

Afrontar la ansiedad al entrar en una nueva fase del COVID-19

La gente ha estado volviendo a una "nueva normalidad" después del COVID-19, lo que puede hacerte sentir ansioso o preocupado. Aquí tienes algunos consejos para disminuir la ansiedad que puedas sentir y protegerte del COVID-19 a medida que estés rodeado de más gente.



Los sentimientos de ansiedad y preocupación son normales. Aprender a afrontarlos de forma saludable te ayudará a ser más resiliente.

→ Consejos para controlar la ansiedad en torno al COVID-19:



Vive un día a la vez

Tómalo con calma: comienza con algo pequeño, como ir al supermercado en lugar de hacer la compra por Internet. Después, ve haciendo más cosas. Volver a todo de golpe puede resultar abrumador.



Practica la atención plena y la gratitud

- Reserva tiempo para relajarte si te sientes especialmente ansioso. Prueba a hacer meditación para centrarte en el presente y reducir tus niveles de estrés.
- Aquí tienes algunas aplicaciones de meditación:



Insight
Timer



UCLA Mindful



Habla de tus preocupaciones con personas de confianza

Lo más probable es que sepan cómo te sientes. Cuando hablamos las cosas, vemos los problemas de una manera nueva para poder resolverlos y tomar decisiones saludables.



Mantente activo cada día

Las investigaciones demuestran que el ejercicio físico ayuda a reducir la depresión y la ansiedad al liberar sustancias químicas en el cerebro que te hacen sentir bien. También puede distraerte de tus preocupaciones.



Conéctate con tu comunidad para obtener apoyo

Únete a algunos eventos de la comunidad de forma que te sientas seguro. Cuando pasamos tiempo rodeados de otras personas, recordamos nuestro sentido de pertenencia y seguridad. ¡Los seres humanos somos criaturas sociales!

Escanea los códigos QR con tu teléfono para descargar estas aplicaciones:

Insight Timer



insighttimer.com/individuals

UCLA Mindful



uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app



Consejos para protegerte del COVID-19

Cuando las cosas están fuera de nuestro control, podemos sentir ansiedad. No dejes que la ansiedad tome las decisiones por ti. Actúa para sentir que tienes más control:



Mantente al día con las vacunas contra el COVID-19. Ayudan a prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones e incluso la muerte por COVID-19. Consulta las últimas recomendaciones en: espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html



Utiliza una mascarilla siempre que te haga sentir seguro. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan el uso de mascarillas en interiores cuando el nivel de tu comunidad sea alto. Comprueba el nivel de COVID-19 de tu comunidad aquí: covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#county-view?list_select_state=all_states&list_select_county=all_counties&data-type=Vaccinations



Improve air flow indoors by opening windows and using an air filter. This helps prevent the small pieces of the virus from building up inside. Use the CDC's tool to check air flow in your space: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/interactive-ventilation-tool.html



Hazte la prueba si te encuentras mal.

- ➔ Deberías hacerte la prueba en estos casos:
 - Si tienes síntomas
 - Antes de visitar a un amigo o ser querido que tenga más probabilidades de ponerse muy enfermo (personas con un sistema inmunitario débil o determinadas afecciones)
 - Antes de grandes reuniones o eventos en interiores
 - Si has estado expuesto al COVID-19



Reconoce cuándo necesitas más ayuda

Si te das cuenta de que no puedes hacer frente a tu ansiedad, puede que sea el momento de hablar con tu médico. La terapia y los medicamentos son muy eficaces para tratar la ansiedad.

Recuerda que no podemos controlar las acciones de los demás. Concéntrate en lo que sí puedes controlar: tus acciones y lo que te hace sentir seguro.



Obtén la información más actualizada sobre el COVID-19

Visita los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html