

COVID-19: Consejos rápidos para controlar la ansiedad

Concéntrese en lo que puede controlar

Evite la información no fiable

Busque apoyo

Respire

Concéntrese en lo que puede controlar:

La ansiedad, particularmente la incertidumbre, es una parte normal de la vida. Pero a veces nuestras mentes ansiosas pueden hacer que nos sintamos alarmados o en pánico y entonces podemos sentirnos más en peligro de lo que realmente estamos y subestimar nuestra capacidad para manejar lo que nos preocupa. **Recuérdese a sí mismo:** Hay una serie de cosas que puede hacer para reducir la propagación de COVID-19 y protegerse a sí mismo, a sus seres queridos y a su comunidad. Estas medidas comunitarias y de autocuidado incluyen quedarse en casa si está enfermo, lavarse frecuentemente las manos durante al menos 20 segundos, dormir lo suficiente y controlar el estrés. Si tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave, debe tomar precauciones especiales. Limite los viajes y no asista a grandes reuniones a menos que sea esencial. Ver CDPH's [Guía para individuos y hogares](#), así como nuestra [Guía para personas de alto riesgo](#).

Evite la información no fiable:

A veces cuando estamos nerviosos o inciertos, podemos encontrarnos revisando repetidamente las noticias, entrando en un "Espiral de Google", u obtener información de fuentes cuestionables. Aunque podemos estar tentados a hacerlo, a menudo alimenta sentimientos de pánico y en realidad no nos ayuda a sentirnos mejor. Intenta establecer un límite de autocuidado para ti mismo de sólo revisar las noticias una o dos veces al día y sólo ir a fuentes de información fiables como chicago.gov/coronavirus (CDPH) o cdc.gov/coronavirus (CDC).

Busque Apoyo:

A menudo cuando estamos ansiosos podemos sentir una tendencia a aislarnos. Las relaciones con los demás nos dan un sentido de perspectiva, nos recuerdan que no estamos solos en el mundo, y ayudan a mantener nuestro estado de ánimo. Recuérdese a sí mismo que debe acercarse a sus amigos, seres queridos, vecinos, un clérigo, un terapeuta u otra persona que le brinde apoyo de manera regular. Sentirse conectado con otra persona le ayudará a sentirse más equilibrado. Si necesita estar aislado, por ejemplo, porque está enfermo, mantenga la conexión por teléfono o por videoconferencia.

Respire:

La respiración profunda intencional ayuda a restaurar el equilibrio y a despejar la mente del pánico y la preocupación. Durante el día, recuerde que debe ir más despacio, inhalar lenta y profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca. Repita este ejercicio de respiración durante unos minutos a lo largo del día según lo necesite. Hay una variedad de aplicaciones para el teléfono (Calm, Headspace) y videos de YouTube (usa términos de búsqueda generales como "ejercicio de relajación muscular" o "ejercicio de respiración profunda") que son útiles ayudas para la meditación y la relajación.



Esta versión fue lanzada el 03/11/2020. Puede ser actualizada con nuevas directrices. Por favor visite www.chicago.gov/coronavirus para encontrar la última versión.