

COVID-19: Consejos RÁPIDOS (FAST) para manejar la ansiedad

En**F**óquese en lo que puede controlar.

Evad**A** la información poco confiable.

Bu**S**que apoyo.

Tómese un respiro.

Enfóquese en lo que puede controlar:

La ansiedad, particularmente cuando se trata de incertidumbre, es una parte normal de la vida. Pero algunas veces nuestra mente ansiosa puede causarnos la sensación de alarma o pánico y, entonces, podemos sentirnos más en peligro de lo que realmente estamos, y subestimar nuestra capacidad de manejar lo que nos preocupa. **Recuerde:** Hay una serie de acciones que puede tomar para reducir la propagación de COVID-19 y protegerse tanto a usted como a sus seres queridos y a la comunidad. Estas medidas comunitarias y para el cuidado propio incluyen quedarse en casa si está enfermo, lavarse las manos frecuentemente durante 20 segundos, como mínimo, dormir lo suficiente y controlar el estrés. Si está en riesgo mayor de una enfermedad grave, debe tomar precauciones especiales. Limite las salidas y no asista a lugares muy concurridos, a menos que sea esencial. Vea las [Orientaciones del CDPH para personas y grupos familiares](#) y nuestras [Orientaciones para personas en riesgo mayor](#).

Evada la información poco confiable:

Algunas veces, cuando estamos nerviosos o inseguros, podemos ponernos a revisar noticias a cada rato, metiéndonos en una “espiral de Google” o recibiendo información de fuentes cuestionables. Aunque podemos sentirnos tentados a hacerlo, esto a menudo alimenta los sentimientos de pánico y de hecho no nos ayuda a sentirnos mejor. Trate de establecerse un límite para el cuidado propio de solo revisar las noticias una o dos veces al día, y solo acudir a fuentes confiables de información, como chicago.gov/coronavirus (CDPH) o cdc.gov/coronavirus (CDC).

Busque apoyo:

Con frecuencia, cuando estamos ansiosos, podemos sentir la tendencia a aislarnos. Las relaciones con los demás nos dan un sentido de perspectiva, nos recuerdan que no estamos solos en el mundo y nos ayudan en apoyo a nuestro ánimo. Recuerde ponerse periódicamente en contacto con amigos, seres queridos, vecinos, algún orientador espiritual, terapeuta u otra persona de apoyo. Sentirse en contacto con otra persona lo ayudará a sentirse más equilibrado. Si necesita aislarse (por ejemplo, porque esté enfermo), manténgase en comunicación por teléfono o videochat.

Tómese un respiro:

Respirar profundamente de manera intencional ayuda a restablecer el equilibrio y despejar la mente de pánico y preocupación. Durante el día, recuérdese de bajar el ritmo, aspire lenta y profundamente por la nariz, y expulse el aire lentamente por la boca. Repita este ejercicio de respiración por algunos minutos durante todo el día, según lo necesite.

Hay una variedad de aplicaciones telefónicas (Calm, Headspace) y videos en YouTube (use términos generales de búsqueda, como “ejercicio de relajación muscular” o “ejercicio de respiración profunda”) que son ayudas útiles para meditación y relajación.

*Esta versión se publicó el 3/11/2020. Es posible que se actualice con orientaciones nuevas.
Para obtener la versión más reciente, visite www.chicago.gov/coronavirus.*