



Maryland

DEPARTAMENTO DE SALUD

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): Preguntas frecuentes sobre salud mental

Actualizado el 9 de octubre de 2020

El brote de COVID-19 puede ser abrumador para las personas y las comunidades. Los sentimientos de miedo, ansiedad, tristeza e incertidumbre son normales durante una pandemia. Hay recursos en línea para asistirlo. Comuníquese si necesita ayuda.

A continuación presentamos información sobre cómo lidiar con la salud mental y el estrés y la ansiedad durante este tiempo:

- [Salud mental, estrés y ansiedad para individuos \(pág. 2\)](#)
- [Salud mental, estrés y ansiedad para padres de niños pequeños \(pág. 5\)](#)
- [Salud mental, estrés y ansiedad para adolescentes y adultos jóvenes \(pág. 8\)](#)
- [Salud mental Estrés y ansiedad para los trabajadores sanitarios \(pág.11\)](#)
- [Salud mental Estrés y ansiedad para adultos mayores e individuos con discapacidades \(pág. 14\)](#)

Salud mental, estrés y ansiedad para individuos

¿Qué debo hacer si tengo una afección de salud mental existente?

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y controlar los síntomas nuevos.

Se puede encontrar información adicional en el sitio web de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

¿Qué pasa si me siento ansioso o estresado como resultado de la COVID-19?

Todos reaccionan 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 de esta, y la comunidad y disponibilidad de recursos locales. Las personas pueden sentirse más angustiadas si ven imágenes repetidas o escuchan informes repetidos sobre el brote de COVID-19 en los medios.

Las reacciones durante un brote de enfermedad infecciosa pueden incluir:

- temer y preocuparse por su propio estado de salud y el de sus seres queridos
- cambios en los patrones de sueño o de alimentación
- dificultad para dormir o concentrarse
- empeoramiento de problemas crónicos de salud
- mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Los sentimientos de miedo, ansiedad, tristeza e incertidumbre son normales durante una pandemia. Afortunadamente, ser proactivo respecto de su salud mental puede ayudarlo fortalecer su mente y su cuerpo.

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?

Evite la exposición excesiva a la cobertura mediática de la COVID-19. Tómese un descanso de ver, leer o escuchar las noticias. Puede ser perturbador escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente. Intente realizar otras actividades que disfrute para volver a su vida normal. Cuando lea las noticias, evite los medios de comunicación que exageran o que se centran en cosas que no pueden controlarse. En cambio, recurra a fuentes de información que brinden información confiable sobre cómo protegerse.

Reconozca las cosas que puede controlar. Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese, medite o haga ejercicio. Manténgase conectado con usted mismo. Trate de dormir regularmente y mantener una dieta saludable. No es inusual que las personas experimenten perturbaciones tanto al comer como al dormir durante una crisis, y es muy importante tratar de mantener hábitos saludables y evitar estrategias como usar drogas o alcohol para manejar el estrés.

Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Comparta sus inquietudes y sus sentimientos con un amigo o un familiar. Mantenga relaciones saludables. Mantenga un sentido de esperanza y un pensamiento positivo.

Mantenga técnicas adecuadas de control de infecciones, como el lavado de manos y el distanciamiento social.

Compruebe cuán realista está viendo la situación. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han señalado continuamente que la gran mayoría de las personas, incluso si se enferman, no se enferman terriblemente. Evite los medios dramáticos y aténgase a fuentes de información creíbles, como los CDC. Las redes sociales no son una gran fuente de información.

Manténgase conectado con usted mismo. Haga ejercicio, medite. Hable con sus amigos por teléfono. Trate de dormir regularmente y mantenga una dieta saludable. No es inusual que las personas experimenten perturbaciones tanto al comer como al dormir durante una crisis, y es muy importante tratar de mantener hábitos saludables y evitar estrategias como usar drogas o alcohol para manejar el estrés.

Manténgase conectado. Quedarse en casa y distanciarse de los demás no debe significar que permanezca completamente aislado. Comunicarse con las personas de confianza es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento. Puede usar el teléfono, el correo electrónico, los mensajes de texto y las redes sociales para conectarse con amigos, familiares y otras personas. Hable «personalmente» con amigos y seres queridos usando Skype o FaceTime.

¿Cuáles son algunas de las cosas que no se pueden controlar?

Todo lo que puede hacer es prestar atención a las cosas mencionadas anteriormente que puede controlar. La preocupación simplemente agravará la situación.

Es probable que la infección se propague a través de la población de maneras impredecibles. No hay nada que pueda hacer al respecto. Si sigue las precauciones, es menos probable que se enferme, pero no hay garantías.

La planificación puede traerle beneficios. Pero después de tener un plan, avance y concéntrese en vivir su vida en lugar de preocuparse por el virus. No intente controlar las reacciones de otras personas. Escuche y ayude a las personas a analizar los hechos relacionados con el virus, pero comprenda que exagerar o negar la existencia de una amenaza no es útil.

Llame a su proveedor de atención médica si las reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

Línea de ayuda para crisis de Maryland:

Llame al 211 y pulse 1, envíe un mensaje de texto al 898-211 o visite pressone.211md.org para obtener información o para [chatear confidencialmente](#) sobre servicios y programas locales.

MD Mind Health

Envíe el mensaje de texto «MDMindHealth» al 898-211 para inscribirse y recibir recomendaciones, recordatorios y recursos para mantenerse conectado.

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Llame al 410-338-2642 o envíe un correo electrónico a info@blackmentalhealth.com.

CDC: Salud mental y el manejo de la COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Cuidado de la salud emocional:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Señales de advertencia y factores de riesgo de la angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático: Coronavirus y respuesta a brotes de enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: Cuidado de la salud mental ante la incertidumbre

<https://afsp.org/storv/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Estrategias para ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cómo sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cuidado de la salud conductual: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La línea de ayuda para catástrofes de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las

24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con catástrofes naturales o causadas por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo ante crisis está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios. 1-800-985-5990

Operation Roll Call del Departamento de Salud de Maryland (MDH)

Los veteranos de Maryland también pueden inscribirse en Operation Roll Call (1-877-770-4801), un programa que ofrece llamadas regulares de asistencia y la oportunidad de hablar con alguien que pueda ofrecerle apoyo.

Salud mental, estrés y ansiedad para padres de niños pequeños

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan la COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para los niños. Los padres pueden ser más comprensivos con los demás, especialmente los niños, si están mejor preparados.

No todos los niños responden al estrés de la misma manera. Algunos comportamientos comunes relacionados con el estrés a tener en cuenta en los niños incluyen:

- llanto e irritación excesivos
- volver a los comportamientos que han superado, como los accidentes relacionados con el baño o mojar la cama
- excesiva preocupación o tristeza
- hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- irritabilidad y comportamientos «actuados»
- bajo rendimiento escolar o evitar hacer la tareas
- dificultad con la atención y concentración
- evitar actividades disfrutadas en el pasado
- dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal
- uso de cafeína, alcohol, tabaco u otras drogas

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

Tómese el tiempo para hablar con su hijo. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender: [Detenga la propagación de los rumores](#). Limite la exposición de su hijo a la cobertura mediática de la COVID-19. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.

Asegúrele a su hijo que está a salvo. Hágale saber que está bien si se siente molesto. Comparta con ellos cómo lidia con su propio estrés para que puedan aprender cómo lidiar con usted.

Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Cada niño tiene su propia forma de expresar emociones. A veces, participar en

una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un ambiente seguro y de apoyo.

Ayude a su hijo a tener un sentido de estructura. Sea un ejemplo a seguir; tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares, y confíe en su sistema de apoyo social.

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente tiene más recursos e información sobre los niños y la ansiedad:

<https://www.aacap.org/AACAP/Families and Youth/Resource Centers/Anxiety Disorder Resource Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2>

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente tiene más información sobre cómo hablar con los niños sobre el coronavirus (COVID-19):

[https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus COVID19 Children.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf)

¿Cómo debo hablar con mi hijo sobre el año escolar 2020/21?

Ayude a su hijo a sentirse cómodo con el nuevo año escolar mediante conversaciones abiertas y honestas, asegurándose de abordar sus miedos e inquietudes. Este año escolar será muy diferente de los años anteriores debido a la pandemia y las medidas específicas implementadas para frenar su propagación. Hable con su hijo y explíquele las medidas de seguridad previstas. Esto puede incluir el uso de mascarillas faciales, escritorios muy separados entre sí, maestros que se adhieren a la regla del distanciamiento físico de seis pies, almorzar en las aulas en lugar de la cafetería o el aprendizaje a distancia para aquellas escuelas que optan por implementar un plan de estudios en línea. Asegúrele a su hijo que se implementan medidas de seguridad para mantener a todos seguros y saludables. Recuérdele los aspectos positivos de regresar a clases, como ver a sus amigos y maestros, y continuar aprendiendo cosas nuevas.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen recursos e información más detallados sobre la planificación del regreso a clases:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>.

¿Se darán cuenta mis hijos de mi estrés y ansiedad?

Sí. Los niños son «esponjas» y reciben señales emocionales de sus padres y cuidadores. Sin embargo, es perfectamente normal sentir estrés y ansiedad durante este momento de incertidumbre. Si se siente inmovilizado por estos sentimientos, busque ayuda profesional a través de un proveedor médico/de salud conductual con licencia. Es importante que los padres, cuidadores y maestros manejen sus propias emociones manteniendo la calma, siendo conscientes del tono, escuchando sus inquietudes y asegurándoles su seguridad y bienestar.

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

Línea de ayuda para crisis de Maryland:

Llame al 211 y pulse 1, envíe un mensaje de texto al 898-211 o visite pressone.211md.org para obtener información o para [chatear confidencialmente](#) sobre servicios y programas locales.

Línea de ayuda para padres las 24 horas del día, los 7 días de la semana, Maryland Family Tree: 1-800-243-7337

Crianza saludable en la época de COVID-19 de la OMS:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthv-parenting>

CDC: Salud mental y el manejo de la COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Cuidado de la salud emocional:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Señales de advertencia y factores de riesgo de la angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Ayuda a los niños para hacer frente a los cambios derivados de la COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Recursos de espectro de género para tiempos difíciles

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Llame al 410-338-2642 o envíe un correo electrónico a info@blackmentalhealth.com.

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: Cuidado de la salud mental ante la incertidumbre

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático: Coronavirus y respuesta a brotes de enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious->

[disease-outbreaks-response](#)

CDC: Estrategias para ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cómo sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cuidado de la salud conductual: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La línea de ayuda para catástrofes de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con catástrofes naturales o causadas por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo ante crisis está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios. 1-800-985-5990

Salud mental, estrés y ansiedad para adolescentes y adultos jóvenes

¿Qué debo hacer si tengo una afección de salud mental existente?

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y controlar los síntomas nuevos.

Se puede encontrar información adicional en el sitio web de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

Todos están preocupados por la pandemia del coronavirus, pero todos los que conozco están sanos. ¿Debería preocuparme?

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. Los adolescentes y los adultos jóvenes a menudo sienten que nada puede salir mal. Si bien esto es normal y puede ayudar a reducir sus preocupaciones, asegúrate de tomar medidas para mantenerte saludable.

Reconoce que otros pueden estar ocultando sus preocupaciones de muchas maneras. Algunas personas se vuelven muy irritables, se enojan e incluso comienzan peleas con otros. Dormir y comer pueden verse afectados. Especialmente si han sucedido otras cosas aterradoras, algunos jóvenes pueden tener pesadillas o ataques de pánico. Incluso otros pueden aumentar el uso de alcohol, tabaco y drogas para escapar de lo que está sucediendo.

¿Qué puedo hacer para enfrentarlo?

Limita el tiempo frente a una pantalla. Limita el tiempo que miras, lees o escuchas noticias. Evita desplazarte por las publicaciones de Instagram o Snap de tus amigos sobre enfermedades y la COVID-19.

Mantente conectado contigo mismo. Haz ejercicio, medita. Dibuja, escribe en un diario o usa la música para expresar tus pensamientos y sentimientos. Haz cosas que te hagan sentir bien y que también sean buenas para ti.

Planifica las cosas que *puedes* hacer: lavarte las manos, llevar toallitas húmedas u otros artículos cuando estés en público. Reconoce las cosas que puedes controlar, como tener una buena higiene.

Comunícate con tus amigos y familiares. Si puedes, habla sobre cómo te sientes. Habla sobre cualquier cosa positiva: ríe, haz bromas. Asegúrate de dormir lo suficiente y seguir tu rutina anterior a la COVID-19 en la mayor medida que puedas. Informa a alguien si no puedes realizar tus actividades habituales debido a tu preocupación.

Mantente conectado. Quedarse en casa y distanciarse de los demás no debe significar que permanezcas completamente aislado. Comunicarse con las personas de confianza es una de las

mejores maneras de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento. Puedes usar el teléfono, el correo electrónico, los mensajes de texto y las redes sociales para conectarte con amigos, familiares y otras personas. Habla «personalmente» con amigos y seres queridos usando Skype o FaceTime.

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

Hay recursos en línea para ayudarte a superar este momento difícil. Úsalos y solicita ayuda si la necesitas.

Línea de ayuda para crisis de Maryland:

Llama al 211 y pulse 1, envía un mensaje de texto al 898-211 o visita pressone.211md.org para obtener información o para [chatear confidencialmente](#) sobre servicios y programas locales.

MD Mind Health

Envía el mensaje de texto «MDMindHealth» al 898-211 para inscribirte y recibir recomendaciones, recordatorios y recursos para mantenerte conectado.

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Llama al 410-338-2642 o envía un correo electrónico a info@blackmentalhealth.com.

CDC: Salud mental y el manejo de la COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Cuidado de la salud emocional:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Señales de advertencia y factores de riesgo de la angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático: Coronavirus y respuesta a brotes de enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Recursos del espectro de género para tiempos difíciles:

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: Cuidado de la salud mental ante la incertidumbre

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Estrategias para ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cómo sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cuidado de la salud conductual: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La línea de ayuda para catástrofes de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con catástrofes naturales o causadas por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo ante crisis está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios. 1-800-985-5990

Salud mental, estrés y ansiedad para los trabajadores sanitarios

¿Qué más debo saber?

Como profesional sanitario, puede sentirse abrumado. Como persona que trabaja con personas que están potencialmente enfermas, es probable que también le preocupe el riesgo de infectarse usted mismo. También puede estar preocupado por su propia seguridad financiera y su familia en caso de cuarentena o infección.

Es importante cuidarse y mantener una visión equilibrada de la situación. Hay algunas cosas que puede controlar y otras cosas sobre las que no puede hacer nada. El desafío es separar estas cosas para que pueda tomar medidas razonables para protegerse, pero también dejar de lado las preocupaciones y ansiedades que simplemente se interponen en su camino. Será importante ayudar a sus clientes a hacer las mismas distinciones.

Es importante reconocer que los trabajadores sanitarios pueden sufrir un trauma secundario como resultado de su participación emocional en situaciones angustiosas. Consulte con usted mismo y observe si tiene algún síntoma de ansiedad o depresión. Estos pueden incluir insomnio, fatiga, irritabilidad, depresión, ira, enfermedad, culpa y retracción. Hay recursos disponibles en línea para ayudarlo a sobrellevarlo. Úselos si los necesita.

Piense en lo que necesita para ayudarse a sí mismo y a aquellos a quienes está ayudando a manejar el estrés que conlleva esta situación: ¿cuáles son algunas de las cosas que puede controlar?

Asegúrese de comprender cómo su empleador abordará el brote. Recuerde que su reacción a la situación puede no ser la misma que la de sus colegas o sus clientes. Todos reaccionan de manera diferente a los factores estresantes, incluidos los provocados por este brote. Respete los sentimientos de los demás.

Mantenga técnicas adecuadas de control de infecciones, como el lavado de manos y el distanciamiento social.

Compruebe cuán realista está viendo la situación. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han señalado continuamente que la gran mayoría de las personas, incluso si se enferman, no se enferman terriblemente. Evite los medios dramáticos y aténgase a fuentes de información creíbles, como los CDC. Las redes sociales no son una gran fuente de información.

Manténgase conectado con usted mismo. Haga ejercicio, medite. Hable con sus amigos por teléfono. Trate de dormir regularmente y mantenga una dieta saludable. No es inusual que las personas experimenten perturbaciones tanto al comer como al dormir durante una crisis, y es muy importante tratar de mantener hábitos saludables y evitar estrategias como usar drogas o alcohol para manejar el estrés.

¿Cuáles son algunas de las cosas que no se pueden controlar? La preocupación simplemente agravará la situación.

Todo lo que puede hacer es prestar atención a las cosas mencionadas anteriormente que puede controlar.

Es probable que la infección se propague a través de la población de maneras impredecibles. No hay nada que pueda hacer al respecto. Si sigue las precauciones, es menos probable que se enferme, pero no hay garantías.

La planificación puede traerle beneficios. Pero después de tener un plan, avance y concéntrese en vivir su vida en lugar de preocuparse por el virus. No intente controlar las reacciones de otras personas. Escuche y ayude a las personas a analizar los hechos relacionados con el virus, pero comprenda que exagerar o negar la existencia de una amenaza no es útil.

Visite la página del Centro para el Estudio del Estrés Traumático sobre el mantenimiento del bienestar del personal sanitario durante el coronavirus y otros brotes de enfermedades infecciosas:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-or-utbreaks-response>

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

Línea de ayuda para crisis de Maryland:

Llame al 211 y pulse 1, envíe un mensaje de texto al 898-211 o visite [pressone.211md.org](https://www.pressone.211md.org) para obtener información o para [chatear confidencialmente](#) sobre servicios y programas locales.

MD Mind Health

Envíe el mensaje de texto «MDMindHealth» al 898-211 para inscribirse y recibir recomendaciones, recordatorios y recursos para mantenerse conectado.

CDC: Salud mental y el manejo de la COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Cuidado de la salud emocional: <https://emergencv.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Asociación Estadounidense de Psiquiatría Impactos de la COVID-19 en la salud mental: recursos para psiquiatras:

<https://www.psvchiatrv.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

SAMHSA: Señales de advertencia y factores de riesgo de la angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático: Coronavirus y respuesta a brotes de enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: Cuidado de la salud mental ante la incertidumbre:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Llame al 410-338-2642 o envíe un correo electrónico a info@blackmentalhealth.com.

CDC: Estrategias para ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cómo sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cuidado de la salud conductual: consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La línea de ayuda para catástrofes de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con catástrofes naturales o causadas por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo ante crisis está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios. 1-800-985-5990

Operation Roll Call de MDH

Los veteranos de Maryland también pueden inscribirse en Operation Roll Call (1-877-770-4801), un programa que ofrece llamadas regulares de asistencia y la oportunidad de hablar con alguien que pueda ofrecerle apoyo.

Salud mental, estrés y ansiedad para adultos mayores y adultos con discapacidades

¿Cuáles son las señales de advertencia y los factores de riesgo de que los adultos mayores y los adultos con discapacidades puedan experimentar estrés o ansiedad emocional?

Los adultos mayores y los adultos con discapacidades afectados por un brote de enfermedad infecciosa se enfrentan a desafíos difíciles. Muchos adultos mayores ya luchan por mantener conexiones sociales y actividades significativas porque pueden no tener muchos amigos y familiares cerca, no pueden conducir, los niños crecen y es probable que estén jubilados. Cuando se les pide que limiten aún más el contacto con el público para reducir la exposición a la COVID-19, pueden experimentar una mayor soledad y aislamiento.

Además, muchos adultos mayores y adultos con discapacidades dependen de la ayuda de familiares, amigos o cuidadores remunerados. El miedo a no tener acceso a esta atención si el cuidador se enferma puede causar estrés y ansiedad.

Las señales de advertencia de estrés pueden incluir:

- dificultad para concentrarse en las actividades diarias
- pérdida del interés por las actividades cotidianas
- ataques de llanto, irritabilidad o estallidos de ira
- deterioro de la capacidad para comer
- problemas de sueño, como dificultad para conciliar el sueño, quedarse dormido o dormir demasiado
- aumento de los síntomas de angustia física, como dolores de cabeza, dolores de estómago o inquietud
- aumento de la fatiga
- sentirse culpable, indefenso o sin esperanza

Los adultos mayores y los adultos con discapacidades con mayor riesgo de experimentar estrés o ansiedad emocional grave incluyen aquellos con antecedentes de:

- exposición a otros traumas, incluidos accidentes graves, abuso, asalto, combate o rescate
- enfermedad médica crónica o trastornos psicológicos
- pobreza crónica, falta de vivienda o discriminación
- aquellos que perdieron a un ser querido o amigo involucrado en un brote de enfermedad infecciosa
- quienes carecen de estabilidad económica o conocimiento del idioma inglés
- adultos mayores que pueden carecer de movilidad o independencia

- adultos mayores que dependen de otros para recibir asistencia diaria

¿Qué pueden hacer los adultos mayores y los adultos con discapacidades para reducir el estrés emocional y la ansiedad?

- Evite la exposición excesiva a la cobertura mediática de la COVID-19.
- Consulte únicamente fuentes legítimas, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, para obtener información sobre la COVID-19.
- Participe en actividades que traen consuelo o alegría.
- Respire profundamente, haga estiramientos o medite.
- Trate de comer alimentos saludables y bien balanceados, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el consumo de alcohol y drogas.
- Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán.
- Comparta sus inquietudes y sus sentimientos con un amigo o un familiar.
- Llame a su proveedor de atención médica si las reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos.
- Evite tomar decisiones importantes en la vida.

Tenga especial cuidado con las estafas relacionadas con la COVID-19. La Comisión Federal de Comercio ha identificado varias de ellas y está ofreciendo consejos para protegerse y proteger a otros: [Consejos sobre el coronavirus para consumidores](#).

La línea de ayuda para catástrofes de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con catástrofes naturales o causadas por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo ante crisis está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios. 1-800-985-5990

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

Línea de ayuda para crisis de Maryland:

Llame al 211 y pulse 1, envíe un mensaje de texto al 898-211 o visite pressone.211md.org para obtener información o para [chatear confidencialmente](#) sobre servicios y programas locales.

MD Mind Health

Envíe el mensaje de texto «MDMindHealth» al 898-211 para inscribirse y recibir recomendaciones, recordatorios y recursos para mantenerse conectado.

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Llame al 410-338-2642 o envíe un correo electrónico a info@blackmentalhealth.com.

CDC: Salud mental y el manejo de la COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Cuidado de la salud emocional:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Señales de advertencia y factores de riesgo de la angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático: Coronavirus y respuesta a brotes de enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio: Cuidado de la salud mental ante la incertidumbre

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Estrategias para ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cómo sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Cuidado de la salud conductual: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

HOJA DE DATOS DE SAMHSA: Hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La línea de ayuda para catástrofes de SAMHSA ofrece asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con catástrofes naturales o causadas por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de apoyo ante crisis está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios. 1-800-985-5990

Operation Roll Call de MDH

Los veteranos de Maryland también pueden inscribirse en Operation Roll Call (1-877-770-4801), un programa que ofrece llamadas regulares de asistencia y la oportunidad de hablar con alguien que pueda ofrecerle apoyo.