



Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): preguntas frecuentes sobre salud mental

Actualizado el 20 de marzo de 2020

El brote de COVID-19 puede ser abrumador para las personas y las comunidades. El miedo y la ansiedad por una enfermedad, especialmente un virus nuevo, pueden ser estresantes.

Hay recursos en línea para brindarle apoyo. Comuníquese si necesita ayuda.

Lo siguiente es información sobre cómo afrontar la salud mental, el estrés y la ansiedad durante este tiempo:

- [Salud mental, estrés y ansiedad para personas \(p. 2\)](#)
- [Salud mental, estrés y ansiedad para padres de niños pequeños \(p. 5\)](#)
- [Salud mental, estrés y ansiedad para adolescentes y adultos jóvenes \(p. 7\)](#)
- [Salud mental, estrés y ansiedad para los trabajadores de la salud \(p. 9\)](#)
- [Salud mental, estrés y ansiedad para adultos mayores y personas con discapacidades \(p. 12\)](#)

Salud mental, estrés y ansiedad para personas

¿Qué debo hacer si tengo una afección de salud mental existente?

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y controlar cualquier síntoma nuevo.

Puede encontrar información adicional en el sitio web de la Administración de Servicios de Salud Mental y por Abuso de Sustancias (SAMHSA), <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>.

¿Qué sucede si siento ansiedad o estrés en relación con la COVID-19?

Todos reaccionan de manera diferente a las situaciones estresantes. El impacto emocional de una emergencia en una persona puede depender de las características y experiencias de la persona, sus circunstancias sociales y económicas, y su comunidad y la disponibilidad de recursos locales. Las personas pueden sentirse más angustiadas si ven imágenes repetidas o escuchan informes repetidos sobre el brote de COVID-19 en los medios.

Las reacciones durante un brote de enfermedad infecciosa pueden incluir:

- temor y preocupación por su propio estado de salud y el de sus seres queridos,
- cambios en los patrones de sueño o apetito,
- dificultad para dormir o concentrarse,
- empeoramiento de los problemas de salud crónicos,
- mayor consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Los sentimientos de miedo, ansiedad, tristeza e incertidumbre son normales durante una pandemia. Afortunadamente, ser proactivo con respecto a su salud mental puede ayudar a mantener la mente y el cuerpo más fuertes.

¿Qué puedo hacer para ayudarme?

Evite la exposición excesiva a la cobertura de los medios sobre la COVID-19. Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar las noticias. Puede ser angustiante escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente.

Intente realizar otras actividades que disfrute para volver a su vida normal. Cuando lea las noticias, evite los medios de comunicación que generan publicidad o se enfocan en cosas que no se pueden controlar. En cambio, recurra a fuentes de información que brinden datos confiables sobre cómo protegerse, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Reconozca las cosas que puede controlar. Cuide su cuerpo. Respire hondo, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y bien equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente, y evite el alcohol y las drogas.

Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se irán. Conéctese con otros. Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar. Mantenga relaciones saludables. Mantenga un sentimiento de esperanza y pensamiento positivo.

Mantenga las técnicas adecuadas de control de infecciones, como el lavado de manos y el distanciamiento social.

Haga preparativos para estar un par de semanas en casa, en caso de que sea necesario. Considere lo que puede hacer si está encerrado en su casa y qué puede hacer para aprovechar este momento de manera positiva. Si tiene los recursos para planificar para posibles interrupciones en la guardería, las compras, la escuela, etcétera, puede ser una buena idea analizarlo de manera proactiva.

Compruebe con cuánto sentido de la realidad está viendo la situación. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han señalado continuamente que la gran mayoría de las personas, incluso si se enferman, no se enfermarán de gravedad. Evite los medios dramáticos y aténgase a fuentes de información creíbles, como los CDC. Las redes sociales no son una excelente fuente de información.

Manténgase con los pies en la tierra. Haga ejercicio, medite. Hable con sus amigos por teléfono si no puede verlos en persona. Intente dormir regularmente y lleve una dieta saludable. No es inusual que las personas experimenten alteraciones tanto al comer como al dormir durante una crisis, y es muy importante tratar de mantener hábitos saludables y evitar estrategias como consumir drogas o alcohol para manejar el estrés.

¿Cuáles son algunas de las cosas que no puede controlar?

Todo lo que puede hacer es prestar atención a las cuestiones anteriores que puede controlar. Preocuparse no simplemente empeorará la situación.

Es probable que la infección se propague a través de la población de maneras impredecibles. No hay nada que pueda hacer al respecto. Si sigue las precauciones, es menos probable que se enferme, pero no hay garantías.

Hay algún beneficio en la planificación. Pero después de tener un plan, avance y concéntrese en vivir su vida en lugar de preocuparse por el virus. No intente controlar las reacciones de otras personas. Escuche y ayude a las personas a analizar los hechos relacionados con el virus, pero comprenda que exagerar o negar la existencia de una amenaza no es útil.

Llame a su proveedor de atención médica si las reacciones por el estrés interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

CDC, Salud mental y estrategias de afrontamiento del COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC, Cómo cuidar su salud emocional: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
SAMHSA, Señales de advertencia y factores de riesgo por angustia emocional:
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático, Respuesta a brotes de coronavirus y enfermedades infecciosas emergentes:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC, Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias:
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA, Sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

SAMHSA, Cuidar su salud conductual: consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa:
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

SAMHSA, Cómo hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y docentes durante brotes de enfermedades infecciosas:
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>

La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados con desastres naturales o causados por el hombre. Este servicio de ayuda ante crisis confidencial, multilingüe y gratuito está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios: 1-800-985-5990.

Salud mental, estrés y ansiedad para padres de niños pequeños

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores sobrellevan la COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres pueden ser más tranquilizadores con los que los rodean, especialmente los niños, si están mejor preparados.

No todos los niños responden al estrés de la misma manera. Algunos comportamientos comunes relacionados con el estrés que debe tener en cuenta en los niños incluyen:

- llanto e irritación excesivos,
- regreso a los comportamientos que han superado, como los accidentes del baño o mojar la cama,
- preocupación o tristeza excesivas,
- hábitos alimenticios o de sueño poco saludables,
- irritabilidad y comportamientos “problemáticos”,
- bajo rendimiento escolar o evasión de la escuela,
- dificultad para prestar atención y concentrarse,
- evasión de las actividades disfrutadas en el pasado,
- dolores de cabeza o del cuerpo inexplicables,
- consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Hay muchas cosas que puede hacer para apoyar a su hijo:

Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre la COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts.html>. Limite la exposición de su hijo a la cobertura mediática de la COVID-19. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y asustarse por algo que no entienden.

Asegúrele a su hijo que está a salvo. Hágale saber que está bien si se siente molesto. Comparta con ellos cómo sobrelleva su propio estrés para que puedan aprender de usted cómo sobrelvarlo.

Ayude a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos angustiantes como el miedo y la tristeza. Cada niño tiene su propia forma de expresar las emociones. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos angustiantes en un ambiente seguro y de apoyo.

Ayude a su hijo a tener una sensación de estructura. Cuando sea seguro regresar a la escuela o la guardería, ayúdelos a regresar a sus actividades regulares. Sea un ejemplo para seguir; tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares, y confíe en su sistema de apoyo social.

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente tiene más recursos e información sobre niños y ansiedad:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/FAQ.aspx#ansiedadfaq2

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente tiene más información sobre cómo hablar con los niños sobre el coronavirus (COVID-19):
https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

CDC, Salud mental y estrategias de afrontamiento del COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC, Cómo cuidar su salud emocional: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA, Señales de advertencia y factores de riesgo por angustia emocional:
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático, Respuesta a brotes de coronavirus y enfermedades infecciosas emergentes:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC, Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias:
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA, Sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

SAMHSA, Cuidar su salud conductual: consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa:
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

SAMHSA, Cómo hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y docentes durante brotes de enfermedades infecciosas:
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>

La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados con desastres naturales o causados por el hombre. Este servicio de ayuda ante crisis confidencial, multilingüe y gratuito está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios: 1-800-985-5990.

Salud mental, estrés y ansiedad para adolescentes y adultos jóvenes

¿Qué debo hacer si tengo una afección de salud mental existente?

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y controlar cualquier síntoma nuevo.

Puede encontrar información adicional en el sitio web de la Administración de Servicios de Salud Mental y por Abuso de Sustancias (SAMHSA), <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>.

Todos están preocupados por la pandemia de coronavirus, pero todas las personas que conozco están sanas. ¿Debería preocuparme?

Todos reaccionan de manera diferente a las situaciones estresantes. Los adolescentes y los adultos jóvenes a menudo sienten que nada puede salir mal. Si bien esto es normal y puede ayudar a reducir sus preocupaciones, asegúrese de tomar medidas para mantenerse saludable.

Reconozca que los otros pueden estar ocultando sus preocupaciones de muchas maneras. Algunas personas se vuelven muy irritables, enojadas e incluso comienzan peleas con otros. Dormir y comer pueden verse afectados. Especialmente si han sucedido otras cosas aterradoras, algunos jóvenes pueden empezar a tener pesadillas o ataques de pánico. Incluso otros pueden aumentar su consumo de alcohol, tabaco y drogas para escapar de lo que está sucediendo.

¿Qué puedo hacer para ayudar a sobrellevarlo?

Limite el tiempo de pantalla. Limite el tiempo que pasa mirando, leyendo o escuchando las noticias. Evite desplazarse por las publicaciones de Instagram o Snap de sus amigos sobre enfermedades y COVID-19.

Salga o haga algo de ejercicio. Dibuje, escriba en un diario o use la música para expresar sus pensamientos y sentimientos. Haga cosas que le hagan sentir bien y que también sean buenas para usted.

Planifique las cosas que *puede* hacer: lávese las manos y lleve toallitas húmedas u otros artículos cuando esté en la calle. Reconozca las cosas que puede controlar, como tener una buena higiene.

Comuníquese con sus amigos y familiares. Si puede, hable sobre cómo se está sintiendo. Hable sobre cualquier cosa positiva; ría, haga bromas. Asegúrese de dormir lo suficiente y siga su rutina anterior a la COVID-19 tanto como pueda. Informe a alguien si no puede realizar sus actividades habituales debido a su preocupación.

Mi escuela está cerrada. ¿Ahora qué?

Mantenga su rutina habitual. Incluso si no se requiere ir a la escuela, mantener la estructura de sus días ayudará a sentirse en control. La rutina es reconfortante. Programe actividades para distraerse y mantenerse en contacto con sus amigos. Aunque deba implementar el distanciamiento social, puede conectarse con otros. Pídale a su familia u otros apoyos que también se comuniquen con usted.

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

Hay recursos en línea para ayudarlo a superar este momento difícil. Úselos y solicite ayuda si la necesita.

CDC, Salud mental y estrategias de afrontamiento del COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC, Cómo cuidar su salud emocional: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA, Señales de advertencia y factores de riesgo por angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático, Respuesta a brotes de coronavirus y enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC, Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA, Sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

SAMHSA, Cuidar su salud conductual: consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

SAMHSA, Cómo hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y docentes durante brotes de enfermedades infecciosas: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>

La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados con desastres naturales o causados por el hombre. Este servicio de ayuda ante crisis confidencial, multilingüe y gratuito está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios: 1-800-985-5990.

Salud mental, estrés y ansiedad para los trabajadores de la salud

¿Qué debo saber?

Como profesional de la salud, el momento puede ser agobiante. Como trabaja con personas que están potencialmente enfermas, es probable que también le preocupe el riesgo de infectarse usted mismo. También puede estar preocupado por su propia seguridad financiera y su familia en caso de cuarentena o infección.

Es importante cuidarse y mantener una visión equilibrada de la situación. Hay algunas cosas que puede controlar, y otras cosas sobre las que no puede hacer nada. El desafío es separar estas cosas para que pueda tomar medidas razonables para protegerse, pero también dejar de lado las preocupaciones y ansiedades que simplemente se interponen en su camino. Será importante ayudar a sus clientes a hacer las mismas distinciones.

Es importante reconocer que los trabajadores de la salud pueden sufrir un trauma secundario como resultado de su participación emocional en situaciones angustiantes. Contrólese a usted mismo y observe si tiene algún síntoma de ansiedad o depresión. Estos pueden incluir insomnio, fatiga, irritabilidad, depresión, ira, enfermedad, culpa y abstinencia. Hay recursos disponibles en línea que pueden ayudar a sobrellevarlo. Úselos si los necesita.

Piense en lo que necesita para ayudarse a sí mismo, y a aquellos a quienes está ayudando, a manejar el estrés involucrado en esta situación: ¿cuáles son algunas de las cuestiones que puede controlar?

Asegúrese de comprender cómo su empleador abordará el brote. Recuerde que su reacción a la situación puede no ser la misma que la de sus colegas o sus clientes.

Todos reaccionan de manera diferente a los factores estresantes, incluidos los provocados por este brote. Respete los sentimientos de los demás.

Mantenga las técnicas adecuadas de control de infecciones, como el lavado de manos y el distanciamiento social.

Haga preparativos para estar un par de semanas en casa, en caso de que sea necesario. Considere lo que puede hacer si está encerrado en su casa y qué puede hacer para aprovechar este momento de manera positiva. Si tiene los recursos para planificar para posibles interrupciones en la guardería, las compras, la escuela, etcétera, puede ser una buena idea analizarlo de manera proactiva.

Compruebe con cuánto sentido de la realidad está viendo la situación. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han señalado continuamente que la gran mayoría de las personas, incluso si se enferman, no se enfermarán de gravedad. Evite los medios dramáticos y aténgase a fuentes de información creíbles, como los CDC. Las redes sociales no son una excelente fuente de información.

Manténgase con los pies en la tierra. Haga ejercicio, medite. Hable con sus amigos por teléfono si no

puede verlos en persona. Intente dormir regularmente y lleve una dieta saludable. No es inusual que las personas experimenten alteraciones tanto al comer como al dormir durante una crisis, y es muy importante tratar de mantener hábitos saludables y evitar estrategias como consumir drogas o alcohol para manejar el estrés.

¿Cuáles son algunas de las cosas que no puede controlar? Preocuparse simplemente empeorará la situación. Todo lo que puede hacer es prestar atención a las cuestiones anteriores que puede controlar.

Es probable que la infección se propague a través de la población de maneras impredecibles. No hay nada que pueda hacer al respecto. Si sigue las precauciones, es menos probable que se enferme, pero no hay garantías.

Hay algún beneficio en la planificación. Pero después de tener un plan, avance y concéntrese en vivir su vida en lugar de preocuparse por el virus. No intente controlar las reacciones de otras personas. Escuche y ayude a las personas a analizar los hechos relacionados con el virus, pero comprenda que exagerar o negar la existencia de una amenaza no es útil.

Visite la página del Centro para el Estudio del Estrés Traumático sobre el cuidado del bienestar del personal de salud durante el coronavirus y otros brotes de enfermedades infecciosas:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf.pdf

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

CDC, Salud mental y estrategias de afrontamiento del COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC, Cómo cuidar su salud emocional: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA, Señales de advertencia y factores de riesgo por angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático, Respuesta a brotes de coronavirus y enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC, Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA, Sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

SAMHSA, Cuidar su salud conductual: consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el

aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

SAMHSA, Cómo hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y docentes durante brotes de enfermedades infecciosas: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>

La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados con desastres naturales o causados por el hombre. Este servicio de ayuda ante crisis confidencial, multilingüe y gratuito está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios: 1-800-985-5990.

Salud mental, estrés y ansiedad para adultos mayores y personas con discapacidades

¿Cuáles son las señales de advertencia y los factores de riesgo de que los adultos mayores y los adultos con discapacidades pueden estar sufriendo estrés o ansiedad emocional?

Los adultos mayores y los adultos con discapacidades que se ven afectados por un brote de enfermedad infecciosa se enfrentan a desafíos difíciles. A muchos adultos mayores ya les cuesta mantener conexiones sociales y actividades significativas porque es posible que no tengan muchos amigos y familiares cerca, que no puedan conducir, que los hijos hayan crecido y que ya estén retirados. Cuando se les pide que limiten aún más el contacto con el público para reducir la exposición a la COVID-19, pueden sentir mayor soledad y aislamiento.

Además, muchos adultos mayores y adultos con discapacidades dependen de la ayuda de familiares, amigos o cuidadores remunerados. El miedo a no tener acceso a esta atención si el cuidador se enferma puede causar estrés y ansiedad.

Las señales de advertencia de estrés pueden incluir:

- dificultad para concentrarse en las actividades diarias,
- pérdida de interés en las actividades diarias,
- ataques de llanto, irritabilidad o estallidos de ira,
- dificultad para comer,
- problemas de sueño, como dificultad para conciliar el sueño o quedarse dormido, o dormir demasiado,
- aumento de los síntomas de angustia física, como dolores de cabeza, dolores de estómago o inquietud,
- aumento de la fatiga,
- sentirse culpable, indefenso o sin esperanza.

Los adultos mayores y los adultos con discapacidades con mayor riesgo de experimentar estrés o ansiedad emocional grave incluyen aquellos con antecedentes de lo siguiente:

- exposición a otros traumas, incluidos accidentes graves, abuso, agresión, combate o trabajo de rescate,
- enfermedad médica crónica o trastornos psicológicos,
- pobreza crónica, falta de vivienda o discriminación,
- aquellos que perdieron a un ser querido o amigo involucrado en un brote de enfermedad infecciosa,
- quienes carecen de estabilidad económica o conocimiento del idioma inglés,
- adultos mayores que pueden carecer de movilidad o independencia,
- adultos mayores que dependen de otros para recibir asistencia diaria.

¿Qué pueden hacer los adultos mayores y los adultos con discapacidades para reducir el estrés emocional y la ansiedad?

- Evite la exposición excesiva a la cobertura mediática de la COVID-19.
- Consulte solo fuentes legítimas, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, para obtener información sobre COVID-19.
- Participe en actividades que traen consuelo o alegría.
- Respire hondo, estírese o medite.
- Trate de comer comidas saludables y bien equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente, y evite el alcohol y las drogas.
- Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se irán.
- Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar.
- Llame a su proveedor de atención médica si las reacciones por el estrés interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos.
- Evite tomar decisiones de vida importantes.

Tenga especial cuidado con las estafas relacionadas con la COVID-19. La Comisión Federal de Comercio ha identificado varias de ellas y está ofreciendo consejos para protegerse y proteger a otros: <https://www.consumer.ftc.gov/features/coronavirus-scams-what-ftc-doing>.

La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados con desastres naturales o causados por el hombre. Este servicio de ayuda ante crisis confidencial, multilingüe y gratuito está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios: 1-800-985-5990.

¿Dónde puedo encontrar recursos adicionales?

CDC, Salud mental y estrategias de afrontamiento del COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC, Cómo cuidar su salud emocional: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA, Señales de advertencia y factores de riesgo por angustia emocional:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

El Centro para el Estudio del Estrés Traumático, Respuesta a brotes de coronavirus y enfermedades infecciosas emergentes:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC, Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA, Sobrellevar el estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

SAMHSA, Cuidar su salud conductual: consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa:

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

SAMHSA, Cómo hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y docentes durante brotes de enfermedades infecciosas: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>

La línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren problemas emocionales relacionados con desastres naturales o causados por el hombre. Este servicio de ayuda ante crisis confidencial, multilingüe y gratuito está disponible para todos los residentes en los Estados Unidos y sus territorios: 1-800-985-5990.