



MISSISSIPPI STATE  
UNIVERSITY™

EXTENSION

# ¡SEA UN HÉROE!

## CUÍDATE.

Un poco de estrés es algo normal en la vida, pero las presiones, las preocupaciones y la confusión que ocasiona la pandemia de COVID-19 están muy lejos de ser normal. Si te has sentido abrumado por las cambiantes disposiciones y recomendaciones, el temor a enfermarse, los desafíos de trabajar y estudiar desde casa y quizás la pérdida de empleo o el fallecimiento de un ser querido, eso es natural.

Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidar a la gente que amas, pero tienes que hacer cosas para cuidarte tú también. Unas pequeñas acciones te ayudarán a sentirte mejor, alcanzar cierta tranquilidad y paz mental y sentir felicidad y esperanza en el futuro.

Cuídate y estarás más fuerte, más sano y más preparado para ayudar a quienes te necesitan. Porque eso es lo que hacen los héroes.

## El estrés puede cambiar tu mentalidad e incluso tu salud física.

- Sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación, insensibilidad o frustración.
- Cambios en apetito, niveles de energía e intereses.
- Dificultad para enfocarte, concentrarte y tomar decisiones.
- Dificultad para dormir o tener pesadillas.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos.
- Problemas crónicos de salud que empeoran.
- Problemas de salud mental que empeoran.
- Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.

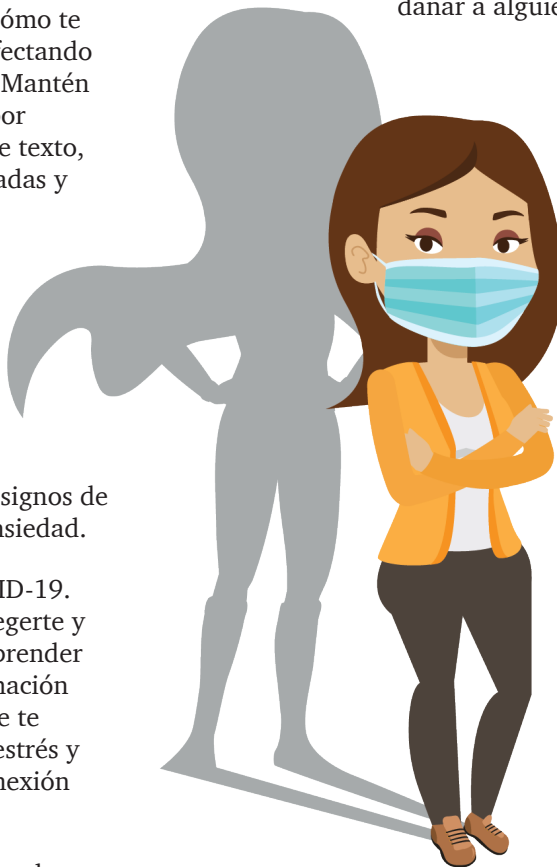
Si experimentas algo de esto, debes entender que podría ser a causa del estrés. Habla con tu proveedor de atención médica si las reacciones físicas o los problemas de salud se vuelven graves. Busca ayuda si el alcohol u otras sustancias causan problemas en tu vida.



## Toma medida para reducir el estrés en tu vida.

- Identifica y acepta esas cosas que no puedes controlar.
- Identifica los desencadenantes de estrés que puedas controlar y aprovecha al máximo los recursos que tengas para implementar cambios.
- Sigue una rutina diaria de forma constante, siempre que sea posible.
  - » Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
  - » Toma descansos del trabajo, estírate, haz ejercicio o ponte en contacto con tus familiares, amigos, colegas o vecinos.
  - » Si trabajas desde casa, establece un horario fijo para terminar tu labores del día.
  - » Come alimentos nutritivos habitualmente, que incluyan frutas y verduras.
  - » Cuando no trabajes, busca tiempo para hacer cosas que disfrutes.

- Pasa tiempo al aire libre, especialmente al sol, haciendo actividad física o para relajarte. ¡No olvides usar protector solar!
- Tómate unos minutos y simplemente respira. Inhala profundamente y libera el aire lentamente. Repite esto cinco veces.
- Conversa con tus colegas y supervisores sobre el estrés del trabajo.
  - » Identifica las causas del estrés y trabajen juntos para buscar soluciones.
  - » Consulta cómo acceder a recursos de salud mental en tu lugar de trabajo.
- Habla con personas de confianza sobre tus preocupaciones, sobre cómo te sientes o de cómo te está afectando la pandemia de COVID-19. Mantén el contacto con los demás por teléfono, email, mensajes de texto, cartas o tarjetas, videollamadas y redes sociales.
- Averigua cómo están los demás. Ayudar a alguien mejora tu sentido de control, de pertenencia y autoestima. Busca maneras seguras de ofrecer apoyo a otros, especialmente si presentan signos de estrés, como depresión o ansiedad.
- Conoce los hechos del COVID-19. Infórmate sobre cómo protegerte y proteger a los demás. Comprender el riesgo y compartir información precisa con las personas que te importan puede reducir el estrés y ayudar a establecer una conexión con otras personas.
- Toma un descanso para dejar de ver, leer o escuchar las noticias, incluso en las redes sociales.
- Recuerdate que no estás solo. Todos están pasando por una situación inusual, con recursos limitados.
- Anímate. Repítete que eres fuerte y capaz. Has pasado por situaciones difíciles antes y puedes superar esta. ¡Eres un héroe!
- Si sientes que estás abusando del alcohol u otras drogas (incluidos los medicamentos recetados) para afrontar la situación, busca ayuda.
- Si recibes tratamiento por alguna condición de salud mental, continúa con tu tratamiento y presta atención a cualquier síntoma nuevo o exacerbado. Si las cosas empeoran, llama a tu proveedor de atención médica.



## También puedes ayudar a otros a reducir su estrés.

- Mantente en contacto con amigos y familiares.
- Las llamadas telefónicas o las videollamadas pueden ayudarte a ti y a tus seres queridos a afrontar el estrés y sentirse menos solos o aislados.

## Si tú o alguien que conoces necesita más ayuda, aprende qué hacer.

Si sientes que tú o alguien de tu hogar podría hacerse daño o dañar a alguien más, busca ayuda:

### ***Línea nacional del prevención del suicidio***

- Llama al 1-888-628-9454.
- El chat Lifeline para casos de crisis es gratuito y confidencial. Te comunicará con un consejero especializado y capacitado en tu área.

### ***Línea nacional de violencia doméstica***

- Llama al 1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224).

### ***Línea de ayuda del departamento de salud mental de Mississippi***

- Llama al 1-877-210-8513.

Si te sientes abrumado por emociones como la tristeza, la depresión o la ansiedad, busca ayuda:

### ***Línea de ayuda ante desastres***

- Llama o escribe al 1-800-985-5990. Para obtener ayuda en español, llame a este número y presione 2.

M2395-S (POD-04-21)

Por **David Buys**, PhD, MSPH, CPH, FGSA, especialista en salud de extensión del estado; y **Elizabeth Gregory North**, directora, Agricultural Communications.

*Propiedad intelectual 2021 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.*

Producido por Agricultural Communications.

*Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, identidad de género, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido.*

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director