



NEWS RELEASE

Michelle Pemberton
Public Information Officer
(970) 522-3741 x1239
michellep@nchd.org

Marzo 24, 2020

INFORMACIÓN INMEDIATA

Salud Mental mientras practicamos Distanciamiento Social

Sterling, Colo. - 24 de marzo del 2020: durante las últimas semanas, el Departamento de Salud del Noreste de Colorado (NCHD) ha seguido los mensajes sobre cómo todos pueden ayudar a prevenir la propagación del coronavirus, incluido el cumplimiento de la orden de salud pública para practicar el distanciamiento social, lavarse las manos y si está enfermo quedarse en casa para mantener saludable a nuestra comunidad. Sin embargo, no solo debes tener en cuenta tu salud física, sino también tu bienestar mental. Hay pasos que todos podemos tomar para promover nuestro bienestar mental durante un momento estresante como este.

Hay mucha ansiedad asociada con COVID-19, ya sea un miedo general a enfermarse, a la seguridad laboral o incluso a la preocupación por los seres queridos. Todos sentimos los efectos de esta situación y este estrés puede debilitar nuestro sistema inmunológico. Los humanos están conectados para necesitar conexión: ver amigos, reunirse en grupos o tocarse. Los períodos prolongados de aislamiento social en realidad pueden aumentar el riesgo de una variedad de problemas de salud, como enfermedades cardíacas y depresión. El contacto social puede proteger contra los efectos negativos del estrés.

Si bien practicamos el distanciamiento social para prevenir la propagación de una enfermedad infecciosa, puede requerir algunos enfoques innovadores para garantizar que sigamos conectados con nuestros amigos, familia y comunidad. Si bien la conexión humana en vivo es la mejor, hay varias opciones disponibles para ayudar a las personas a mantenerse en contacto durante un tiempo de cuarentena / aislamiento, incluyendo llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos y el uso de aplicaciones gratuitas de computadora y teléfono como Skype, Hangouts de Google y Facebook Messenger para video chat .

Además de sentirse desconectado, esta situación también es una interrupción de nuestras rutinas diarias. Durante este tiempo de distanciamiento social funcional, asegúrese de crear y seguir una nueva rutina diaria tanto para adultos como para niños a fin de preservar un sentido de orden y control. Tome medidas para mantener un estilo de vida saludable, cómo dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio.

Si bien es importante obtener información de salud pública precisa y oportuna sobre COVID-19, todos deben limitar su consumo de cobertura mediática. Los psicólogos recomiendan equilibrar el tiempo dedicado a las noticias y las redes sociales con otras actividades no relacionadas con la cuarentena o el aislamiento. Integre algo de tiempo para sus pasatiempos favoritos, como escuchar música, pintar, leer, trabajos en madera, trabajos manuales, o incluso llevar un diario de gratitud. Estos pasatiempos saludables pueden proporcionar un amortiguador útil para el estrés de la situación actual. Sea generoso y encuentre formas de ayudar a alguien con menos movilidad o con

menos acceso a los recursos. Por ejemplo, si va a la tienda, quizás pregunte si puede recoger algo para ellos.

Si tiene problemas de ansiedad, depresión, soledad, abuso de sustancias u otros problemas de salud mental, puede ser particularmente vulnerable. Póngase en contacto con su psicólogo o consejero para ver si pueden continuar las sesiones normales utilizando las opciones de telesalud a través de la entrega telefónica o en línea. Si necesita ayuda, aquí hay varios recursos de asesoramiento y salud mental en el noreste de Colorado a los que puede acceder. Para obtener una lista de proveedores locales que están aquí para ayudar, visite: <https://www.nchd.org/behavioralhealth>.

###