

EL Bienestar Mental y la Calma Durante el Coronavirus (COVID-19) PREGUNTAS FRECUENTES

Este documento de orientación continuará actualizándose a medida que la situación COVID-19 cambie. Para más información, últimas noticias y recursos, visite:

www.coronavirusnetwork.org

¿Cual es el nivel correcto de preocupación que debería tener sobre el coronavirus?

Estamos viendo personas en pánico y otras que descartan el coronavirus como no gran cosa. Ni la histeria, ni el desprecio, son niveles útiles de preocupación. Pero si merece reflexión y alguna cantidad de preocupación esta justificada. Todos deberían adoptar un nivel de preocupación que les permita hacer cambios en su comportamiento para disminuir la propagación del coronavirus. Eso significa quedarse en casa lo mas posible (especialmente si no se siente bien), lavarse las manos con frecuencia y ayudar a educar a otros sobre las mejores formas de frenar la propagación de la enfermedad. Identificar, aquellos de sus amistades y familiares puedan estar en alto riesgo (es decir, aquellos con problemas de salud o sobre la edad de 60 anos) y hable con ellos sobre preocupaciones y como podría ayudarlos a navegar la situación.

¿Como puedo mantener la calma?

Las tres fuentes de información sobre el coronavirus—las noticias principales, los políticos y redes sociales, están dando mensajes contradictorios sobre el coronavirus. Esto causa confusión y preocupación. Para controlar su ansiedad, lo mas importante que debe recordar es que a las personas de buena salud que contraen el coronavirus, solo sienten síntomas leves que son comparables a un resfriado o gripe.

Si se siente ansioso, hay cosas que puede hacer para mantenerse saludable y preparado:

- Cree un plan para mantenerse en casa para usted y su familia
- Evite viajes de recreación por transporte publico y las multitudes cuando sea posible
- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos
- Si no se puede lavar las manos, use desinfectantes de manos apropiados como un sustituto para lavarse las manos
- Desinfecte con frecuencia las superficies, como su escritorio, teléfono, tableta, teléfono inteligente y encimeras
- Poder preparar comidas en casa sin tener que salir a comprar durante varios días

Tenga en cuenta que es muy probable que la situación cambie de un momento a otro, así que manténgase al día. Cuide sus necesidades básicas y descanse entre turnos de trabajo. Manténgase en contacto con la familia y amigos a través de llamadas telefónicas y chats de video.

¿Qué debe hacer si tiene un trabajo que aún requiere que vaya a trabajar?

Aquellos que son proveedores médicos o tienen trabajos esenciales que requieren que salgan a trabajar tienen una situación extremadamente estresante para ellos y su familia. Pueden tener tensiones adicionales en las relaciones laborales y sentirse agotados, aun sin todavía haber sobrecargas en el lugar de trabajo. Las personas con estos trabajos críticos pueden sentir miedo o estigma cuando están afuera en público. Para los trabajadores de salud, en casos extremos, si surge un aumento de los casos de coronavirus, puede haber preocupación de infección e otras implicaciones para las familias, y angustia moral a medida que los recursos se racionan. El agotamiento, el extremado estrés y la falta de sueño, pueden ponerlo en mayor riesgo de sufrir un caso grave de coronavirus. Si conoces a alguien que tiene un trabajo que requiere salir y trabajar, envíales palabras de aliento y amor.

Las personas que se les requiere ir a trabajar, deben hablar con sus líderes sobre lo que se está haciendo para manejar el estrés y el agotamiento. Deben haber comunicaciones claras, consistentes y diarias sobre cómo está evolucionando la situación. Breves informes son buenos y todas las preocupaciones deben ser escuchadas. Los trabajadores pueden crear un sistema para la rotación de roles de alto estrés a bajo estrés. Debería haber una cultura promovida que está bien decir que cuando hay algo que no está bien y que se fomente los descansos y sea obligatorio tomarse el tiempo para dormir lo suficiente. Los lugares de trabajo deben asociarse con a los trabajadores sin experiencia, con colegas que tengan más experiencia para apoyarse uno al otro. Patrones pueden crear la habilidad para que los empleados puedan hablar con un psicólogo licenciado si lo es posible.

¿Y si me preocupa tener coronavirus? ¿Qué debería yo hacer?

Si tiene síntomas leves y respira bien, quédese en un lugar donde pueda recuperarse cómodamente. Use medicamentos de venta sin receta para el resfriado, tome muchos líquidos y descanse. Las personas con casos leves no deben ir al trabajo y deben limitar el contacto con otros. Si los síntomas no desaparecen, comienzan a empeorar o si le preocupa, comuníquese con su proveedor de cuidado primaria. Si se pone muy enfermo y tiene dificultad para respirar, vaya al hospital.

Aunque la disponibilidad de pruebas para el coronavirus está mejorando, actualmente no es fácil hacerse la prueba. Si ha viajado recientemente a un lugar donde hay un brote de coronavirus o ha estado en contacto con alguien que sabe que tiene coronavirus, entonces es una buena idea intentar hacerse la prueba. Llame a su proveedor de atención médica para obtener ayuda sobre dónde hacerse la prueba. La mayoría de las personas pueden mejorar en casa y es mejor evitar contagiar a más personas.

¿Cómo puedo mantenerme mentalmente bien si estoy atrapada en casa todo el día?

Lo primero que debe hacer es desarrollar un plan de acción para adaptarse a la nueva realidad del distanciamiento social y tener que quedarse en casa. Eso significa la necesidad de repensar sus hábitos diarios con un enfoque en las cosas sobre las que tiene control. Piense en las oportunidades positivas que puede brindarle quedarse en casa.

Haz estas cosas más:

- Conéctese con amigos y seres queridos a través de chats de video, llamadas telefónicas, mensajes de texto y correo electrónico. Puede configurar horas felices virtuales y comidas con amigos y familiares para sentirse conectado incluso a distancia.
- Encuentre formas de crear nuevas rutinas saludables en casa, incluyendo lo que come y los ejercicios.
- Esté atento a sus hijos durante este tiempo y a sus seres queridos que tienen una enfermedad mental.

No haga estas cosas:

- Usar el fumar, alcohol o otras drogas para tratar con sus emociones.
- Consulte fuentes de noticias creíbles en la mañana y nuevamente al final del día. El estar atento las noticias todo el día a las noticias todo el día puede empeorar su ansiedad

¿Qué puedo decir a personas que están preocupadas y ansiosas?

Es importante ser empático. Las personas tienen razón al preocuparse, así que no descarte su ansiedad, incluso si parecen emocionales. Pregúnteles qué les preocupa más. Recuérdeles que la mayoría de las personas solo sienten síntomas leves. Bríndeles las sugerencias anteriores, así como las preguntas frecuentes generales y el documento de mitos. Si entran en una categoría de alto riesgo, proporcióneles las preguntas frecuentes especiales de alto riesgo. Proyecte la calma, y recuérdeles que con la precaución y preparación, podrán navegar la situación del coronavirus.

La información para este documento provino de:

US Center for Disease Control (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus>

The World Health Organization (WHO):

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Dr Julie Highfield, Consultant Clinical Psychologist, Cardiff Critical Care

Dr. John Sharp Harvard Medical School and the David Geffen School of Medicine at UCLA.

Nina Bai, Web Writer University of California San Francisco

David Cennimo MD, Assistant Professor at Rutgers

Shane Owens, Ph.D., ABPP is a board-certified behavioral and cognitive psychologist

Este FAQ fue escrito por la Coronavirus Support Network, un proyecto de Sostento Inc., una organización sin fines de lucro 501c3 con sede en EE. UU. Reconocida a nivel federal. Para unirse a la red, visite www.coronavirusnetwork.org.

