

La pandemia de la enfermedad del coronavirus puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas, solos y es posible que esto aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, las medidas de salud pública son necesarias para reducir la propagación del COVID-19. Lidar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos y su comunidad.

El estrés durante la pandemia puede en ciertos casos incluir las siguientes reacciones:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Sentir que se irrita fácilmente y por cualquier cosa.
- No se siente motivado de hacer cosas que solía hacer antes de la pandemia.
- Cambios en los patrones de sueño, alimentación, inclusive en su sistema digestivo.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.

Encargarse de los cuidados de familiares y amigos puede ser liberador del estrés, pero hay que mantener un equilibrio y no debería olvidarse de cuidar de sí mismo. Podría ayudar a otros brindando apoyo social. En tiempos de distanciamiento social, las personas pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de su salud mental. Las llamadas telefónicas o las videoconferencias pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados, menos aislados.

- Sepa dónde y cómo acceder a un tratamiento u otros servicios de apoyo, como consejería o terapia (por medio de telesalud).
 - Broadlawns - Crisis Team (515)282-5752
 - UnityPoint Health – Behavioral Health Urgent Care - open 9 a.m. to 7 p.m., 7 días a la semana y esta ubicado en 1250 East 9th Street in Des Moines (515) 263-2632
 - Your Life Iowa: yourlifeiowa.org - Text:(855) 895-8398 – llame al 211 Ext. 8
- Cuide su salud emocional. Duerma bien. Tome tiempo para relajarse y hacer actividades que disfruta. Respire profundo. Llame a un amigo. Enfóquese en lo que puede controlar. Haga ejercicio regularmente. Coma alimentos saludables. Evite el alcohol y el uso de otras drogas. Conozca sus emociones, no se juzgue a sí mismo. Esto le ayudará a pensar con claridad y reaccionar ante la necesidad urgente de protegerse y proteger a su familia.
- Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias. Esto incluye redes sociales. Escuchar hablar de la pandemia reiteradamente puede afectarlo.
- Conéctese con sus organizaciones comunitarias y de fe. Si bien se han implementado medidas de distanciamiento social, considere conectarse en línea, a través de medios sociales, por teléfono o correo postal.

Hágase la prueba del COVID-19 y quédese en casa hasta tener los resultados. Si tiene fiebre o algún otro síntoma de COVID-19 o cree que pudo haber estado expuesto al COVID-19, contacte a su médico de inmediato. Su equipo médico le indicara si necesita tomar medicamento para el tratamiento de la enfermedad, no se auto-medique.