

# COVID-19

## > Cuide de su salud mental durante la pandemia de COVID-19 (coronavirus)

### 1. Manténgase activo



El ejercicio es bueno para su mente y cuerpo. Usted puede salir de casa para hacer ejercicio afuera, pero recuerde mantenerse a 1,5 metros de otras personas. Haga ejercicio regularmente y elija actividades que disfrute. Estas podrían ser caminar, tai-chi, jogging (trote), yoga o una rutina de ejercicios en el interior.

### 2. Coma alimentos saludables



Comer alimentos saludables es bueno para nuestra salud mental y física. Coma mucha fruta diferente y verduras, y otros alimentos ricos en fibra, tales como arroz integral, cebada, lentejas y frijoles.

Limite los bocadillos no saludables y las bebidas ricas en azúcar, grasas malsanas y sal. Los bocadillos poco saludables dejan menos espacio para los alimentos saludables que usted necesita para mejorar su estado de ánimo, niveles de energía, digestión y sueño.

### 3. Manténgase conectado



La conexión social es importante para nuestra salud mental. Manténgase en contacto por teléfono o en línea con sus familiares y amigos. Comparta sus sentimientos con sus seres queridos y personas de confianza de su comunidad, e invítelos a compartir con usted. Limite sus visitas a su familia y amigos. Si hace visitas, practique el distanciamiento físico y manténgase a 1,5 metros aparte, y mantenga buena higiene personal. No visite si se siente mal.

### 4. Tómese un descanso de las noticias y redes sociales



Las redes sociales pueden ayudarle a mantenerse conectado, pero demasiado tiempo puede hacer que nos sintamos estresados. Es conveniente mantenerse informado, pero elija fuentes de información confiables, como el gobierno.

### 5. Aténgase a una rutina



Establezca una hora fija de acostarse y horas de comida regulares. Planee su día de manera de tener tiempo para realizar las tareas domésticas, conectarse con otras personas, las actividades que disfruta, y descansar.

### 6. Monitoree su salud mental y bienestar



Es realmente importante monitorear su salud mental y bienestar. Es bueno también estar al tanto de su familia, amigos y vecinos que pueden estar preocupados o estresados. Las cosas que tiene que observar incluyen dificultad para concentrarse, falta de sueño y sentirse angustiado o agobiado. Éstas son señales de que es tiempo de tenderles una mano.

### 7. Busque apoyo



No tenga temor de hablar con alguien si está sintiendo estrés o ansiedad. Hable con amigos y familiares acerca de cómo está sintiéndose.

Usted no está siendo una carga si se siente agobiado, puede hablar con un consejero especialmente capacitado a cualquier hora, cualquier día llamando a Coronavirus Mental Wellbeing Line: **1800 512 348**. Para conseguir un intérprete telefónico gratis, llame al **131 450** y diga qué idioma necesita. En seguida puede pedirle al intérprete que le conecte con el Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

Si está pasando por algo que le está haciendo difícil sobrellevar su vida diaria, contacte a su médico general (GP).

*Adaptado de Look after your Mental Health Australia, Mental Health Australia, Marzo 2020*