



NEWS RELEASE

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

Mayo 18, 2020

INFORMACIÓN INMEDIATA

Cuide su Salud Mental

Sterling, Colorado. - 18 de mayo de 2020: La pandemia de COVID-19 ha presentado muchos desafíos y preguntas. Los términos "pandemia" y "epidemia" se están utilizando, pero ¿qué significan estas palabras? Una epidemia es una ocurrencia generalizada de una enfermedad infecciosa dentro de una comunidad, población o región en un momento particular, mientras que una pandemia es un brote global. Las pandemias ocurren cuando surge un nuevo virus que infecta a las personas y se propaga entre las personas porque hay poca o ninguna inmunidad preexistente contra el nuevo virus. Una pandemia es una epidemia que viaja. Por ejemplo, cuando COVID-19 se limitó a Wuhan, China, fue una epidemia y luego, cuando se propagó geográficamente, se convirtió en una pandemia.

Uno de los desafíos resultantes es el hecho de que, en lugar de que COVID-19 se limite a una comunidad, población o región en particular, esto es global. ¿Has tenido el deseo de escapar? ¿A dónde irías?

Como seres humanos nos gusta la certeza. Es natural para nosotros querer saber qué sucede cuándo y notar cosas que nos parecen amenazadoras. Cuando las cosas se sienten

incierto o cuando generalmente no nos sentimos seguros, es normal sentir estrés. Todos tenemos el cableado de respuesta de lucha o huida para protegernos.

La ansiedad a menudo resulta de una sensación de lo que creemos que deberíamos poder controlar, pero no podemos. COVID-19 nos tiene a muchos de nosotros preocupados y sintiéndonos impotentes sobre lo que sucederá o lo que podemos hacer para prevenir más estrés. Nuestra salud mental puede sufrir. Es importante recordar que siempre podemos elegir nuestra respuesta. Si tiene dificultades, aquí hay algunas cosas que puede hacer para cuidarse y cuidar su salud mental a medida que enfrentamos incertidumbre:

1. Separe lo que está bajo su control de lo que no está. Hay cosas que puede hacer, y es útil concentrarse en ellas.
2. Haz lo que te ayude a sentir una sensación de seguridad. Esto será diferente para todos y es importante no compararse con los demás. Está bien si ha decidido que lo que lo hace sentir seguro es limitar la asistencia a eventos en línea o virtuales o grupos pequeños, pero asegúrese de separarse cuando esté aislando en función del potencial de enfermedad versus aislamiento porque es parte de la depresión.
3. Salga a la naturaleza: incluso caminar hasta su buzón puede darle un poco de aire fresco. El ejercicio puede ayudar tanto a su salud física como mental.
4. Ponte a prueba para permanecer en el presente. Quizás su preocupación se agrava porque no solo está pensando en lo que está sucediendo actualmente, sino que también se proyecta hacia el futuro. Regrese suavemente al momento presente cuando se encuentre preocupado por algo que aún no ha sucedido.
5. Manténgase conectado y comuníquese si necesita más ayuda. Hable con amigos de confianza sobre lo que siente. Si está luchando, está bien comunicarse con un

profesional de salud mental para que lo apoye. Para obtener una lista de profesionales locales de salud mental, visite: <https://www.nchd.org/behavioralhealth>.

#