



MONTEREY
COUNTY
SALUD
MENTAL

Avanzando Juntos
Forward Together



Consejos sobre el manejo de la salud mental durante el brote de Coronavirus

Es esencial cuidar nuestra salud mental en medio del estrés y la ansiedad que pueden surgir con el brote del coronavirus (COVID-19). Cuanto más te estreses, más vulnerable puedes ser a los virus ya que el estrés debilita tu respuesta inmune. Es vital practicar el cuidado personal para manejar los síntomas de ansiedad, depresión y mantener nuestra salud mental para nuestra salud física y bienestar. Aquí compartimos algunas ideas para practicar el cuidado personal, así como algunos recursos:

- **Respiración profunda y meditación:** Inhale por el diafragma y exhale lentamente por la boca. Haga al menos 5 respiraciones a la vez. Practique la meditación para disminuir estrés y apoyar la función inmune.
- **Mantenga la actividad física:** El ejercicio diario puede ayudar a promover sentimientos de bienestar y aumentar su inmunidad. Con ejercicios simples diariamente puede reducir sus niveles de estrés. Intente encontrar formas de caminar al aire libre o mantenga su rutina de ejercicio regular para mantenerse activo y reducir el estrés.
- **Mantenga buenos hábitos de dormir:** Las personas que descansan bien tienen sistemas inmunes más fuertes para defenderse de los virus. Obtenga al menos 7-8 horas de sueño natural y relajado.
- **Mantenga buenos hábitos de comer:** Comer comidas más saludables ricas en frutas, verduras, granos integrales y proteínas puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, así como a fortalecer su sistema inmunológico.
- **Sea precavido en el uso de las redes sociales:** Si bien es importante mantenerse informado, estar en nuestros teléfonos celulares y computadoras puede aumentar la ansiedad y hacer que nos obsesionemos con las noticias. Revisar constantemente las noticias puede agravar los síntomas de depresión, TEPT y trauma. Intente desconectarse de las noticias y las redes sociales y use una aplicación de relajación o atención plena (Headspace o Calm) para reducir el estrés y la ansiedad.



MONTEREY
COUNTY
SALUD
MENTAL

Avanzando Juntos
Forward Together



- **Lave sus manos. Salude 'codo con codo':** Tomar medidas preventivas puede ayudar a reducir su riesgo de contagio y aliviar la ansiedad. Durante un brote, el lavado de manos adecuado es su mejor defensa contra un virus. Lave sus manos durante 20 segundos o más con agua y jabón. O use desinfectantes para manos que contengan al menos 60% de alcohol. Minimice tocarse los ojos, la nariz o la boca para reducir el riesgo. Además, es posible que desee minimizar los abrazos y los saludos de mano para saludarse 'codo con codo' con las demás personas.

Recursos:

Departamento de Salud Mental del Condado de Monterey: 1-888-258-6029

Proveé consejería y asistencia con referencias de salud mental. Disponible 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un terapeuta clínico atiende las llamadas fuera del horario de atención.

Línea directa para la prevención del suicidio: 1-877-663-5433

Brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis de suicidio o angustia emocional. Disponible 24 horas al día.

Línea de apoyo mental para California: 1-855-845-7415

Personas con experiencia en sobrellevar dificultades de salud mental brindan apoyo emocional y referencias a recursos de salud mental. Llame por teléfono o chatee en línea por internet. Disponible las 24 horas.

Línea de auxilio en casos de desastre de SAMHSA: 1-800-985-5990

Llame o envíe un mensaje de texto con el mensaje 'Hablamos' al 66746 para conectarse con un consejero especializado en crisis.



MONTEREY
COUNTY
SALUD
MENTAL

Avanzando Juntos
Forward Together



Recursos adicionales disponibles a través de SAMHSA::

- [Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático: Manejo del estrés](#)
- [Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático: Que esperar para su vida personal, familiar, laboral y financiera](#)
- [Cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa](#)
- [Consejos para estudiantes universitarios: Después de un desastre u otro tipo de trauma](#)