Ideas para cuidarse así mismo a causa de la epidemia y pandemia de la gripe: manejo del estrés causado por el aislamiento y la cuarentena

Cosas que debe recordar al enfrentarse a una epidemia o pandemia

- Cada uno de nosotros hemos sido afectados al experimentar un desastre.
- Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades y diferentes formas de sobrellevar la tragedia.
- Es normal sentirse ansioso sobre la familia, su propia salud y seguridad.
- El estrés conjuntamente con el miedo, incredulidad, dolor y enojo son reacciones normales de un evento catastrófico.
- Miedo a lo desconocido o la exposición también puede causar el aumento del estrés.
- Enfocarse en las fortalezas y capacidades le ayudará a sanar.
- Aceptar ayuda de apoyo social, programas comunitarios y recursos puede promover una recuperación psicológica saludable.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Reunir y seguir información de expertos de recursos creíbles pueden ayudar a dirigir nuestras acciones y a minimizar el estrés.

Síntomas que pueden indicar que una persona adulta necesita asistencia para manejar el estrés

- Dificultad para comunicar los pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el balance
- Frustrarse fácilmente
- Aumento del uso de drogas/alcohol
- Duración limitada de la atención
- Dolor de cabeza/problemas de estomago
- Visión túnel/sordera
- Desorientado o confundido
- Dificultad para concentrarse
- Depresión, tristeza
- Sentimiento de desesperanza
- Cambios repentinos de humor
- Llorar fácilmente
- Culpabilidad abrumadora y falta de confianza en sí mismo

Formas para calmar el estrés y construir la resistencia

- Siempre que sea posible hable con alguien sobre sus sentimientos de miedo, enojo, dolor y otras emociones- aunque esto pueda ser difícil.
- Tome pasos para promover su propia cura física y emocional al mantener cuantos patrones de actividad cotidiana pueda como lo permita el aislamiento y la cuarenta. Estos consejos saludables le ayudarán a usted y su familia (por ejemplo, comer saludable, descansar, ejercitarse, relajación y meditación).
- Tanto como pueda mantenga una casa normal y rutina diaria, limite exigirse a usted y su familia.

Hoja de información contra desastres

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur
www.scdhec.gov
CR-009205 5/09

- Mantenga contacto con su familia, amigos y apoyo social, por ejemplo: la iglesia o con el pastor. El aislamiento y la cuarentena no le evitan comunicarse por correo electrónico o el teléfono.
- Establezca y siga un plan familiar de emergencia. Sentir que hay algo que puede hacer puede ser muy consolador.
- Reduzca la tensión al hacer técnicas de relajación, por ejemplo: respirar profundamente
- Trate de reemplazar pensamientos negativos con pensamientos positivos
- Mantenga las cosas en perspectiva

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Si usted necesita ayuda adicional llame a su departamento de salud pública local, centro de salud mental comunitario, un terapeuta o profesional de salud mental.

La información en este documento fue adaptada de una publicación del Centro para los Servicios de Abuso de Sustancias de Salud Mental y de los Servicios Administrativos de Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. *http://mentalhealth.samsha.gov*

Ideas para cuidarse así mismo a causa de la epidemia y pandemia de la gripe: manejo del estrés causado por el aislamiento y la cuarentena

Hoja de información contra desastres

Cosas que debe recordar al enfrentarse a una epidemia o pandemia

- Cada uno de nosotros hemos sido afectados al experimentar un desastre.
- Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades y diferentes formas de sobrellevar la tragedia.
- Es normal sentirse ansioso sobre la familia, su propia salud y seguridad.
- El estrés conjuntamente con el miedo, incredulidad, dolor y enojo son reacciones normales de un evento catastrófico.
- Miedo a lo desconocido o la exposición también puede causar el aumento del estrés.
- Enfocarse en las fortalezas y capacidades le ayudará a sanar.
- Aceptar ayuda de apoyo social, programas comunitarios y recursos puede promover una recuperación psicológica saludable.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Reunir y seguir información de expertos de recursos creíbles pueden ayudar a dirigir nuestras acciones y a minimizar el estrés.

Síntomas que pueden indicar que una persona adulta necesita asistencia para manejar el estrés

- Dificultad para comunicar los pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el balance
- Frustrarse fácilmente
- Aumento del uso de drogas/alcohol
- Duración limitada de la atención
- Dolor de cabeza/problemas de estomago
- Visión túnel/sordera
- Desorientado o confundido
- Dificultad para concentrarse
- Depresión, tristeza
- Sentimiento de desesperanza
- Cambios repentinos de humor
- Llorar fácilmente
- Culpabilidad abrumadora y falta de confianza en sí mismo

Formas para calmar el estrés y construir la resistencia

- Siempre que sea posible hable con alguien sobre sus sentimientos de miedo, enojo, dolor y otras emociones- aunque esto pueda ser difícil.
- Tome pasos para promover su propia cura física y emocional al mantener cuantos patrones de actividad cotidiana pueda como lo permita el aislamiento y la cuarenta. Estos consejos saludables le ayudarán a usted y su familia (por ejemplo, comer saludable, descansar, ejercitarse, relajación y meditación).
- Tanto como pueda mantenga una casa normal y rutina diaria, limite exigirse a usted y su familia.

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur
www.scdhec.gov
CR-009205 5/09

- Mantenga contacto con su familia, amigos y apoyo social, por ejemplo: la iglesia o con el pastor. El aislamiento y la cuarentena no le evitan comunicarse por correo electrónico o el teléfono.
- Establezca y siga un plan familiar de emergencia. Sentir que hay algo que puede hacer puede ser muy consolador.
- Reduzca la tensión al hacer técnicas de relajación, por ejemplo: respirar profundamente
- Trate de reemplazar pensamientos negativos con pensamientos positivos
- Mantenga las cosas en perspectiva

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Si usted necesita ayuda adicional llame a su departamento de salud pública local, centro de salud mental comunitario, un terapeuta o profesional de salud mental.

La información en este documento fue adaptada de una publicación del Centro para los Servicios de Abuso de Sustancias de Salud Mental y de los Servicios Administrativos de Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. *http://mentalhealth.samsha.gov*