

Cómo hacer frente al estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas

El brote de una enfermedad puede ser estresante. Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y con miedo o tener otros síntomas de angustia, como problemas para dormir. Sepa cuáles son los signos de estrés, cómo aliviarlo y cuándo pedir ayuda.

Puede reducir el impacto negativo del estrés anticipando las reacciones normales, realizando actividades para disminuirlo y buscando ayuda. Tómese unos minutos para leer estos consejos acerca de cómo hacerle frente.

Cuídese

El estrés puede afectar la forma en cómo piensa, siente y actúa. La mayoría de los efectos son reacciones normales a acontecimientos angustiantes y por lo general son pasajeros. Si se cuida, puede reducir el estrés y hacer frente a las situaciones difíciles con mayor eficacia. A continuación se presentan algunos de los síntomas que puede tener y algunas estrategias para tratarlos.

Cómo le puede afectar el estrés

- **Efectos físicos.** Las reacciones normales al estrés incluyen fatiga, agotamiento, dolores de cabeza y latidos cardíacos rápidos. El estrés también puede agravar enfermedades preexistentes.
- **Efectos emocionales.** El estrés puede causar sentimientos de ira, agitación e irritabilidad. Algunas personas pueden sufrir depresión o ansiedad.
- **Efectos mentales.** Los síntomas pueden incluir confusión, olvido y dificultad para concentrarse o tomar decisiones. Las personas bajo situaciones de estrés pueden comenzar a cuestionar sus creencias básicas.
- **Efectos en el comportamiento.** El estrés puede desencadenar comportamientos inusuales. Puede volverse inquieto, confrontativo o irritable. Puede sentirse obligado a trabajar en exceso o puede comer o dormir más o menos de lo habitual.

Cómo puede controlar el estrés

- **Tranquilícese.** Ahorre tiempo para las actividades que le resultan relajantes y pase tiempo con personas con las que disfruta estar.
- **Cuide su cuerpo.** Duerma el tiempo necesario. Coma bien y haga ejercicio. Evite beber en exceso o consumir drogas o tabaco.
- **Preste especial atención a su salud mental.** Tómese tiempo para reflexionar, meditar u orar.
- **Manténgase comunicado.** Hable con su familia, amigos y miembros de la comunidad.
- **Aumente su resiliencia.** Concéntrese en sus fortalezas. Manténgase en contacto con su sistema de apoyo tanto como sea posible.
- **Tómese un tiempo libre.** Está bien tomarse un descanso y desenchufarse de la tecnología.
- **Administre su carga de trabajo.** Priorice sus tareas y equilibre su trabajo y vida hogareña. Trate de mantener rutinas diarias tanto como sea posible. Realice pausas y tómese un tiempo libre.
- **Comuníquese.** Si se siente abrumado o si necesita ayuda, puede comunicarse con NYC Well, una línea de ayuda confidencial durante las 24 horas los 7 días de la semana, con consejeros capacitados que pueden proporcionar un asesoramiento breve y derivaciones para atención en más de 200 idiomas y otros recursos. Llame al 888-692-9355, envíe el mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173, o comuníquese a través del chat en línea en nyc.gov/nycwell.