresadas y permitirle conectarse con ellas.



Para los padres

La manera en que los niños y los adolescentes reaccionan se debe en parte a lo que observan en los adultos a su alrededor. Cuando los padres y cuidadores enfrentan el COVID-19 con calma y seguridad, pueden darles a los niños el mejor apoyo. Los padres pueden transmitir más tranquilidad a quienes se encuentren a su alrededor, especialmente a los niños, si están mejor preparados.

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes en los que hay que fijarse son:

- Llanto o irritación excesivos en los niños pequeños.
- Volver a tener comportamientos que ya habían superado (por ejemplo, tener “accidentes” [mojar o ensuciar la ropa interior] o mojar la cama).
- Preocupación o tristeza excesivas.
- Hábitos de alimentación o de sueño no saludables.
- Irritabilidad y comportamientos impulsivos en los adolescentes.
- Mal desempeño escolar o evitar ir a la escuela.
- Dificultad para prestar atención y concentrarse.
- Evitar las actividades que se disfrutaban en el pasado.
- Dolores de cabeza o corporales sin causa aparente.
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo

- Saque tiempo para hablar con su niño o adolescente acerca del brote de COVID-19. Responda las preguntas y comparta la información sobre el COVID-19 de una forma en que su niño o adolescente puedan entender.
- Asegúreles a su niño o adolescente que están seguros. Déjeles saber que está bien sentirse molestos. Dígales cómo enfrenta usted su propio estrés para que puedan aprender a sobrellevarlo con su ejemplo.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias sobre el evento, incluidos los medios sociales. Los niños podrían malinterpretar lo que escuchen y podrían asustarse acerca de algo que no comprendan.
- Trate de mantener la rutina normal. Si las escuelas están cerradas, cree un horario para actividades de aprendizaje, y para actividades de relajamiento o entretenimiento.
- Sea un buen ejemplo. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y aliméntese bien. Comuníquese con sus amigos y familiares.



Para el personal de respuesta

Responder al COVID-19 puede tener un costo emocional para usted. Pero hay cosas que puede hacer para reducir las reacciones del estrés traumático secundario (ETS):

- Reconozca que el ETS puede afectar a cualquier persona que esté ayudando a familias después de un evento traumático.
- Sepa cuáles son los síntomas, incluidos los síntomas físicos (fatiga, enfermedad) y mentales (temor, retraimiento, culpa).
- Dese tiempo para que usted y su familia se recuperen después de responder a la pandemia.
- Haga una lista de las actividades de autocuidado personal que disfruta, como pasar tiempo con los amigos y la familia, hacer ejercicio o leer un libro.
- De tanto en tanto, deje de seguir la cobertura del COVID-19 en los medios de comunicación.
- Pida ayuda si se siente abrumado o le preocupa que el COVID-19 esté afectando su capacidad para cuidar a su familia y a sus pacientes como lo hacía antes del brote.

Para personas a quienes se permite salir de cuarentena

Ser separado de los demás, si un proveedor de atención médica cree que usted podría haber estado expuesto al COVID-19, puede ser estresante, incluso si no se enferma. Cada persona se siente de manera diferente después de salir de la cuarentena. Algunos sentimientos incluyen:

- Mezcla de emociones, incluso alivio después de la cuarentena.
- Temor y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos.
- Estrés causado por la experiencia de monitorearse a sí mismo o de ser monitoreado por otros, en busca de signos y síntomas del COVID-19.
- Tristeza, enojo o frustración porque amigos o seres queridos tienen temores infundados de contraer la enfermedad si tienen contacto con usted, aun cuando se haya determinado que usted no es contagioso.
- Culpa por no poder hacer el trabajo normal o las tareas de crianza de los hijos durante la cuarentena.
- Otros cambios emocionales o de salud mental.
- Es posible que los niños también se sientan molestos o tengan otras emociones fuertes si a ellos, o a alguien a quien conocen, se les permitió salir de la cuarentena. Usted puede ayudar a su hijo a sobrellevar la emergencia



6 Imprescindibles para adaptarnos al aislamiento por el COVID-19

- **Arreglate, vístete:** nunca te quedes en pijama el día entero.
- **Ten una lista preparada de las TAREAS** que vas a realizar en ese día (laborales, de organización, de ocio en casa, etc) No improvises, acabarás cayendo en la desidia.
- **Casa ordenada y limpia:** ayudará a sentirte bien y no caer en el caos.
- Pon **música** en vez de los telediarios.
- **Socialízate** por videollamada y has planes para cuando pase todo esto.
- Tómalolo con un stop vital y aprovecha para reiniciarte y salir con **GANAS A LA VIDA.**

Consejos para hacer home office efectivo

Ante la expansión del COVID-19, muchas empresas se han planteado pedir a sus trabajadores realizar home office. Estos consejos te facilitará el trabajo.

- **Quítate la pijama,** vestirse y bañarte te quitará la tentación de querer volver a la cama.
- **Busca una buena posición para trabajar,** evita hacerlo desde tu cama o sillones, busca un espacio que esté bien iluminado y que no afecte tu espalda.
- **Establece horarios,** una rutina con horarios bien delimitados para trabajar, comer e incluso tomarte un break para estirarte.
- **Afina detalles,** cerciórate de tener lo que necesitas para trabajar; documentos, una computadora funcional y revisar tu conexión de internet.
- **Crea un ambiente sin distracciones,** aunque la tentación es grande, recuerda que necesitas estar concentrado, por lo que sugerimos evitar ver la televisión o tener música muy fuerte.



SURPETROL TE AYUDA A MANTENERTE INFORMADO

Fuente: Center for Disease Control And Prevention,
OCC Mundial