

# Coronavirus 2019 (COVID-19)

## CUIDANDO TU BIENESTAR

La pandemia de COVID-19 puede ser muy estresante

### ESTRESORES DE COVID-19

Factores estresantes de COVID-19 pueden variar entre personas, Incluyendo:

- Una situación que cambia rápidamente.
- Miedo y ansiedad de la enfermedad y aislamiento.
- Hay necesidad de tomar precauciones: quedarse en casa, trabajar desde casa, mantener distanciamiento físico, etc.
- La soledad
- Pérdida de ingreso monetario
- Escasez de artículos esenciales.



### SINTOMAS DE ESTRES

#### Síntomas físicos



- Musculos tensos o doloridos
- Dolor de cabeza
- Trastornos del sueño
- Trastornos digestivos -Náuseas, estreñimiento o falta de apetito.
- Latidos rápidos

#### Síntomas emocionales:



Falta de concentración



Nerviosismo o ansiedad



Aumento de enojo y agresión



Irritabilidad



Tristeza

### ENFRENTANDO EL ESTRES DURANTE COVID-19

#### Lo que puede hacer para reducir el estrés:

- Tome descansos de escuchar, mirar o leer sobre COVID-19, incluyendo las redes sociales.
- Concéntrese en las verdades del COVID-19, comprendiendo el riesgo para usted y sus seres queridos.
- Separe las verdades de los rumores con información de fuentes confiables y verificadas.
- Manténgase en la mejor salud posible. Duerma bien, coma sano y manténgase físicamente activo.
- Mantenga pensamiento positivo.
- Planifique su día, priorizando sus tareas, sintiéndote bien con las decisiones que tomas.
- Enfrente actividades que disfrute: manténgase estimulado y entretenido.
- Hable con personas de confianza, compartiendo sus preocupaciones y sentimientos.



Si el estrés continúa a impedir sus actividades diarias, **consulte con su médico.**

DESCARGO : Esta infografía se ha desarrollado únicamente con fines educativos. No sustituye al consejo médico profesional. Si tiene preguntas o inquietudes sobre cualquier tema descrito aquí, consulte a su médico.

© 2021 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.  
22/06/2021 - version 10.0