

Consejos para el público: Cómo manejar el estrés



Aprenda a reconocer las señales del estrés

En su comportamiento:

- Aumento o disminución de los niveles de energía y actividad
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco o sustancias ilegales
- Aumento en la irritabilidad con arranques de ira o discusiones frecuentes
- Problemas para relajarse o dormir
- Llanto frecuente
- Culpar a otras personas por todo
- Dificultad para comunicarse o escuchar
- Dificultad para dar o recibir ayuda

En su cuerpo:

- Dolor de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza y de otras partes del cuerpo
- Pérdida del apetito o comer en exceso
- Sudoraciones o escalofríos
- Calambres o tics musculares
- Asustarse fácilmente

En sus emociones:

- Ansiedad o temor
- Incapaz de sentir placer o de divertirse
- Depresión
- Culpa
- Ira
- Deseos de estar solo
- Sentirse heroico, eufórico o invencible
- Sentir que nada le importa
- Inmensa tristeza

En sus pensamientos:

- Problemas para recordar las cosas
- Confusión
- Dificultad para concentrarse y pensar claramente
- Preocupación excesiva
- Dificultad para tomar decisiones

Información importante

La exposición a un problema de salud pública o la posibilidad de exponerse a uno podría tener un efecto sobre su salud y bienestar. Es imprescindible que monitoree su salud física y mental durante sucesos estresantes. Aprenda a reconocer las señales de estrés y cuándo debe adoptar conductas saludables.

Es muy fácil sentirse agobiado por el brote del nuevo coronavirus (COVID-19). Visite el sitio web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades para ver la información más actualizada: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)



TEXAS
Health and Human
Services

Consejos para el público: Cómo manejar el estrés



Aprenda a reducir el estrés

Cuide su salud:

- Coma alimentos saludables y tome agua.
- Evite consumir demasiada cafeína y alcohol.
- No fume ni consuma sustancias ilegales.
- Descanse y duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio.

Encuentre formas prácticas para relajarse:

- Relaje su cuerpo frecuentemente con las actividades que prefiera, como respirar profundo, estirarse, meditar, hacer sus pasatiempos favoritos o algo tan sencillo como lavarse la cara y las manos.
- Tome las cosas con calma y realice actividades divertidas después de cada tarea difícil.
- Utilice su tiempo libre para relajarse y comer una buena comida, leer, escuchar música, darse un baño de tina o hablar con sus familiares.
- Hable con sus seres queridos y amigos sobre sus emociones.
- Limite el tiempo que pasa viendo las noticias.

Preste atención a su cuerpo, sentimientos y estado de ánimo:

- Reconozca y ponga atención a las señales tempranas de estrés.
- Identifique cómo sus experiencias previas afectan su habilidad para manejar situaciones. Enfóquese en la manera en que manejó bien las situaciones estresantes.
- Póngase en contacto con los apoyos de su comunidad.

Cómo ayudar a los niños y adolescentes

- Procure que su entorno sea seguro.
- Mantenga la calma, ellos imitarán su comportamiento.
- Continúe con su rutina normal.
- Comparta con ellos información apropiada para su edad.
- No les permita ver las noticias o límite el tiempo que las pueden ver.
- Escúchelos atentamente.
- Enséñeles a afrontar las situaciones estresantes:
 - Respirar lentamente
 - Contar
 - Escuchar música relajante
 - Tener a la mano almohadas, cobijas o animales de peluche

Más información:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Una rama del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

samhsa.gov

Para información adicional,
hable con su proveedor médico
o la autoridad local de atención
médica.



TEXAS
Health and Human
Services