

## Estrategias de salud mental frente a la COVID-19

Las preocupaciones generadas con la COVID-19, junto con el distanciamiento social, pueden generar situaciones de ansiedad y depresión. Aprenda formas de afrontar esta pandemia.

El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están provocando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio, estrés, ansiedad y depresión. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales, como estados delirantes, agitación o accidentes cerebrovasculares

### Estrategias de autocuidado

Seguir determinadas estrategias de autocuidado personal puede mejorar su salud física y mental:

#### 1. Cuide su cuerpo

- **Duerma lo suficiente** y mantenga su horario de sueño habitual
- **Realice actividad física regular**, si puede salga al aire libre cada día
- **Coma sano**, siga una dieta bien equilibrada y no abuse de la cafeína
- **Evite el tabaco**, puede incrementar el riesgo de enfermedad pulmonar
- **Evite el abuso de alcohol.**
- **Limite el tiempo de pantalla**, apague los dispositivos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- **Relájese y recargue energías**, mediante práctica de tai chi yoga o meditación, o un rato de música o de lectura

#### 2. Cuide su mente

- **Mantenga su rutina habitual**, horarios de comidas, trabajo, ejercicio...
- **Limite la exposición a los medios de comunicación**, el exceso de noticias sobre la COVID-19 pueden aumentar la ansiedad, acuda solo a fuentes fiables
- **Permanezca ocupado**, realice actividades que le distraigan
- **Concéntrese en pensamientos positivos**, comience el día enumerando las cosas por las que está agradecido
- **Fomente su vida espiritual**, si tiene algún creencia puede brindarle consuelo en momentos difíciles.
- **Establezca sus prioridades** y plantee metas alcanzables.

#### 3. Conéctese con los demás

- **Fortalezca sus relaciones**, evite el aislamiento social
- **Ayude a otras personas, con limitaciones**, personas mayores o aisladas, etc.
- **Pida ayuda cuando lo necesite**, hay situaciones de ansiedad o depresión que requieren ayuda por parte de un profesional de salud, debe saber reconocer esa situación y solicitar la ayuda necesaria

[https://www.mayoclinic.org/mental-health-covid-19/art-20482731?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=recipes](https://www.mayoclinic.org/mental-health-covid-19/art-20482731?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=recipes)<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>