

Cómo controlar la ansiedad durante el brote de COVID-19

Es normal sentirse preocupado durante momentos de tensión, y muchas personas luchan con la ansiedad incluso en los mejores momentos. Estas son algunas medidas que puede tomar para controlar la ansiedad y reducir el estrés.

Infórmese bien.

Acuda a fuentes confiables. Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y el sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en [who.int](https://www.who.int) para obtener más información. Tener buena información y saber lo que usted puede hacer puede ayudarle a sentir que tiene un mayor control.

Sea cauteloso con las redes sociales. Las personas a menudo comparten información falsa que no es útil y que puede aumentar la ansiedad.

Cúidese.

Mantenga un horario regular. Adherirse a las rutinas habituales puede ser tranquilizador. Acuéstese y levántese a la hora habitual. Coma a las horas habituales. Si está trabajando desde casa, vístase como lo haría normalmente.

Coma comidas saludables y equilibradas. No ingiera demasiada cafeína, y limite o evite el alcohol.

Duerma lo suficiente. Y descanse si lo necesita.

Manténgase activo. Si puede, salga a caminar o hacer un paseo en bicicleta. Si no puede salir, busque maneras de mantenerse activo en el interior. Por ejemplo, podría buscar clases de ejercicio en línea o poner algo de música y bailar.

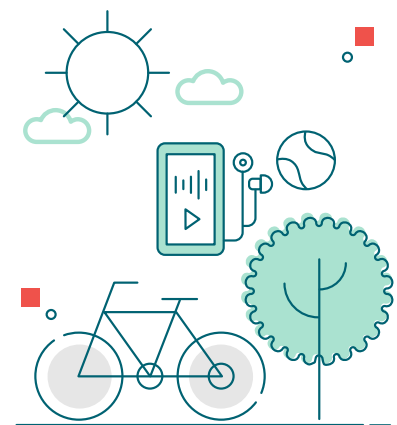
Sea bondadoso consigo mismo.

Tómese un descanso de los medios de comunicación. Limite la cantidad de tiempo que pasa al teléfono o frente a la computadora leyendo noticias sobre el virus. Concentrarse demasiado en él puede aumentar el nivel de ansiedad.

Haga cosas que le ayuden a relajarse. Tal vez se trate de hacer estiramientos, meditación o ejercicios de respiración profunda. O podría darse un baño tibio, leer un buen libro o practicar un pasatiempo que disfrute.

Manténgase en contacto con su red de apoyo. Compartir sus sentimientos con sus amigos y familiares podría ayudarle a sentirse mejor. También puede ser útil para ellos que usted los escuche y apoye.

Pida ayuda si la necesita. Muchos terapeutas pueden ofrecer asesoría por teléfono o en línea. También puede buscar un grupo de apoyo en línea.



HW 032320-version1

© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.


healthwise®
for every health decision™