

# Cuidar su salud emocional



El temor y la ansiedad sobre la COVID-19 pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños.

Todas las personas reaccionan de manera diferente ante situaciones de estrés. Las respuestas al estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa pueden incluir:

- Miedo y preocupación acerca de su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en los patrones alimenticios o del sueño.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otros fármacos.

Si usted o alguien que le importe continúa mostrando signos de estrés y usted está preocupado, es posible que desee buscar ayuda.

**La Línea de ayuda en caso de angustia frente a desastres de SAMHSA, 1-800-985-5990**, proporciona asesoramiento y apoyo en caso de crisis los 365 días del año, los 7 días de la semana, las 24 horas del día, a personas que experimenten angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por los humanos.

Para obtener información precisa y actualizada sobre la COVID-19, visite la página web del CDC en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/).

**Llame al Centro de información y acceso las 24 horas de Alliance al 800-510-9132** y un médico con licencia lo ayudará a encontrar el tipo adecuado de ayuda.



24-Hour  
Access and Information Line  
**Call 800-510-9132**



# Consejos prácticos para cuidarse y reducir el estrés

**Mantener las conexiones virtuales con otras personas.** Hable con personas de confianza acerca de sus inquietudes y cómo se siente.

**Tómese descansos de mirar la televisión, leer o escuchar historias en las noticias,** incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia en repetidas oportunidades puede ser triste.

**El Movimiento corporal** ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas del estrés adicional. Ejercite una vez al día o en menor cantidad a lo largo de todo el día. Si a usted no le gusta ejercitar, haga algo simple, como salir a caminar, estirar suavemente o meditar.

**Tómese tiempo para relajarse.** Trate de hacer algunas otras actividades que le gusten como escuchar música, trabajar en su jardín, o leer.

**Cuide su cuerpo.** Asegúrese de dormir y descansar lo suficiente cada día. Ingiera comidas y refrigerios saludables y asegúrese de beber mucha agua. Evite la cafeína, el tabaco y alcohol. Respire hondo. La respiración profunda puede sacar al estrés fuera del cuerpo y ayudarlo a tranquilizarse. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico.

Es posible que desee comunicarse con alguien en caso de que el estrés interfiera con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

**Llame al Centro de información y acceso las 24 horas de Alliance al 800-510-9132** y un médico con licencia lo ayudará a encontrar el tipo adecuado de ayuda.



24-Hour  
Access and Information Line  
**Call 800-510-9132**

[www.AllianceHealthPlan.org](http://www.AllianceHealthPlan.org)

Find Us on  
Social Media

