

CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE COVID-19

La pandemia por la COVID-19 ha tenido un efecto enorme en nuestras vidas. Las medidas de salud pública necesarias para reducir su propagación como el distanciamiento social, pueden hacernos sentir aislados y aumentar el estrés y la ansiedad.

CUIDE SU CUERPO

- **Relájese.** A través de la respiración profunda, el tai chi, yoga, meditación, escuchando música, leyendo o escuchando un libro narrado o haciendo otras actividades que disfrute.
- **Haga ejercicio de manera regular.** Haga actividad física liviana como caminar o hacer estiramiento, aquella que incluya movimiento como bailar o busque aplicaciones para hacer ejercicio.
- **Duerma bien.** Al menos 7 horas.
- **Coma de forma saludable.** Evite comer comida chatarra, azúcar refinada y limite la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad. Tome al menos de 6 a 8 vasos de agua por día.



CUIDE SU MENTE. REDUZCA LOS DESENCADENANTES DE ESTRÉS



- **Mantenga su rutina normal.** Además de mantener una rutina regular para el momento de irse a la cama, tenga horarios consistentes para las comidas, bañarse y vestirse, horarios de trabajo o de estudio, y ejercicio.



- **Limite su exposición a los medios de comunicación.** Mientras que es importante estar al tanto de las noticias en este momento, las noticias pueden ser abrumadoras. Tómese un descanso de las noticias en la televisión, los diarios y la radio, incluidas las de las redes sociales.



- **Manténgase ocupado.** Disfrute de pasatiempos que pueda hacer en casa o hacer cosas que le gusten para las que no siempre tuvo tiempo (leer un libro, armar un rompecabezas, probar una receta o ver un programa de televisión, etc.).



- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien es posible que no pueda estar con sus seres queridos en persona, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Clínica Mayo. COVID-19 y tu salud mental. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
Institute for Disaster Mental Health. COVID-19: Manejando el estrés durante momentos de ansiedad. Disponible en: <https://newpaltz.edu/media/idmh/covid-19/IDMH%20-COVID19%20Espanol%20Stress%20Management%20Tip%20Sheet.pdf>
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Salud mental y cómo sobrellevar la situación durante el COVID-19. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
Memorial Sloan Kettering. Cancer Center. Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por la COVID-19. Disponible en: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19>

Cortesía de

