

# APOYANDO A SBISD

## CÓMO CUIDAR DE SU SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19



### ¿SALUD MENTAL O ENFERMEDAD MENTAL?

## CÓMO AUMENTAR LA CONCIENTIZACIÓN Y ELIMINAR EL ESTIGMA DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Durante una pandemia existen innumerables factores que afectan a las personas y que pueden generar estrés adicional. Algunas de las inquietudes más comunes son las siguientes:

- **Pérdida de la libertad personal debido al distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento**
- **Pérdida de ingresos, lo cual implica un aumento de las deudas y la amenaza de no satisfacer las necesidades básicas**
- **Miedo a la enfermedad o a las pérdidas, debido a la amenaza de COVID-19**
- **Escasez de recursos**
- **Falta de acceso a la atención médica o seres queridos en centros de atención médica**
- **Cambios en la rutina diaria y en el estilo de vida normal**

Independientemente del motivo, todos estos factores provocan estrés y ansiedad no deseados, lo cual aumenta la preocupación por la salud mental.

Sin embargo, muchas personas sufren innecesariamente porque no son conscientes del efecto que estos problemas pueden tener en su salud mental, o ignoran los signos y síntomas que presentan. No obstante, si estos problemas comienzan a afectar el desempeño diario de una persona, y esa persona quiere sobreponerse a esos indicadores, debe estar dispuesta a buscar ayuda profesional.

Para muchos, la recomendación de buscar ayuda para la salud mental implica un juicio negativo, ya que perciben la sugerencia como una declaración de inestabilidad mental, cuando en realidad no lo es. La salud mental son sentimientos, pensamientos y emociones que afectan diferentes áreas de nuestras vidas. Por ejemplo:

- **Nuestras interacciones sociales**
- **Nuestra capacidad para tomar decisiones efectivas**
- **Nuestra capacidad para resolver problemas**
- **Nuestra capacidad para interactuar con el mundo que nos rodea**

Una buena salud mental no significa estar bien todo el tiempo, porque todos enfrentamos problemas y desafíos en la vida que pueden deprimirnos, como los desafíos provocados por el brote de COVID-19. Además, no se trata de ignorar las circunstancias negativas, sino de aprender a vivir con los desafíos de la vida y saber cómo sobrellevarlos. El factor más importante es reconocer cuándo no lo estamos haciendo bien y tomar alguna medida al respecto. Para algunos, el paso inicial hacia un desempeño normal u optimizado es superar nuestras percepciones negativas sobre la necesidad de apoyo para la salud mental. Retrospectivamente, el paso inicial para eliminar el estigma asociado con buscar apoyo para la salud mental es darse cuenta de que una persona no tiene que padecer una enfermedad mental para que su salud mental se vea afectada.

“El paso inicial para eliminar el estigma asociado con buscar apoyo para la salud mental es darse cuenta de que una persona no tiene que padecer una enfermedad mental para que su salud mental se vea afectada”.



## SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID19

Todos respondemos de manera diferente al estrés y a la ansiedad. A menudo, nuestra respuesta se basa en nuestra educación familiar, antecedentes, experiencias pasadas o circunstancias de vida actuales. Cuanto más se enfrente una persona a los desafíos en la vida y los gestione de manera efectiva, tanto mayor será su capacidad de adaptarse a la gestión de futuros encuentros. Sin embargo, puede ocurrir un resultado alternativo en que la persona comience a experimentar problemas de salud mental.


### Signos y síntomas más comunes de la salud mental:

- Sentimientos de tristeza o depresión
- Pensamientos confusos o menor capacidad de concentración
- Temores o preocupaciones excesivos, o sentimientos extremos de culpa
- Cambios de humor extremos con altibajos
- Evadirse de amigos y actividades
- Cansancio considerable, poca energía o problemas para conciliar el sueño
- Incapacidad para enfrentar los problemas o el estrés cotidianos
- Problemas para comprender y relacionarse con situaciones y personas
- Problemas de alcohol o consumo de drogas
- Grandes cambios en los hábitos alimenticios
- Pensamientos suicidas

### Cómo reducir los desencadenantes:

- **Mantenga su rutina normal.**  
Mantener un horario regular es importante para su salud mental. Además de mantener una rutina normal para la hora de acostarse, siga horarios regulares para las comidas, bañarse y vestirse, trabajar o estudiar, y hacer ejercicio. También reserve tiempo para las actividades que disfruta. La previsibilidad puede hacerlo sentirse más en control.
- **Limite su exposición a las noticias.**  
Las noticias constantes sobre la COVID-19 de todo tipo de medios pueden aumentar el temor a la enfermedad. Limite las redes sociales que pueden exponerlo a rumores e información falsa. También limite leer, escuchar o mirar otras noticias, pero manténgase actualizado sobre las recomendaciones nacionales y locales. Busque fuentes confiables (los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/CDC y la Organización Mundial de la Salud/OMS).
- **Manténgase ocupado.**  
Una distracción puede alejarlo de los ciclos de pensamientos negativos, que alimentan la ansiedad y la depresión. Disfrute de los pasatiempos que pueda hacer en su casa, identifique un nuevo proyecto u ordene el armario que alguna vez se propuso limpiar. Hacer algo positivo para controlar la ansiedad es una excelente estrategia para sobrellevar las dificultades.
- **Concéntrese en pensamientos positivos.**  
Elija concentrarse en los aspectos positivos de su vida, en lugar de pensar en lo mal que se siente. Comience cada día enumerando las cosas por las cuales está agradecido. Mantenga la sensación de esperanza, trabaje para aceptar los cambios a medida que ocurran y trate de mantener los problemas en perspectiva.
- **Use principios morales como apoyo.**  
Un sistema de creencias que lo fortalezca también puede brindar alivio durante los tiempos difíciles.
- **Establezca prioridades.**  
No prepare una lista de objetivos inalcanzables mientras deba permanecer en su hogar. Puede ser abrumador. Fíjese objetivos razonables para cada día y describa los pasos a seguir para alcanzarlos. Felicítese por cada paso en la dirección correcta, independientemente de cuán pequeño sea, y tenga en cuenta que algunos días serán mejores que otros.





## Respuestas típicas y atípicas al estrés

Si bien el estrés es una reacción psicofísica normal a las demandas de la vida, todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles, y es normal sentir estrés y preocupación durante una crisis. Sin embargo, los múltiples desafíos diarios, como los efectos de la pandemia de COVID-19, pueden llevarnos más allá de nuestra capacidad para enfrentarlos.

Durante este tiempo, muchas personas podrían tener inquietudes sobre su salud mental, tales como síntomas de ansiedad y depresión, y sus sentimientos pueden cambiar con el tiempo.

A pesar de hacer grandes esfuerzos, pueden sentirse indefensas, tristes, enojadas, irritables, frustradas, ansiosas o temerosas.

Usted podría tener problemas para concentrarse en las tareas típicas, o tener cambios en el apetito, dolores y molestias, o dificultad para conciliar el sueño o realizar sus actividades de rutina.

Si estos signos y síntomas se prolongan durante varios días seguidos, le hacen sentirse miserable, le causan problemas en su vida diaria y le dificultan el cumplimiento de sus responsabilidades normales, es hora de pedir ayuda.

## CÓMO CUIDAR SU MENTE

En el último boletín sobre salud conductual, nos enfocamos en cosas que pueden disminuir el estrés y mejorar la salud del comportamiento. Algunas sugerencias que influyen en ambos componentes de la salud conductual —la salud mental y la salud física— se centran en la dieta, el ejercicio y el sueño. Cuidar de su salud mental, o de su mente es igualmente crucial. Si desea lograr una mejora general de su salud mental, es esencial reducir los “factores desencadenantes del estrés” que la mente encuentra durante la pandemia de COVID-19.

## Continúe con sus estrategias de autocuidado

Cabe esperar que sus intensos sentimientos actuales se desvanezcan cuando finalice la pandemia, pero el estrés no desaparecerá de su vida cuando termine la crisis de salud de COVID-19.

Siga estas prácticas de autocuidado para preservar su salud mental y aumentar su capacidad para enfrentar los desafíos actuales de la vida.

## Cómo reconocer que necesita ayuda y cómo obtenerla

Esperar que los problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión desaparezcan por sí solos puede empeorar los síntomas. Si tiene alguna inquietud sobre su salud mental o si experimenta un agravamiento de los síntomas, solicite ayuda cuando la necesite y sea honesto para describir lo que siente.

Si desea obtener ayuda:

- **Llame por teléfono a un amigo cercano o a un ser querido, o use las redes sociales, aunque le resulte difícil hablar de sus sentimientos.**
- **Póngase en contacto con un pastor, un líder espiritual o una persona de su comunidad religiosa.**
- **Comuníquese con su programa de asistencia para empleados, si su empleador lo ofrece, y pida asesoría o solicite una referencia a un profesional de salud mental.**
- **Llame a su proveedor de atención primaria o profesional de salud mental y pregúntele sobre las opciones de citas para hablar de su ansiedad o depresión y recibir asesoramiento y orientación. Algunos ofrecen citas por teléfono, por video o en línea.**
- **Para obtener ayuda y orientación, comuníquese con organizaciones como la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) o la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).**

Póngase en contacto con su proveedor de atención primaria o un profesional de salud mental, o llame a una línea directa sobre suicidio.

En los Estados Unidos, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o hable por chat en [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat)



**Si tiene tendencias suicidas o piensa en lastimarse, busque ayuda.**

OFRECIDO POR LOS SERVICIOS DE CONSEJERIA DE SBISD

El contenido de este artículo fue proporcionado por:

Here to Help, donde encontrará información sobre salud mental y abuso de sustancias:  
<https://www.heretohelp.bc.ca> (autor: Asociación Canadiense de Salud Mental)  
Clínica Mayo: <https://www.mayoclinic.org/>