



RECOMENDACIONES PARA MITIGAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD Y MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

En el contexto de la pandemia de covid-19, es crucial tanto la protección física como el bienestar emocional.

Este documento resume las principales recomendaciones del Ministerio de Salud de Chile, la Organización Mundial de la Salud, la Organización de Naciones Unidas, el Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, y el National Health Service del Reino Unido.

Estas recomendaciones destacan la relevancia de actos simples para mitigar el estrés y la ansiedad que puede generar la situación sanitaria actual.



1

Mantener una rutina diaria

Esto ayuda a reducir la ansiedad y la sensación de incertidumbre. Puedes **hacer una planificación de tu día o la semana**, asignando horas para realizar actividades que te gusten tales como cocinar, leer o ver una película.



2

Mantener contacto con los seres queridos

La distancia física no debe ser distancia social. Aprovecha la tecnología para mantenerte en contacto con tus seres queridos. Sea por teléfono, videollamada, mensajes de texto o correo electrónico, **la comunicación con la familia, amigos y comunidad es clave para combatir sentimientos de soledad**, aislamiento, miedo, y aburrimiento que pueden surgir en el contexto actual.

Es normal sentir preocupación, miedo, e impotencia en estas circunstancias.

También puedes resolver dudas con un profesional de salud que te ayude a disminuir la inquietud y ansiedad.



3

Limitar la sobre exposición a las noticias

Aunque sea importante estar al tanto de la situación actual, **un exceso de información puede hacer daño** y causar angustia y ansiedad.

Limita la sobre exposición a noticias y recurre a fuentes fidedignas. Por ejemplo, puedes buscar actualizaciones de noticias solo dos veces al día.



4 Mantener una dieta saludable

Cuidar la alimentación es fundamental para gozar de buena salud tanto física como mental. **Intenta llevar una alimentación sana y bien equilibrada,** consume alimentos saludables como frutas y verduras, evita alimentos con sellos de advertencia y reduce el consumo de sal, azúcar y grasa. Además bebe suficiente agua para mantenerte hidratado.



Hacer actividad física

La recomendación general es realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana o 30 minutos diarios. Puedes intentar hacerlo en casa, sin la necesidad de tener mucho espacio o equipamiento especial. Esto puede incluir bailar, seguir una clase de ejercicio gratis en línea o jugar con niños y niñas. La actividad física te ayudará a cuidar tu bienestar emocional y combatir el estrés.

Puedes encontrar ideas acá:

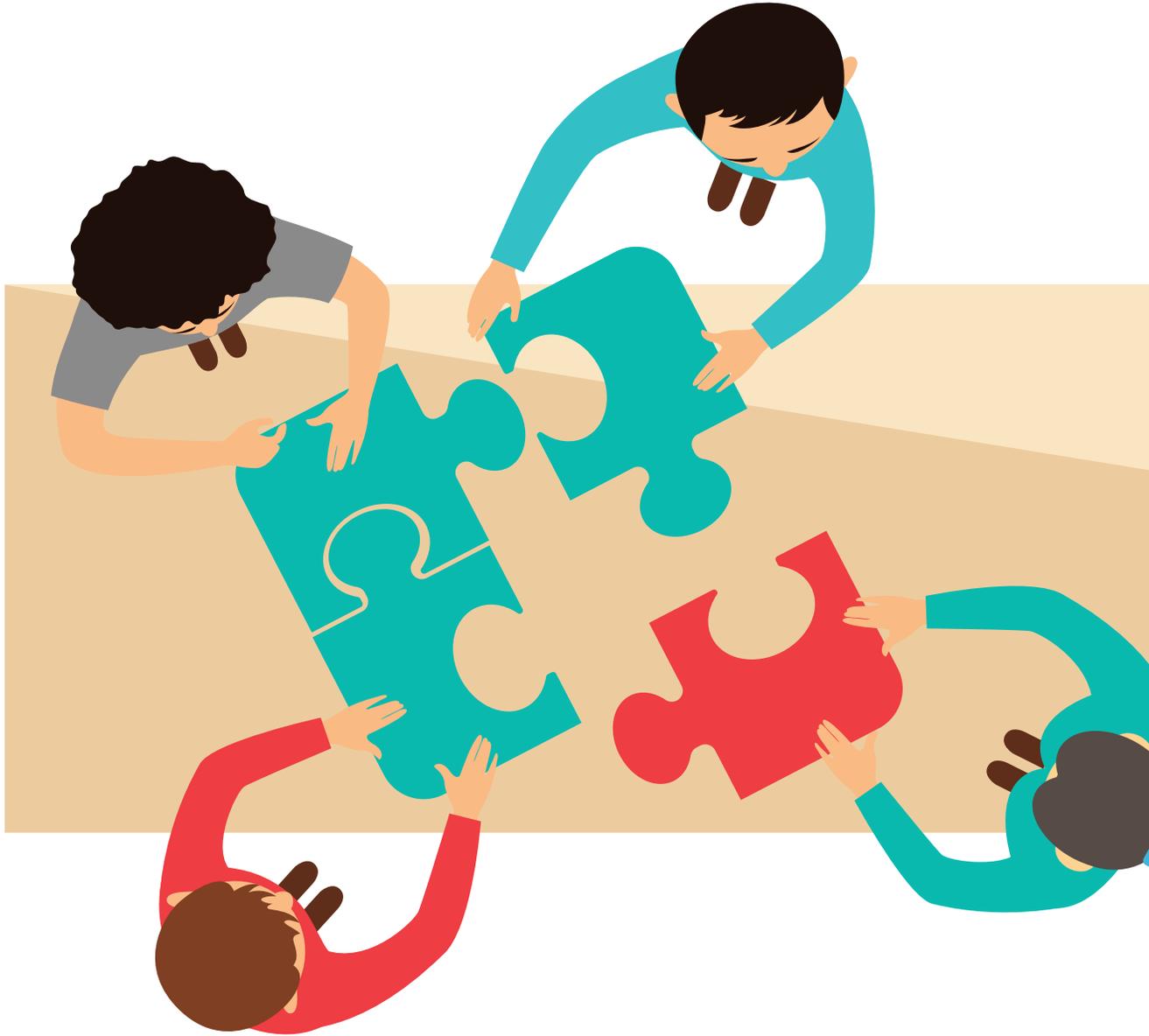
<http://eligevivirsano.gob.cl/vida-saludable-en-casa-actividad-fisica/>



6

Mantener la mente activa

Tal y como la actividad física aumenta el bienestar mental, mantener la mente activa también es clave. Puedes hacer actividades como leer, escribir, dibujar, pintar y hacer crucigramas o sudokus.



Dormir lo suficiente

Existe una relación directa entre la calidad del sueño y el estado físico y emocional de las personas. Es recomendable mantener patrones de sueño regulares.



Evitar el tabaco, el alcohol u otras drogas para enfrentar dificultades

Es importante evitar estas sustancias en tiempos estresantes que, por el contrario, **pueden aumentar las sensaciones negativas.** El uso de alcohol puede darte la sensación de facilitar el sueño o reducir la ansiedad, pero tiene efectos nocivos en el corto y largo plazo.



Tener un momento para ti

En situaciones de tensión, es necesario otorgar tiempo al descanso y la relajación, aunque sean pocos minutos al día. Es posible realizar actividades relajantes en espacios pequeños y con recursos limitados, **como escuchar música**, hacer ejercicios de estiramiento o simplemente respirar.



10

Usa tus herramientas personales

Identifica estrategias positivas que en el pasado te fueron útiles para sobrellevar situaciones complejas. Pueden ser acciones como **conversar con amigos**, colegas o familiares.





FUENTES:

OMS, Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak,

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2&ua=1&ua=1

MINSAL, Guía Practica de Bienestar Emocional: Cuarentena en tiempos de COVID-19,

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf

CDC, Coping with Stress, Coronavirus Disease 2019

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

NHS, Mental wellbeing while staying at home,

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>

ONU, Stress Reduction, COVID-19 Response,

<https://www.un.org/en/coronavirus/stress-reduction>

OMS, Staying physically active during self-quarantine.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/stay-physically-active-during-self-quarantine>





RECOMENDACIONES PARA MITIGAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD Y MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL