

COVID-19 (coronavirus)

Consejos para la salud mental durante una cuarentena

Las personas reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes, y el brote de la Enfermedad del Coronavirus 2019, o COVID-19, puede causar sentimientos que van desde la preocupación o inquietud hasta la ansiedad o la ira, entre muchas otras reacciones posibles.

Si usted y su hogar están en cuarentena, ya sea en cuarentena por decisión propia o de otro tipo, es posible que sienta una serie de emociones, como sentirse ansioso, solitario, aburrido o frustrado. Es importante entender sus sentimientos durante este tiempo y prestar atención a su salud mental.

Estos son algunos consejos para ayudar a cuidar de su salud mental durante este tiempo

1. **Busque maneras de relajarse.** Encuentre cosas que le ayuden a controlar el estrés. Considere probar la respiración profunda, el estiramiento o la meditación. También hay aplicaciones que pueden ayudarle a lidiar con el estrés.
2. **Establezca límites.** Si bien es importante tener información actualizada y confiable, debe limitar la exposición a la cobertura de los medios siempre presente.
3. **Cree rutinas regulares.** Por ejemplo, considere la posibilidad de establecer una rutina regular para la actividad física, comunicarse y conectarse con otras personas y continuar con los otros hábitos del día a día.
4. **Haga una lista.** Prepare una lista de contactos, que incluya amigos, familiares, vecinos, proveedores de atención de la salud, así como cualquier terapeuta o asesor, y otros recursos comunitarios. Colóquela en un lugar prominente en su hogar, por ejemplo, en su refrigerador.
5. **Revise sus medicamentos.** Asegúrese de tener cualquier medicamento recetado y/o de venta libre que necesite. Tome sus medicamentos según lo recomendado. Si es posible, la recomendación es tener un suministro de dos semanas a mano. Hable con su médico o farmacéutico para saber cómo puede obtener lo que necesita.
6. **Defina cómo permanecerá conectado.** Establezca cómo se comunicará con amigos y familiares a través de los métodos disponibles: mensajes texto, llamadas telefónicas, Internet o incluso a través de cartas por correo. Considere el tiempo "cara a cara" usando aplicaciones que le permiten hacer videochats con otros.
7. **Manténgase al día con los hábitos saludables.** Su salud física es una parte importante de su salud mental, durante una cuarentena y siempre. Evite el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas para tratar de controlar el estrés. Descanse mucho y haga actividad física.

8. **Tenga en cuenta el estrés.** Una cuarentena puede causar estrés adicional. Por ejemplo, puede experimentar estrés financiero si no puede trabajar. Hable con su empleador acerca de por qué puede estar faltando al trabajo.

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame a los servicios de emergencia o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los lugares, y es posible que se apliquen exclusiones de cobertura.