

## Preocuparse desde lejos: cuando un ser querido se encuentra en un lugar crítico por el COVID-19



A más de un año del comienzo de la pandemia del COVID-19, todos hemos atravesado distintas situaciones difíciles. Si bien el índice de contagios disminuye en una zona, es posible que aumente en otra. Las recomendaciones locales siguen cambiando. E incluso si vivimos en un lugar que parece seguro, es posible que nos preocupemos por nuestros familiares y amigos que se encuentran en lugares donde los índices del COVID-19 están aumentando.

Si tiene seres queridos en la India o en algún otro lugar que esté atravesando un incremento del número de casos, es posible que sienta ansiedad, preocupación y frustración. Esos sentimientos son válidos y existen formas en las que puede cuidarse y manejar el estrés que siente.

**Comprenda lo que puede hacer.** Si su ser querido se siente afectado por el COVID-19, busque maneras de brindarle apoyo. Por ejemplo, puede que alguno de sus padres sea de avanzada edad y no comprenda con facilidad la información médica. Si ese es el caso, trate de comunicarse por teléfono con el médico que los atiende. Incluso desde lejos, es posible que pueda cooperar.

**No olvide cuidarse.** Para poder ayudar a las personas por las que se preocupa, también debe cuidar su propia salud física y mental. Tómese tiempo para hacer ejercicio, comer alimentos nutritivos y realizar actividades que disfruta. Manténgase informado con fuentes acreditadas de noticias. Pero si nota que las noticias le estresan, limite su exposición a ellas.

**Considere hacer donaciones.** Si cree que puede hacerlo, considere hacer donaciones a una organización de confianza que ayude a la India. Solo asegúrese de investigar sobre la organización que elija antes de hacer su donativo. Es posible que, durante desastres naturales y otros momentos difíciles, distintas organizaciones benéficas falsas intenten aprovecharse de la gente.

**Sea amable con usted mismo/a.** Si vive en un lugar donde los índices de COVID-19 son bajos, donde pudo vacunarse con facilidad o donde puede evitar la exposición sin dificultad, es posible que sienta algo de culpa y que se pregunte por qué usted ha tenido ventajas que otras personas no tuvieron. Reconozca estos sentimientos, pero sea amable con usted mismo/a porque usted no hizo nada malo.

**Sea honesto/a con sus sentimientos.** Si la preocupación afecta su vida diaria, incluido su trabajo, hable con su gerente. Puede ser de ayuda el hecho de que comprendan por lo que está atravesando y es posible que puedan ponerle en contacto con recursos de ayuda. Su Programa de Asistencia al Empleado (*Employee Assistance Programme, EAP*) también puede ofrecer asistencia mientras afronta estos sentimientos. Además, pueden ponerle en contacto con recursos y ayudarle a encontrar maneras de brindar apoyo a sus familiares desde lejos.

**Respalde a su equipo.** Si es gerente, trate de asegurarse de que el equipo se sienta cómodo para comunicarse con usted si están atravesando un momento difícil, relacionado o no con este tema. Siempre que sea posible, ofrezca flexibilidad y recuérdelos a los empleados que el EAP puede brindarles asistencia en cualquier momento.

---

## Programa de Asistencia al Empleado

Si necesita ayuda para afrontar el estrés, la ansiedad u otros sentimientos relacionados con la pandemia, comuníquese con su EAP. Pueden ponerle en contacto con recursos y ayudarle a encontrar maneras de brindar apoyo a sus familiares desde lejos.

**[livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)**

ingrese el código de acceso de su empresa

Si usted o alguien a quien usted conoce está pensando en suicidarse, busque ayuda de inmediato. Visite [suicide.org](https://www.suicide.org) para ver una lista de las líneas telefónicas a nivel mundial, o comuníquese con su servicio de emergencia local.

Si está embarazada, físicamente inactivo/a o tiene una afección de salud, consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familias menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2021 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF4503611 209733-052021