

MINISTERIO DE SALUD

AUTOCUIDADO EN TIEMPO DE CORONAVIRUS



- El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 podría ser estresante para algunas personas.

El temor y la ansiedad acerca de una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en las personas

- Sobrellevar el estrés hará que usted, las personas que quiere y su comunidad sea mas fuertes

- Entre las personas que podrían tener respuestas mas fuertes al estrés de una crisis, se incluyen:

- Personas mayores y personas con enfermedades crónicas que están en mayor riesgo si contraen COVID 19, niños y adolescentes, personas que estan ayudando en la respuesta a la enfermedad como médicos, enfermeras y otro personal de respuesta o emergencia

Por lo que es importante considerar las siguientes recomendaciones para su autocuidado durante la epidemia:.

- Informese:

El mundo virtual posee un vasto numero de noticias falsas. Como el coronavirus es nuevo la información cambia constantemente. Consulte organismos de salud, gubernamentales y medios oficiales. Aunque se transmite facil, el 80 por ciento de las personas sufre una enfermedad suave.



- Sea empático:

La OMS insistió en no atribuir la enfermedad a ninguna etnia o nacionalidad. Al inicio del coronavirus se tendió a discriminar a las personas de rasgos asiáticos. La institución pidió no hacerlo ni utilizar las palabras como enfermos del coronavirus chino. La empatía es importante con todos.

- Dese un descanso del COVID-19:

En este momento toda la información que circula es sobre el virus. Los expertos recomiendan darse un descanso de la “sobre información”, sobre todo en las redes sociales. Se aconseja ver programas diferentes, compartir un tiempo de películas, juegos de sala, pintar mandalas, ejercicios, respiración, relajación, concentración, yoga, etc.

La actividad física contribuye a la producción de neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien (endorfinas). Si quieres liberar el estrés y la ansiedad que ha provocado la pandemia debes hacer algún tipo de ejercicio.

- Reconozca sus emociones:

El miedo es normal y es parte de la naturaleza. Si te sientes muy ansioso o preocupado por la situación, los psicólogos recomiendan que lo compartas con tu familia o gente de confianza para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas. Exteriorizarlo no te hará una persona débil



- Piense positivo:

Utilice un pensamiento positivo o una palabra que te ayuda a mantener la calma y a no permitir que los miedos enturbien el razonamiento.

“ si el virus puede contagiarse con mucha facilidad, pero es usualmente suave. Ya he tenido una gripe antes y se como manejar los síntomas..”

Actitud positiva: es la disposición mental correcta para cada acción específica.

- Analice la situación:

Algo que los expertos sugieren cuando hay mucha ansiedad es “identificar el riesgo actual y no el que tememos que ocurra”

En momentos de crisis se maximizan los riesgos, pero cuando se retrocede a analizar la situación, se tiene un mejor entendimiento



Tenga un plan



trazar un plan antes de que ocurra, hará sentir que la situación esta controlada y facilitará las cosas al momento de que algo se presente.

Tengo insumos, cuales, para que, puedo trabajar desde casa, tengo quien cuide a....

- Aproveche sus talentos:

Ante la medida de no estar en lugares concurridos, la casa se convierte en un mejor lugar para estar. Esta es una excelente oportunidad para concentrarse en desarrollar sus talentos a disfrutar de Hobbies.

Puedes usar tus talentos con tus compañeros de trabajo. (PAP).



- Lo espiritual puede ayudar:



Muchas personas encuentran en la religión y en seres supremos paz, esperanza y fe. Si eres creyente puedes apoyarte en momentos de reflexión (oraciones, rezos, intersecciones, etc) para fortalecer el espíritu. Esto traerá más calma a tus emociones, ya que la espiritualidad implica aceptar y vivir nuevas formas de ver las cosas. (paradigmas).

ACTITUD

No dejar que las cosas fuera de nuestro control determinen nuestros comportamientos



**PUEDE LLAMAR PARA
SER REFERIDO A UNA
TELECONSULTA**

2594 8042

2594 8044