



# MANEJO DEL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DE COVID-19

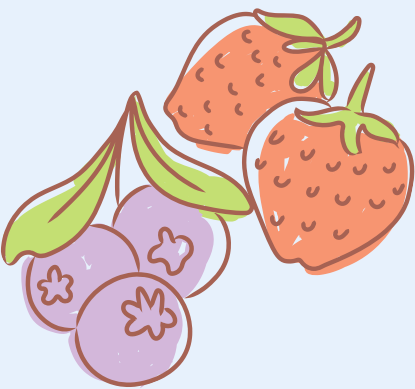
**Durante una crisis como la del brote de una enfermedad, es normal sentir tristeza, ansiedad, miedo o estrés. Es importante cuidar su bienestar físico, social, emocional y psicológico y el de sus seres queridos.**

## Hable con otras personas, mantenga el contacto

Dedique un momento a comunicarse con amigos o familiares, aunque no pueda verlos en persona. Comparta sus inquietudes y sentimientos.



## Cuide su cuerpo



Trate de nutrir su cuerpo con alimentos saludables y nutritivos, con actividad física y con suficientes horas de sueño. Si es posible, pase algo de tiempo al aire libre en un entorno natural, aunque sólo sean unos minutos al día. Busque maneras de hacer ejercicio y mantenerse en actividad.

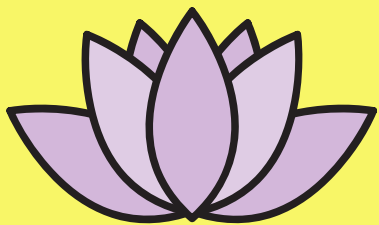
Las personas que estén actualmente recibiendo algún tratamiento deben contactar a su proveedor de servicios médicos para obtener más información sobre cómo mantenerse en contacto o consultar a un médico cuando lo necesiten.

## Manténgase informado, pero descanse

Es importante que estemos actualizados con las noticias en este momento, pero debemos ser cautelosos con los rumores falsos, incluidos los que aparezcan en las redes sociales. Consulte información proveniente de fuentes confiables, como el CDC o el Departamento de Salud de Virginia. Si siente agobio y malestar, deje de ver noticias por televisión o de leer o escuchar noticias.



## Cuide su bienestar mental



Nutra su salud mental realizando actividades sencillas que disfrute hacer y distrayendo su mente de preocupaciones innecesarias. Tómese un tiempo para desconectar. Si el estrés se interpone en sus actividades cotidianas por varios días o semanas seguidas, consulte a su proveedor de salud mental. Las personas con problemas de salud mental preexistentes deben llamar a sus proveedores para planificar formas de mantener el contacto, y consultar a su proveedor de servicios cuando sea necesario.

## Solicite ayuda

Si el estrés afecta negativamente sus actividades cotidianas durante varios días o semanas, recurra a alguien de su confianza, como a un líder religioso o a su proveedor de atención médica. No se automedique. Evite caer en el consumo de tabaco, drogas o alcohol para lidiar con sus emociones.

