

# Cómo controlar la ansiedad durante el brote de COVID-19

Es normal sentirse preocupado durante momentos de tensión, y muchas personas luchan con la ansiedad incluso en los mejores momentos. Estas son algunas medidas que puede tomar para controlar la ansiedad y reducir el estrés.

## Infórmese bien.

**Acuda a fuentes confiables.** Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y el sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en [who.int](https://www.who.int) para obtener más información. Tener buena información y saber lo que usted puede hacer puede ayudarle a sentir que tiene un mayor control.

**Sea cauteloso con las redes sociales.** Las personas a menudo comparten información falsa que no es útil y que puede aumentar la ansiedad.

## Cúidese.

**Mantenga un horario regular.** Adherirse a las rutinas habituales puede ser tranquilizador. Acuéstese y levántese a la hora habitual. Coma a las horas habituales. Si está trabajando desde casa, vístase como lo haría normalmente.

**Coma comidas saludables y equilibradas.** No ingiera demasiada cafeína, y limite o evite el alcohol.

**Duerma lo suficiente.** Y descanse si lo necesita.

**Manténgase activo.** Si puede, salga a caminar o hacer un paseo en bicicleta. Si no puede salir, busque maneras de mantenerse activo en el interior. Por ejemplo, podría buscar clases de ejercicio en línea o poner algo de música y bailar.

## Sea bondadoso consigo mismo.

**Tómese un descanso de los medios de comunicación.** Limite la cantidad de tiempo que pasa al teléfono o frente a la computadora leyendo noticias sobre el virus. Concentrarse demasiado en él puede aumentar el nivel de ansiedad.

**Haga cosas que le ayuden a relajarse.** Tal vez se trate de hacer estiramientos, meditación o ejercicios de respiración profunda. O podría darse un baño tibio, leer un buen libro o practicar un pasatiempo que disfrute.

**Manténgase en contacto con su red de apoyo.** Compartir sus sentimientos con sus amigos y familiares podría ayudarle a sentirse mejor. También puede ser útil para ellos que usted los escuche y apoye.

**Pida ayuda si la necesita.** Muchos terapeutas pueden ofrecer asesoría por teléfono o en línea. También puede buscar un grupo de apoyo en línea.

