

Sobrellevando el Estrés y Ansiedad Durante una Epidemia de Enfermedades Infecciosas

El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de las familias, amigos y colegas de nuestro condado. Cuando usted escuche, lea o mire noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, puede sentirse ansioso y mostrar síntomas de estrés. Estos síntomas de estrés son normales y pueden ser más elevados en personas con seres queridos en la parte del mundo más afectada. Durante un brote de enfermedades infecciosas, cuide su propia salud física y mental, además de mostrar apoyo y solidaridad a los afectados por la situación.

LO QUE USTED PUEDE HACER PARA AYUDARLE A RESISTIR LA ANGUSTIA EMOCIONAL

1. Domine Su Estrés

- ◆ Manténgase informado. Consulte información creíble para obtener las últimas noticias sobre la situación en la zona.
- ◆ Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
- ◆ Tómese un tiempo para relajarse y descansar.
- ◆ Con precaución, mantenga una rutina y sus niveles de actividad física.

2. Este Informado e Informe a Su Familia

- ◆ Siga las recomendaciones de salud pública para la protección y el cuidado.
- ◆ Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear miedo y pánico innecesarios.
- ◆ Brinde a los niños información honesta y apropiada para su edad. Recuerde de mantener la calma; los niños a menudo sienten lo que usted siente.

3. Haga Enlace con la Comunidad

- ◆ Manténgase en contacto con la comunidad, mientras sigue las recomendaciones de distancia social.
- ◆ Participe con su grupo de fe.
- ◆ Acepte la ayuda de familiares, amigos, colegas y ministros religiosos.

4. Ofrezca Ayuda

- ◆ Si conoce a alguien afectado por el brote, llámelo para ver cómo está y recuerde mantener su confidencialidad.
- ◆ Considere hacer actos de bondad para aquellos a quienes se les ha pedido que se queden en casa, como el que se les entregue una comida o dejarles tareas escolares.
- ◆ Localice y sea voluntario en una organización de caridad cerca de usted.
- ◆ Anime a sus amigos y familiares a mantener contacto con usted de manera precavida.

5. Sea Razonable

- ◆ Evite culpar a otros y no asuma que alguien tiene la enfermedad debido a su aspecto o por el origen de su familia.
- ◆ Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo étnico; diga algo con tacto cuando escuche rumores falsos o estereotipos negativos que fomenten el racismo y la xenofobia.

Considere obtener ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar la situación.

Revisión 3/18/2020

Tome Pasos Prácticos:

- ◆ Manténgase informado con noticias *creíbles*.
- ◆ Ejercite buenas prácticas para dominar la ansiedad, como tomarse un tiempo en silencio o escribir en un diario.
- ◆ Continúe en enlace con sus seres queridos a distancias seguras.
- ◆ Ayude a los necesitados, de manera precavida, siempre que sea posible.
- ◆ Esté preparado, pero no se enfoque en la preparación excesiva.
- ◆ Mantenga una actitud positiva.



Recursos

Dept. de Salud Mental del
Condado de Imperial
442-265-1525 or 1-800-817-5292



Dept. de Salud Pública

<http://www.icphd.org/>

Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/spanish/>

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es>

