



Manejando el Estrés y la Ansiedad durante el Brote del Virus de Corona (COVID-19)

MANEJANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN RESPUESTA COVID-19 EN NEVADA

El brote del virus COVID-19 puede ser estresante para las personas, para la familia, y las comunidades. Preocupaciones sobre la propagación de la enfermedad y sus posibles efectos en el trabajo, la salud y la economía pueden ser abrumadoras, llevando a emociones fuertes en adultos y niños.

Es normal de sentirse triste, estresado, confundido, enojado o asustado durante una crisis. Aprender como lidiar con el estrés y conocer los recursos disponibles nos ayudará a todos a ser más fuertes juntos.

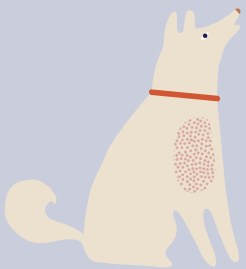
Como responden los individuos al brote COVID-19 depende en sus antecedentes, situaciones y la comunidad en la que vive. **Las personas que pueden sentirse más estresadas durante el brote incluyen:**

- Personas mayores y personas con enfermedades crónicas son las que tienen un alto riesgo de COVID-19
- Niños y jóvenes
- Las personas que son ayudando en respuesta del COVID-19, como los doctores, enfermeras, y otros proveedores de servicios de salud, o personal de primeros auxilios
- Personas que tienen condiciones de salud mental incluyendo problemas con el abuso de sustancias

Estrés durante un brote de enfermedades infecciosas puede ser experimentado de las siguientes maneras:

- Preocupación acerca de cómo poder cuidar a sus seres queridos
- Tiempo libre del trabajo o posible pérdida de empleo
- La soledad asociada con estar aislado del mundo y de los seres queridos
- Enojo debido a ser posiblemente expuesto al COVID-19 por otros
- Síntomas de depresión, incluyendo sentimientos de desesperanza o cambios en el apetito y en el sueño
- Estrés debido a sentirse aislado
- Sueños extraños o estafalarios

Managing stress and anxiety during the Coronavirus outbreak



Cuidarse durante el brote de COVID-19. Hay muchas maneras de ayudarle a usted y a los que usted le importan de como lidiar con el estrés:

- Tome descanso mirando, escuchando, o leyendo las noticias y centrado en las redes sociales que hablan del COVID-19
- Cuide su cuerpo
- Intente de hacer ejercicios o moverse diariamente
- Respire profundamente, estírese, o medite
- Trate de desarrollar un calendario diario y mantenga una buena higiene
- Trate de comer comida saludable, duerma por lo menos 8 horas, y evite consumir alcohol o drogas
- Tómese un tiempo para relajarse y descansar: Participe en actividades que disfrute
- Conéctese con otros—llamadas, mensajes de texto, FaceTime, o Skype
- Hable con las personas que le importan y confíe sobre sus inquietudes sobre COVID-19
- Continué tomando sus medicinas y manténgase comprometido en su tratamiento
- Personas con salud mental preexistente y otras condiciones de salud crónica deben continuar con su tratamiento y estar al tanto de los síntomas nuevos o si empeoran

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

Aprender sobre COVID-19 puede hacer que el brote sea menos estresante:

- Compartir la realidad acerca del COVID-19 y de entender el actual riesgo para usted y las personas que le importan pueden hacer que el brote sea menos estresante
- Cuando usted comparte una información correcta acerca del COVID-19 usted puede ayudar a otras personas de sentirse menos estresado y le ayuda a usted de conectarse con ellos

Cosas para recordar durante estos momentos difíciles...las cosas mejorarán eventualmente y volverán a la normalidad:

- Las cosas mejorarán eventualmente y volverán a la normalidad.
- El miedo y la ansiedad pueden llevarnos a centrarnos en nosotros mismos. Esta pandemia global es acerca de “enfermarse juntos” y “mantenerse bien juntos”.
- La mayoría de la gente es buena, y la gente es perseverante y se ayudaran unos a otros.
- Si usted es teniendo pensamientos relacionados con el virus que son obsesivos o compulsivos, o una incertidumbre más amplia, lávese las manos, y entonces acuérdesse que la ansiedad es normal en esta clase de escenarios. Pero la mente también nos puede engañar.
- Incluso cuando se encuentra en sus momento más oscuro y se siente abrumado, sepa que hay recursos y soluciones disponibles para superar estos tiempos difíciles.

Aprenda mas acerca de cómo cuidar su salud emocional al:

emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp

Recursos

Si usted, o alguien que a usted le importa, se siente abrumado, estresado, deprimido o ansioso acerca del COVID-19 llame:

Líneas de Crisis Estatales y Locales

- **Crisis Support Services of Nevada (statewide): 800-273-8255, o texto CARE al 839863**
Línea de crisis estatal provee ayuda 24/7, 365 días al año por individuos de todas las edades en cualquier tipo de crisis.
- **NAMI Warmline: 775-241-4212**
Un número sin crisis respaldado por el Western Nevada chapter of NAMI (National Alliance on Mental Illness) para cualquiera que necesite que alguien escuche o por texto.
- **Mobile Crisis Response Team (para jóvenes): 775-688-1670 o 702-486-7865**
Provee 24/7 triaje telefónico, móvil de respuesta a la crisis, y estabilización de crisis a través de Nevada por todos los niños y las necesidades familiares.
- **CARE Team (Rural Nevada adults): 877-283-2437**
Para adultos con necesidades de atención inmediata de salud mental , 9 am–6 pm, 7 días a la semana.

Líneas de Crisis Nacionales

- **Substance Abuse y Mental Health Services Administration's (SAMHSA's) Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990 o texto TalkWithUs al 66746 (TTY 1-800-846-8517).**

Si le preocupa de que tiene COVID-19, quédese en casa, con la excepción de obtener atención médica y de tratar de aislarse de los demás a su alrededor. Usted puede encontrar mas información en las siguientes redes:

- **Nevada State Health Response Website:** nvhealthresponse.nv.gov/
- cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

Pequeñas Empresas y Preocupaciones Económicas

- **SBA guías y programas por empresas pequeñas impactadas por el cierre:** sba.gov/page/coronavirus-covid-19-small-business-guidance-loanresources
- **Nevada State Health Response Website:** nvhealthresponse.nv.gov/info/business/

**Managing stress
and anxiety during
the Coronavirus outbreak**

