

## **Cómo lidiar con el estrés y la distancia social durante el brote de coronavirus (COVID-19)**

El brote de una enfermedad puede ser estresante, especialmente uno en el que todos necesitamos vigilar de cerca nuestra salud, quedarnos en casa tanto como sea posible y evitar todas las interacciones sociales (físicas) innecesarias con los demás. Es probable que el distanciamiento social y el aislamiento interrumpen su trabajo, su vida familiar, la forma en que hace las cosas y la forma en que interactúa con los demás. Todo esto puede aumentar el estrés de la situación en la que estamos. Sentirse abrumado, triste, ansioso o con miedo, o experimentar otros síntomas de angustia, como problemas para dormir, todo esto es natural. Puede reducir el impacto negativo del estrés al anticipar las reacciones normales, al realizar actividades para reducirlo y al buscar ayuda.

### **Sepa qué esperar**

El estrés puede afectar la forma en cómo piensa, siente y actúa. La mayoría de los efectos son reacciones normales a acontecimientos angustiantes y generalmente son pasajeros. Estos son algunos de los efectos y síntomas que puede experimentar:

- Efectos físicos: fatiga, agotamiento, dolores de cabeza y latidos cardíacos rápidos o exacerbación (agrarar, aumentar, o empeorar) de condiciones médicas preexistentes.
- Efectos emocionales: sentimientos de tristeza, ansiedad, enojo e irritabilidad.
- Efectos mentales: confusión, olvido y dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Efectos en el comportamiento: puede experimentar comportamientos inusuales tales como ponerse inquieto, confrontativo o irritable o cambios en sus hábitos de comer o dormir.

### **Manténgase informado**

Utilice fuentes de información creíbles que hablen sobre el brote de la enfermedad para mantenerse al día sobre lo que está sucediendo, comprenda los riesgos y sepa cómo protegerse mejor. Evite compartir noticias no confirmadas o creer en rumores, ya que esto se suma a la información errónea, el miedo y el pánico. Para obtener información sobre COVID-19, visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) o [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).

### **Limite el tiempo frente a pantallas y la exposición a los medios**

Demasiado tiempo en el teléfono o la computadora, o ver o escuchar noticias las 24 horas del día, los siete días de la semana, puede aumentar su ansiedad y miedo. Busque actualizaciones y orientación dos o tres veces por día.

### **Manténgase comunicado y extienda la mano**

Manténgase conectado con familiares, amigos y con sus relaciones sociales mediante nuevas tecnologías como el correo electrónico, las redes sociales, las videoconferencias, el teléfono, FaceTime o Skype. Considere llamar a un vecino o adultos mayores y personas que viven solas para que sepan cómo están y mostrarle su interés.

### **Mantenga rutinas diarias**

Mantener las rutinas nos da una sensación de control y puede reducir la ansiedad. Intente en la medida que sea posible mantener rutinas diarias o crear nuevas, si es necesario, para ayudarle a hacer frente a los cambios.

### **Mantenga una actitud positiva**

Concéntrese en las cosas por las que está agradecido y las cosas buenas que tiene en su vida. Obtenga valor e inspiración de historias positivas de personas que están encontrando formas de hacer frente a la situación y mantenerse fuertes.

### **Sea proactivo sobre sus necesidades básicas y factores financieros estresantes**

Defienda sus intereses para asegurarse de que tiene lo que necesita, como alimentos y medicamentos, para estar seguro y cómodo. Si no puede trabajar, comuníquese con su empleador y analice las opciones de permiso. Póngase en contacto con empresas que le envían facturas mensuales y solicite diferentes arreglos de pago. Llame al **311** o visite el sitio web [Coronavirus de NYC 311 \(COVID-19\) y City Life](#) para obtener recursos adicionales.

### **Sea considerado y sensible**

Evite las suposiciones o culpar a alguien de tener la enfermedad debido a su aspecto físico o su país de origen o el de sus familias. No hay conexión entre raza / etnia y enfermedades infecciosas. Exprese su opinión cuando escuche rumores falsos o estereotipos negativos que fomentan o promueven el racismo y la xenofobia. Si sufre acoso por su raza, país de origen u otras formas con las cuales se identifica, llame al **311** o visite el sitio web de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York y [presente una queja en línea](#).

### **Busque Ayuda**

Un brote de una enfermedad infecciosa como COVID-19 puede ser estresante para usted, sus seres queridos y sus amigos. Como se mencionó, es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y con miedo, o experimentar otros síntomas de angustia, como problemas para dormir. Para reducir el estrés y manejar la situación:

- Trate de mantenerse positivo
- Recuerde sus fortalezas
- Manténgase conectado con sus seres queridos y amigos
- Use habilidades saludables para sobrellevar la situación

## NYC Well

Si se siente abrumado por los síntomas de estrés, puede comunicarse con los consejeros capacitados de NYC Well, un servicio de apoyo de salud mental gratuito y confidencial que puede ayudar a los neoyorquinos a sobrellevar la situación.

El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, y puede proporcionar asesoramiento breve y derivaciones para recibir atención en más de 200 idiomas. Para recibir apoyo, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con el mensaje "WELL" al 65173 o [chatee en línea](#).

También puede visitar [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) y hacer clic en su [Aplicación Biblioteca](#) para encontrar aplicaciones y herramientas en línea que lo ayuden a manejar su salud y bienestar emocional desde su hogar.