

Hacer frente al estrés durante la pandemia del coronavirus (COVID-19)



El brote del coronavirus (COVID-19) puede ser estresante para las personas y las comunidades. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños.

Cada persona reacciona de manera diferente a situaciones estresantes. El impacto emocional de una emergencia en una persona puede depender de las características y experiencias de la persona, las circunstancias sociales y económicas personales y de la comunidad, y así como de la disponibilidad de recursos locales. Las personas pueden sentirse más angustiadas si ven imágenes que se repiten o escuchan informes repetidamente acerca del brote en los medios de comunicación.

Las personas que pueden reaccionar más drásticamente al estrés de una crisis incluyen:

- Personas con problemas de salud mental preexistentes, incluidos problemas con el uso de sustancias.
- Niños
- Personas que están ayudando en la respuesta con el virus COVID-19, como médicos y otros proveedores de atención médica, o socorristas

Las reacciones durante un brote de enfermedad infecciosa pueden incluir:

- Sentir miedo y preocupación por el estado de salud propio y el de los seres queridos que pueden haber estado expuestos a COVID-19
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Incremento en el uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento diseñados para un momento de emergencia y estar pendientes de cualquier síntoma nuevo.

Hacer frente a estos sentimientos y obtener ayuda cuando la necesite lo ayudará a usted, a su familia y a su comunidad a recuperarse de un desastre. Use el teléfono, el correo electrónico, las redes sociales u otras opciones virtuales para conectarse con familiares, amigos y otras personas en su comunidad. Cuídese a sí mismo y a los demás, y manténgase informado acerca de cuándo y cómo buscar ayuda.

Cosas que puede hacer para apoyarse a sí mismo:

- Evite la exposición excesiva a la cobertura de medios acerca del virus COVID-19.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, realice estiramientos o medite. Trate de alimentarse con comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Tome descansos de mirar, leer o escuchar noticias. Puede ser perturbador escuchar sobre la crisis y ver imágenes de la misma repetidamente. Intente realizar otras actividades que disfrute para volver a su vida normal.
- Relaciónese de forma segura con otros. Comparta sus preocupaciones y su manera de sentirse con un amigo o familiar. Mantenga relaciones saludables.
- Mantenga un sentido de esperanza y piense positivamente.

[Comparta los hechos](#) acerca del virus COVID-19 y el riesgo real para otros.

¿Qué son la cuarentena y el distanciamiento social?

- La cuarentena separa y restringe el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa, mientras se manifiesta o no la enfermedad.
- El distanciamiento social significa permanecer alejado de lugares de encuentro o reunión de las personas, como el transporte público local (por ejemplo, autobús, metro, taxi, viaje compartido). Si se usa el transporte público se recomienda mantener la distancia (aproximadamente 6 pies o 2 metros) de los demás.

BETTER TOGETHERSM

 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

Hacer frente al estrés durante la pandemia del coronavirus (COVID-19)



- Compartir información precisa puede ayudar a calmar el miedo en los demás y permitirle a usted conectarse con ellos.

Para padres:

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven en los adultos que los rodean. Cuando usted se sienta con mucha ansiedad o en estado de pánico, ese no es el momento de hablar con sus hijos sobre lo que está sucediendo con el coronavirus. Cuando los padres y cuidadores manejan el tema del virus COVID-19 con calma y seguridad, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres pueden reconfortar de una manera más eficiente a los que los rodean, especialmente a sus hijos, si están mejor preparados.

Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo:

Tómese el tiempo necesario para hablar con su hijo sobre el brote del virus COVID-19. Responda preguntas y comparta hechos de una manera que su hijo pueda entender y apropiada para su edad. No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus. La mayoría de los niños ya han escuchado sobre el virus o han visto personas con tapabocas, por lo que los padres no deben evitar hablar de ello. No hablar de algo puede hacer que los niños se preocupen más.

Sea reconfortante. Hágales saber a sus hijos que está bien sentirse molesto, pero asegúreles que usted está ahí para ellos. Comparta con ellos ideas sobre cómo manejar el estrés, como respirar profundamente y compartir sus pensamientos y preocupaciones con usted.

Involucre a los niños en actividades creativas a través de las cuales puedan expresar y comunicar los sentimientos de miedo y / o tristeza.

Asegúrele a sus hijos que usted está ahí para ellos. Hágales saber que está bien sentirse molesto. Comparta con ellos sus propias estrategias de afrontamiento para manejar su propio estrés para que ellos puedan aprenderlo de usted.

Limite la exposición de su hijo a la cobertura mediática de la situación. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entiendan.

Recuerde a los niños que ellos se están cuidando a sí mismos al lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos después de estar afuera, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño.

Ayude a su hijo a tener un sentido de estructura. Una vez que sea seguro regresar a la escuela o a la guardería, ayúdelos a regresar a su rutina.

Sea un ejemplo a seguir; tome descansos, duerma lo suficiente, ejercítese y coma bien. Relaciónese de forma segura con sus amigos y familiares y apóyese en su red de soporte social.

Estrés para los socorristas:

Responder al virus COVID-19 puede repercutir en un desgaste emocional para usted. Hay algunas cosas que puede hacer para reducir las reacciones por estrés traumático secundario (STS por sus siglas en inglés):

- Reconozca que el Estrés Traumático Secundario puede afectar a cualquier persona que esté ayudando a familias después de un evento traumático.
- Conozca los síntomas, incluidos los físicos (fatiga, enfermedad) y mentales (miedo, abstinencia, culpa).
- Dese tiempo para que usted y su familia se recuperen después de haber ayudado con la respuesta al brote.
- Cree una lista de actividades de cuidado personal que disfrute, como pasar tiempo con amigos y familiares, hacer ejercicio o leer un libro.

BETTER TOGETHERSM

 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

Hacer frente al estrés durante la pandemia del coronavirus (COVID-19)



- Tómese un descanso de la cobertura mediática del virus COVID-19.
- Pida ayuda si se siente abrumado o preocupado porque el virus COVID-19 está afectando su capacidad de cuidar a su familia y pacientes.
- Para las personas que han sido dadas de alta de la cuarentena:

Estar separado de otros si un proveedor de atención médica cree que usted pudo haber estado expuesto al virus COVID-19 puede ser estresante, incluso si no se enferma. Algunas reacciones típicas después de haber sido dado de alta de la cuarentena por el virus COVID-19 pueden incluir:

- Mezcla de emociones, incluyendo el alivio que se siente después de la cuarentena.
- Temer y preocuparse por su propio estado de salud y el de sus seres queridos que pueden haber estado expuestos al virus COVID-19
- Estrés por estar siendo monitoreado por usted mismo y por otros, por signos y síntomas del virus COVID-19.
- Tristeza, enojo o frustración porque amigos o seres queridos tienen miedo infundado de contraer la enfermedad por entrar en contacto con usted, a pesar de que se ha determinado que usted no es contagioso.
- Culpabilidad por no poder realizar el trabajo normal o las labores de crianza durante la cuarentena
- Otros cambios emocionales o de salud mental.
- Los niños también pueden sentirse molestos o tener otras emociones fuertes si ellos o alguien que conocen han sido dados de alta de la cuarentena. Usted puede ayudar a su hijo a sobrellevar este cambio.

¿Cuáles son mis opciones de cuidado de salud mental durante este tiempo de distanciamiento social?

Las citas de salud mental para los miembros de GHC-SCW que generalmente son atendidos en una de nuestras clínicas asignadas para salud mental, se van a estar realizando por vía telefónica. Su terapeuta estará disponible para realizar su cita por teléfono. Esta transición de las visitas en el consultorio a visitas por teléfono tiene como propósito, limitar la exposición de los miembros y del personal al virus COVID-19 y mantener el distanciamiento social.

Para los miembros que reciben atención en salud conductual con un proveedor que contrata externamente con nosotros, GHC-SCW estará brindando cobertura para visitas por video, telefónicas y visitas en línea durante la pandemia del virus COVID-19.

GHC Care OnDemand es nuestra nueva clínica en línea las 24 horas los 7 días de la semana. Puede programar citas por adelantado para servicios de terapia o psiquiatría y el servicio es gratuito* para la mayoría de los miembros de GHC-SCW. Visite ghccareondemand.com para programar una visita virtual de salud mental. *A los miembros con planes de Badgercare, Medicare o HSA se les aplican restricciones.

Si tiene preguntas acerca de cómo acceder a los servicios de salud conductual, puede comunicarse con los Servicios de Salud Mental de GHC al (608) 441-3290.

Haga click [aquí](#) para acceder a meditaciones gratuitas para miembros.

Headspace para los profesionales de la salud: La crisis actual es un momento especialmente difícil para los profesionales de la salud. Por lo tanto, estamos ofreciendo acceso gratuito a Headspace Plus para todos los profesionales de la salud de EE. UU que trabajan en entornos de salud pública. Estamos ayudando a quienes nos cuidan, a que cuiden de sí mismos.

Headspace para el trabajo: hemos reunido una lista gratuita de recursos para ayudarlo a guiar y apoyar a su equipo a través del estrés y la ansiedad de la crisis mundial actual. Recuerden gerentes y equipo de Recursos Humanos, guiar con amabilidad y comprensión a través de la incertidumbre.

BETTER TOGETHERSM

**Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin