

Cómo controlar la ansiedad en el brote por la COVID-19

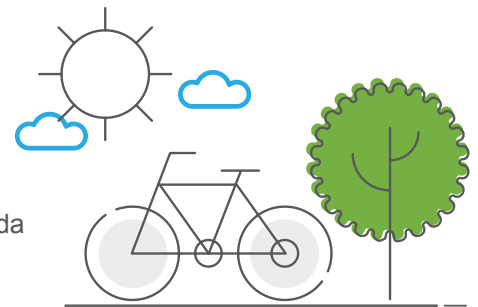
Nuestra familia de médicos está aquí para brindar atención excepcional y proteger la salud y seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.



Es normal sentirse preocupados en tiempos de estrés y muchas personas están lidiando con la ansiedad incluso en los mejores momentos. A continuación se incluyen algunos pasos que puede tomar para controlar la ansiedad y reducir el estrés.

DATOS CLAVE.

Visite recursos confiables. Para obtener más información, consulte el sitio web de los **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)** en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y el sitio web de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en www.who.int. Puede sentirse mucho más seguro si tiene información adecuada y sabe qué puede hacer. Sea precavido con las redes sociales. Las personas suelen compartir información falsa que no es útil y puede alimentar su ansiedad.



CUÍDESE.

Siga horarios regulares. Mantener una rutina normal puede ser tranquilizador. Acuéstese y levántese en sus horarios habituales. Coma en sus horas usuales. Si trabaja desde su casa, vístase como lo haría normalmente.

Coma alimentos saludables y variados.

No se exceda en el consumo de cafeína y limite o evite el alcohol.

Duerma lo suficiente. Y descanse si lo necesita.

Manténgase activo. Si puede, salga a caminar o dar un paseo en bicicleta. Si no puede salir, encuentre maneras para estar activo en su casa. Por ejemplo, puede buscar clases de ejercicios en línea o poner música y bailar.

SEA BUENO CON USTED MISMO.

Tómese descansos de los medios de comunicación. Limite la cantidad de tiempo que pasa con el teléfono o la computadora, leyendo sobre el virus. Enfocarse demasiado en ello puede elevar el nivel de ansiedad.

Haga cosas que lo ayuden a relajarse. Pueden ser actividades como elongar, meditar o respirar profundo. O quizás puede ser tomar un baño caliente, leer un buen libro o un pasatiempo que disfruta.

Manténgase en contacto con su red de asistencia. Compartir sus sentimientos con amigos y familiares puede ayudar a que se sienta mejor. Escucharlos y apoyarlos también puede ser útil para ellos.

Comuníquese si necesita más ayuda. Muchos terapeutas pueden proporcionar asesoramiento por teléfono o en línea. También puede buscar un grupo de apoyo en línea.

¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: Healthwise