

# Manejo de la Salud Mental Durante la Pandemia COVID-19

La pandemia COVID-19 ha creado un nivel de estrés que muchas personas nunca han experimentado hasta ahora. La incertidumbre de cómo se está propagando el virus y cómo protegernos está causando que muchos vivan con miedo. Es importante tomar medidas concretas para proteger nuestra salud mental y física y el bienestar. Considere estos pasos.



1. **Manténgase informado y tome medidas prácticas para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.** Obtenga información de fuentes de confianza como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), la Organización Mundial de la Salud (OMS por sus siglas en inglés) y su departamento de salud local. No se mantenga pegado a las noticias, ya que esto sólo empeorará la angustia que puede estar sintiendo en este momento.
2. **Participe en actividades saludables.** Duerma de 7 a 9 horas cada noche. Consuma una dieta sana y equilibrada. No fume. No beba más de una bebida alcohólica por día o ninguna, según las instrucciones de su médico. Finalmente, ejercite su cuerpo y su mente. La meditación, caminar, hacer jardinería y hacer rutinas de ejercicio en su hogar son beneficiosos para su salud mental.
3. **Asegúrese de tener al menos suministro de un mes de los medicamentos recetados y de venta libre** que usted necesite para manejar su salud mental u otras condiciones médicas. Tome todos sus medicamentos según las instrucciones de sus proveedores de atención médica. Vaya a [BenefitsCheckUp.org](https://www.benefitscheckup.org) si necesita ayuda para pagar sus medicamentos recetados.
4. **Siga las rutinas cotidianas tanto como sea posible.** Es posible que debas crear una nueva rutina para hacer ejercicio en interiores, cuidar a los nietos, limpiar u otras actividades diarias. Integre tanto aficiones viejas como nuevas en su rutina diaria.
5. **Manténgase conectado con su familia, amigos y otras redes de apoyo (fe, pasatiempos, etc.).** Tener a alguien con quien hablar sobre sus necesidades y sentimientos es vital para la salud mental. Asuma un compromiso de contactar al menos a una persona al día para continuar la conexión social a través del teléfono, el correo electrónico, la videoconferencia y las redes sociales, si tienes acceso a Internet.
6. **Trate tanto como sea posible de ser positivo y disfrutar de las cosas simples en la vida.** Muchas personas en todo el país están ayudando a sus vecinos y comunidades durante esta crisis. Una vez finalizada esta pandemia, es esperanzador que seamos más fuertes, más amables y más conectados entre nosotros.
7. **Ayude a otros a través del apoyo entre pares y chequeando entre vecinos.** Ayudar a los demás nos da un sentido de propósito y sentimiento de control durante estos tiempos inciertos.

Para obtener más información, visite <https://www.ncoa.org/blog/7-tips-for-managing-your-mental-health-during-the-covid-19-pandemic/>.