

SALUD MENTAL Y COVID-19

BOLETÍN EDUCACION AL PACIENTE

MIEDO, PREOCUPACION ESTRES

Son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19

TEMOR

Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.

COMO ENFRENTARLOS?

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

MAYOR INFORMACIÓN: [HTTPS://WWW.PAHO.ORG/ES/SALUD-MENTAL-COVID-19](https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19)



El estrés y la adversidad durante este tiempo pueden aumentar el riesgo de entrar en depresión.

Si te sientes triste, sin esperanza y pensando en autolesionarte ... habla con un profesional de salud mental o con alguien de confianza acerca de tus sentimientos. Te ayudará.

#Hablemos

Mantén una buena salud mental

#COVID19 OPS



Protegerte y proteger a tus seres queridos del coronavirus es simple:

- Lávate las manos con frecuencia
- Tose y estornuda en el interior del brazo. ¡No en tus manos!
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca
- Limita las reuniones sociales y sitios aglomerados
- Evita el contacto directo con personas enfermas
- Limpia y desinfecta objetos y superficies que se tocan con frecuencia

#COVID19 #Hablemos OPS



Limita el tiempo diario que dedicas a verificar las actualizaciones de COVID-19.

El escuchar constantemente la cobertura de los medios del coronavirus puede alterarte y crear más angustia.

#COVID19 #Hablemos OPS



COVID-19 puede ser difícil de entender para los niños

Háblale a tus niños del coronavirus y la situación actual con cariño y usa palabras que ellos puedan entender.

Anímalos a adoptar hábitos saludables a través de actividades como cantar y bailar.

Haz que tus hijos se sientan seguros

#COVID19 #Hablemos OPS



Los adultos mayores pueden tener dificultad en mantenerse comunicados durante la cuarentena

Comunícate con tus seres queridos a través de:

- teléfono
- mensajes de texto
- redes sociales
- video chats

#Hablemos

Hazlos sentirse a salvo y seguros

#COVID19 OPS



¿Cómo estás? #Hablemos

La cuarentena puede llevar a la soledad—especialmente a los adultos mayores o a las personas que viven solas.

La soledad puede afectar el bienestar físico y mental. Comunícate con otros a través de:

- redes sociales
- teléfono
- comunidades en línea

Mantén una buena salud mental

#COVID19 OPS