

# ESTADO MENTAL MÁS SALUDABLE

La pandemia de coronavirus (COVID-19) puede causar estrés, miedo y ansiedad, especialmente en personas mayores, personas con enfermedades crónicas, niños y adolescentes, proveedores de atención médica, y personas que tienen condiciones de salud mental y abuso de sustancias. Aprender a lidiar con estos sentimientos le hará a usted, a las personas que le importan y a su comunidad más fuerte. Para obtener más información, visite [health.mypgc.us/coronavirus](https://health.mypgc.us/coronavirus) o llame al (301) 883-6627.



Angela D. Alsobrooks  
County Executive

**HEALTH  
DEPARTMENT**  
Prince George's County

## Estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir

- Preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para concentrarse
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud
- Mayor irritabilidad y conflicto interpersonal
- Sentimientos de desesperanza e impotencia
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas

### ¿Qué puede hacer para lidiar con el estrés?



Tómese un descanso de las noticias, incluidas las redes sociales. Sal afuera. Haga ejercicio. **El ejercicio aumenta las hormonas anti-ansiedad** y libera endorfinas que producen relajantes, ayudando sentirse más tranquilo. **Pero no se olvide del distanciamiento social.**

### Conectar con otros.



Hable con personas en las que usted confía sobre cómo se está sintiendo, o llame a sus seres queridos aunque sea solo para saludar y verificar como están. Utilice FaceTime si lo tiene en su teléfono para que puedan ver sus caras.

### Manténgase Saludable.



#### Coma frutas, vegetales y granos.

Estos alimentos altos en fibras limpian su sistema. Las comidas altas en azúcar, sal, o cafeína pueden aumentar el estrés. Tome agua. **Duerma bastante. Evite el uso de alcohol y drogas.**

### Prueba la respiración profunda del vientre.

Ojos cerrados, acostado sobre su espalda, coloque suavemente sus manos en su vientre. Inhale y exhale. Siente su vientre expandirse y contraerse. Visualice que su ombligo y la columna vertebral unirse. Repetir.



**Si usted o alguien que le importa se siente abrumado por sentimientos de tristeza, depresión o ansiedad, o si tiene pensamientos de querer hacerse daño a usted mismo o a otros, llame a la Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto TalkWithUs al 66746. (TTY 1-800-846-8517). También puede llamar a la línea de ayuda de Maryland marcando 211 o enviando un mensaje de texto con la palabra "MD" al 741741 en cualquier momento, sobre cualquier tipo de crisis.**