

## Lo que debe saber sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) y su salud mental

### REACCIONES COMUNES

Todas las personas reaccionan de manera diferente ante situaciones estresantes como el brote de COVID-19 que requerirá mantener distanciamiento social, cuarentena y cierto nivel de aislamiento. Las siguientes reacciones son completamente normales. Puede sentir:

- ▶ **Ansiedad**, preocupación o miedo relacionado con su propio estado de salud y el de las personas que le importan;
- ▶ **Frustración** ante el desafío de obtener productos necesarios, como alimentos y artículos de cuidado personal;
- ▶ **Preocupación** por atender efectivamente a hijos, padres y otras personas bajo su cuidado;
- ▶ **Incertidumbre** o frustración por el tiempo que tendrá que permanecer en esta situación;
- ▶ **Soledad** y sensación de estar desconectado de su rutina normal;
- ▶ **Rabia** si cree que estuvo expuesto a la enfermedad;
- ▶ **Aburrimiento** y frustración por no poder participar en sus actividades cotidianas regulares;
- ▶ **Preocupación** por su situación financiera y el futuro de la economía;
- ▶ **Ambivalencia** o incertidumbre frente a la situación actual; o
- ▶ **Decepción** por la cancelación de eventos familiares y con amigos y por el cierre de restaurantes y lugares de reunión.

### ENFÓQUESE EN LOS HECHOS Y NO EN EL MIEDO

Es importante protegernos entre nosotros y a nuestra comunidad contra el COVID-19 lavándonos las manos con frecuencia durante 20 segundos y quedándonos en casa si estamos enfermos. Practique el distanciamiento social manteniéndose alejado de aglomeraciones de más de 10 personas y evite los lugares públicos para reducir la propagación de gérmenes.

### MANTENGA LA CALMA

Es importante no transmitir o difundir información incorrecta. Reconozca cuándo los temores y ansiedades de otras personas están influyendo en su propia salud emocional o mental. Respire profundamente y utilice su sistema de apoyo.

### MANTÉNGASE ACTUALIZADO

Cuando hay que temas que causan ansiedad significativa, las personas se sienten mejor preparadas para enfrentar la situación si consideran que están bien informadas sobre el tema. Use fuentes de información confiables, tales como:

- ▶ Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>
- ▶ Iowa Department of Public Health (IDPH). <https://idph.iowa.gov/>

## DESCONÉCTESE

La información, ya sea real o rumor, es una constante en la sociedad actual. Es importante estar informado y mantenerse al día, pero cuando la información obstaculiza el funcionamiento diario, puede aumentar el miedo y la ansiedad. Sea consciente de cuán conectado está con la realidad y a qué se está exponiendo.

## MANTENGA CONEXIÓN CON OTRAS PERSONAS

Comunicarse con otras personas es una de las mejores formas de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento. Use cualquier recurso que funcione bien para usted, como llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto, chat y redes sociales.

## PRACTIQUE EL AUTOCUIDADO Y SIGA UNA RUTINA

Las prácticas de autocuidado son personales y pueden incluir leer un libro, escuchar música, pasear su perro, trabajar en un proyecto o comer sano. En tiempos estresantes, trate de seguir su rutina para mantener una sensación de normalidad y controlar el estrés. Despierte y coma a su hora habitual y vístase incluso si se queda en casa.

## ¿CUÁNDO NECESITA AYUDA?

Cuando los síntomas asociados con su ansiedad afectan su capacidad de funcionar de manera normal en algunas áreas de su vida, es hora de pedir ayuda. Comuníquese con su proveedor de atención médica y plantee sus inquietudes. En este momento, muchas aseguradoras están cubriendo servicios de telemedicina para salud mental.

Use el sitio web **[www.YourLifelowa.org](http://www.YourLifelowa.org)** para obtener información sobre la ludopatía, adicciones, uso de sustancias, prevención del suicidio y salud mental.

También se puede conectar por **chat en vivo, mensaje de texto (855-895-8398) o por teléfono (855-581-8111)**.

