

# Guía de **HARC** sobre **COMO CUIDAR SU SALUD MENTAL DURANTE UNA PANDEMIA**

## MANTENGASE INFORMADO

### ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es un brote de enfermedad respiratoria causado por un nuevo coronavirus que se ha detectado en más de 100 lugares globales.<sup>1</sup>

La pandemia que estamos experimentando puede causar angustia emocional y ansiedad. Estos sentimientos son comunes durante un brote global. Comprender los hechos reales sobre el brote puede reducir el estrés.<sup>1</sup>



### ¿Dónde puedo encontrar más información sobre COVID-19?

Usted debe obtener información sobre el coronavirus de fuentes de buena reputación tales como las siguientes:

- [CDC.gov](https://www.cdc.gov)
- <https://rivcoph.org/coronavirus>
- <https://www.mydohc.com/patient-resources/covid-19/>

## SALUD FISICA

### Cuida su salud física

Preste atención a su cuerpo respirando profundamente, estirando o meditando. Duerme mucho. Evite el alcohol y las drogas.

Estudios han demostrado que también los ejercicios aeróbicos reducen la ansiedad y la depresión.<sup>2</sup>



### CONSEJO DE HARC

Nuestra gerente administrativa, Theresa, ha estado disfrutando de caminatas habituales por senderos y explorando cañones cerca de su casa.



Beneficios para la salud incluyen mejor sueño, alivio del estrés, mejor estado de ánimo y más!<sup>2</sup>



### CONSEJO DE HARC

A nuestro asociado de investigación, Chris, le gusta ir a caminar con su esposa por el parque. Se aseguran de mantener distancia social y usar máscaras para protección.



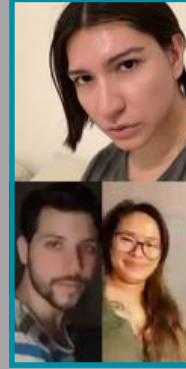
# CONECTE CON OTROS



Estudios muestran que las personas con fuertes conexiones sociales muestran disminución de la inflamación crónica, disminución del riesgo de muerte prematura y menor riesgo de problemas cardiovasculares porque las relaciones personales ayudan contra el estrés.<sup>3</sup>

## CONSEJO DE HARC

Nuestro asistente de investigación, Jerry, se ha mantenido en contacto con amigos a través de llamadas de video chat.



También ayuda hablar sobre cómo se sientes con las personas en las que confías.<sup>4</sup>



## CONSEJO DE HARC

Para manejar el estrés, nuestra CEO, Dra. LeComte-Hinely, colorea postales, que luego utiliza para mantenerse en contacto con amigos y familiares.



Hay muchos más recursos disponibles para hablar con alguien si usted tiene sentimientos de angustia o ansiedad, como los siguientes:

- Línea de ayuda para angustia ante desastres: Llame al 1-800-985-590 o envíe un mensaje de texto "TalkWithUs" al 66746 para hablar con un consejero.
- Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255).



## BUSCA ACTIVIDADES QUE DISFRUTE

Hay muchas maneras de ayudar su salud mental. Por ejemplo, investigaciones sugieren que los juegos pueden mejorar el estado de ánimo de los jugadores, promover la relajación y evitar la ansiedad.<sup>5</sup>



## CONSEJO DE HARC

Para relajarte desde casa, a nuestra Directora de Investigación, Dra. Leier le gusta jugar Animal Crossing en Nintendo Switch.

# DESCANSE Y RELAJESE



No es necesario escuchar noticias que hoy en día se producen a todas horas. Escuchar acerca de una pandemia puede ser mentalmente agotador. Varios profesionales de la salud mental aconsejan tomar un descanso de ver, leer o escuchar noticias.<sup>6</sup>



## CONSEJO DE HARC

Cuando nuestra asistente de investigación, Amairani, se siente estresada, ella sale a su patio para leer un libro divertido en una hamaca.



Considere la meditación para despejar tu mente y mejorar su salud mental. Smiling Mind es una aplicación gratuita de meditación con el objetivo de ofrecer una solución a los sentimientos de ansiedad o angustia, especialmente durante el coronavirus. Ofrece una amplia variedad de programas para todas las edades, por lo que toda la familia puede disfrutarlo. Descargar en [smilingmind.com.au](https://www.smilingmind.com.au).<sup>7</sup>

Ponga atención a sus emociones. Note sus síntomas de depresión/estrés, como tristeza prolongada, dificultad para dormir y/o sentimientos de desesperanza. Considere buscar ayuda profesional si los síntomas persisten o empeoran.



## Bibliografía

1. <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/managing-mental-health-during-covid-19>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>
3. <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/18/coronavirus-isolation-social-recession-physical-mental-health>
4. <https://suicidepreventionlifeline.org/current-events/supporting-your-emotional-well-being-during-the-covid-19-outbreak/>
5. <https://www.apa.org/monitor/2014/02/video-game>
6. <https://www.nimh.nih.gov/news/science-news/2020/supporting-mental-health-during-the-covid-19-pandemic.shtml>
7. <https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app>

Para más recursos favor visite: [HARCdata.org/covid-19](https://HARCdata.org/covid-19)