

10 Consejos de Cuidado Personal durante el Brote del COVID-19



Recuerde: ¡La buena salud mental comienza con usted!

El brote del coronavirus (COVID-19) nos ha impactado a todos y a nuestra salud emocional provocando incertidumbres y sentimientos de miedo. Durante esta epidemia, es importante que se tome un tiempo para usted mismo, obtenga la atención y el apoyo que necesita, también practique hábitos saludables.

Los siguientes puntos son diez consejos sencillos y fáciles para tomarse un descanso, ser amable consigo mismo y aumentar su bienestar emocional:

Conéctese con Familiares y Amigos de Forma Segura

Los seres humanos somos seres sociales que queremos sentirnos apoyados, valorados y conectados. Conéctese con las personas que le interesan y en las que confía para aliviar el estrés diario mediante la planificación de actividades virtuales o distanciamiento físico apegándose a los protocolos de la orden de salud pública. Comuníquese con familiares o amigos desde lejos y planifique reuniones virtuales creativas a través de video llamadas como Zoom, House Party, Face Time y otras herramientas de videoconferencia. Las investigaciones muestran que los beneficios de la conexión social incluyen una mayor felicidad, un menor riesgo de presión arterial alta y una vida más larga.

Salga a Caminar o Haga Senderismo

La proximidad con los espacios verdes está asociada con niveles más bajos de estrés y una menor sintomatología de depresión y ansiedad. Tómese el tiempo para disfrutar de su entorno e interactuar con la naturaleza. Salir a caminar, aunque sea una corta caminata de 5 a 10 minutos al aire libre, cubrirse la cara y mantener un distanciamiento al menos de 6 pies de los demás cuando sea posible puede ser una excelente manera de restablecerse y reenfocarse.

Apague los Electrónicos

Los dispositivos electrónicos aumentan la conectividad y nos ayudan a mantenernos comprometidos con el mundo, pero también pueden evitar que "nos relajemos" al final del día. Tanto la actividad mental como la exposición a la luz de los dispositivos promueven la vigilia, así que recuerde apagar los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse para ayudar a su cerebro a prepararse para dormir.

Coma Bien

Es importante comer bien para un buen funcionamiento. Mantener una dieta balanceada y una rutina alrededor de sus comidas también puede aumentar su energía, contrarrestar el impacto del estrés en su cuerpo, proporcionar combustible a su cerebro y reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas.

Manténgase Físicamente Activo de Forma Segura

El ejercicio no solo beneficia su salud física, sino que también puede disminuir el estrés, la ira y la tensión. Reduce la ansiedad y la depresión, mejora el nivel del sueño y también puede aumentar la autoestima y la

confianza.

Duerma lo Suficiente

Los expertos sugieren que los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche. Esta cantidad varía de un individuo a otro, pero es importante evaluar si está durmiendo lo suficiente para mantenerse saludable. El cuerpo anhela consistencia, así que haga todo lo posible por establecer una rutina regular para acostarse para descansar al máximo.

Meditate

La meditación no solo ofrece una sensación de calma, sino que puede ayudar a lidiar con la ansiedad y la depresión, el cáncer, el dolor crónico, el asma, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. Reserve unos minutos al día para probar una opción de meditación que funcione para usted. Hay muchos libros, CD, aplicaciones móviles y recursos en internet que pueden ayudarlo a comenzar con este proyecto.

Escuche Música y Baile

Las investigaciones muestran que el bailar mejora la salud del corazón, la fuerza muscular en general, el equilibrio y la coordinación, también reduce la depresión. Considere escuchar la música que disfruta y bailar como una forma de terapia o para aliviar el estrés. Usted puede acceder a muchos videos de baile y clases que se ofrecen a través de plataformas del internet.

Haga Algo que Disfrute

¿Hay algo que disfrute hacer? Los pasatiempos son una excelente manera de estructurar su tiempo, desarrollar sus habilidades y ayudarlo a lidiar con el estrés. Intente algo nuevo en su tiempo libre que para ser creativo o adquirir una nueva habilidad que siempre ha querido intentar.

Busque Apoyo Profesional

Busque apoyo y atención de profesionales cuando sea necesario. Si las angustias afectan sus actividades diarias durante varios días o semanas, hable con su consejero, médico, líder religioso o comuníquese con la línea de Ayuda de Access & Crisis (ACL) al 1-888-724-7240 para hablar con un consejero con experiencia que le proporcionará algunas referencias para ayudarlo y satisfacer sus necesidades.

Esta Información es cortesía de Salud Mental América. Para obtener más información, recursos y consejos adicionales, visite <http://www.MentalHealthAmerica.net/>.



Para obtener más información sobre partners (miembros), recursos sobre la salud mental y cómo participar, visite:

www.LiveWellSD.org/CheckYourMood



LIVE WELL
SAN DIEGO

LIVWELLSD.ORG