

CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Es entendible que sienta estrés durante la emergencia de salud pública por el COVID-19. Cuando están estresadas, la mayoría de las personas presentan signos y síntomas diferentes. El estrés puede afectar la forma en la que las personas sienten, piensan y actúan. Conocer las formas en las que el estrés puede afectarlo y usar estrategias para controlarlo pueden ayudarlo a lidiar con esta situación.



Signos y síntomas comunes del estrés

FÍSICOS: Fatiga, dolor de cabeza, aceleración del ritmo cardíaco y empeoramiento de afecciones preexistentes.

EMOCIONALES:

Sentimientos de tristeza, desesperanza, ansiedad, ira e irritabilidad.

MENTALES: Confusión, falta de memoria y dificultad para concentrarse o tomar decisiones.

CONDUCTUALES:

Imposibilidad de actuar como uno mismo, agitación, tendencia a discutir y cambios en la alimentación, el sueño y el consumo de sustancias.

Formas de lidiar con el estrés

Cuide su salud física.

Reconozca cómo se está sintiendo.

Haga algo que lo alegre o lo ayude a relajarse.

Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Conéctese con sus seres queridos y su comunidad.

Mantenga rutinas diarias.

Recuerde cuáles son sus fortalezas.



Hablar con alguien puede ayudarlo. Contacte a un amigo, familiar, líder religioso, terapeuta o grupo de apoyo.

Formas de lidiar con el estrés y el consumo de sustancias

Esté atento a los cambios en el consumo de alcohol y otras sustancias.

Evite consumir sustancias solo o mezclarlas, y siempre tenga naloxona cerca.



NYC Well es una línea de ayuda confidencial y gratuita, que cuenta con terapeutas capacitados que pueden brindar asesoramiento y derivar a los pacientes para su tratamiento en más de 200 idiomas. Incluye servicios de apoyo para el consumo de sustancias y la salud mental.

Llame al **888-692-9355**, envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173** o visite nyc.gov/nycwell para chatear en línea.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

Para obtener asistencia financiera o alimentaria, llame al **311** o visite nyc.gov/311. Para encontrar recursos por código postal, visite nyc.gov/health y busque los **servicios comunitarios para el COVID-19** ("COVID community services").

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona. 1.27.21