



¿Se siente estresado por el coronavirus (COVID-19)? Su programa está aquí para ayudarle.

A medida que la enfermedad del coronavirus (COVID-19) se propaga y la cobertura de los medios de comunicación sigue aumentando, muchas personas están ansiosas por la incertidumbre de lo que está sucediendo. Es posible que se pregunte si el virus llegará a su comunidad, cómo puede protegerse a sí mismo y a su familia y cómo prepararse si la situación interrumpe el transcurso normal de la vida diaria.

Es normal sentirse ansioso, inquieto, distraído, asustado y/o abrumado por el COVID-19. No sabemos a dónde se puede propagar. Sin embargo, algunas personas pueden ser más vulnerables si ya tienen un trastorno de ansiedad generalizada o de salud. En cualquier caso, sentirse estresado puede afectar el sistema inmunitario y aumentar el riesgo de enfermarse en general. Es por eso que es importante tomar medidas para controlar su ansiedad y cómo reacciona a la situación, para que pueda mantenerse lo más seguro posible.

Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo durante la situación:

- 1. Busque información de salud de recursos de confianza** como los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (Centers for Disease Control & Prevention, CDC), de Estados Unidos, la [Organización Mundial de la Salud](#) y el sitio web del Departamento de Salud de su estado.
- 2. Planifique con anticipación para sentirse más en control.** Vaya a comprar alimentos y haga planes de contingencia para el trabajo, el cuidado infantil o viajes si fuera necesario.
- 3. Cuide bien de usted mismo.** Lávese las manos con frecuencia, descanse mucho, haga ejercicio, coma bien, no fume y limite la cantidad de alcohol que bebe.

- 4. Ponga las cosas en perspectiva.** La mayoría de las personas que contraen el COVID-19 se recupera. Los que están en mayor riesgo son las personas de la tercera edad y las personas con afecciones de salud existentes. El virus es altamente contagioso y todavía no hay un tratamiento conocido, pero los funcionarios de salud pública están trabajando para limitar y contener la propagación del mismo.
- 5. Manténgase informado, pero no se adelante.** La industria a veces utiliza titulares que inducen el pánico y que no reflejan completamente una situación. Si consume medios de comunicación, hágalo cuidadosamente y con un ojo crítico.



Si siente que tiene dificultades para controlar el estrés, hay ayuda disponible. Si un miembro del hogar es hipervigilante, lee obsesivamente sobre la crisis y se preocupa por los efectos, recuerde que puede llamar a su programa. Estamos disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, todo el año. Póngase en contacto con nosotros y puede hablar con un profesional clínico. Todos los servicios son gratuitos y confidenciales.

Puede acceder al sitio web de su programa para obtener información continua sobre cómo mantener el bienestar mental durante este brote. También puede interactuar con nuestras aplicaciones de Terapia Cognitiva Conductual Digital, incluido FearFighter® para la ansiedad, el pánico y la fobia, y MoodCalmer® para la depresión.

Magellan Healthcare está aquí para proporcionarle un apoyo compasivo y atento, y para ayudarle a desarrollar su resiliencia para que pueda seguir adelante con tranquilidad.