Manténgase conectado por su salud

Aunque el coronavirus (COVID-19) nos está haciendo mantener distancias seguras con respecto a los demás, podemos seguir conectados. Estos son consejos, recursos e información útiles para mantener sus rutinas saludables en marcha.

Mantenerse al tanto de su salud es más importante que nunca

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todos evitemos las aglomeraciones y el contacto cercano con los demás, y que permanezcamos en casa todo lo que podamos. Con esta orientación, puede sentir que es difícil mantenerse conectado con los demás y, a la vez, mantener su rutina de salud.

Estos son algunos consejos adicionales de los CDC:

Tome descansos
Regálese un respiro y deje de ver, leer o escuchar noticias y redes sociales. Escuchar sobre el coronavirus repetidamente puede ser perturbador. En cambio, limite la exposición a los medios y controle la situación a través de sitios web gubernamentales como www.USA.gov y www.CDC.gov.

Conéctese con otras personas
Hable con personas de su confianza sobre sus inquietudes y de cómo se siente.

Cuide su cuerpo
Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el alcohol y las drogas.

Tómese tiempo para relajarse
Trate de realizar otras actividades que le gusten.

Pida ayuda
Llame a su proveedor de cuidado de la salud si el estrés interfiere en sus actividades diarias durante varios días seguidos.

Y0040_GCHKRY6SP_C

Mantenga distancias saludables

Los CDC recomiendan que todos mantengamos lo que se denomina “distanciamiento social”, lo que significa evitar el contacto cercano con los demás para ayudar a reducir el riesgo de contraer o propagar el COVID-19. Por su seguridad y bienestar, manténgase a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas que tosan o estornuden, y evite las aglomeraciones en la medida de lo posible. Si necesita salir, recuerde lavarse bien o desinfectarse las manos antes y después de las visitas, y evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Mantenga una rutina saludable para su mente

Si bien el distanciamiento social puede hacernos sentir solos y socialmente aislados, aún hay muchas maneras en las que puede mantenerse conectado, ser activo y mantener relaciones valiosas con los demás:

- **Llame y envíe mensajes de texto** a amigos, familiares y vecinos
- **Haga videollamadas** a los demás desde su computadora portátil, tableta o teléfono inteligente utilizando Facetime, Skype u otras tecnologías de chat con video
- **Aproveche los chats de video** para, por ejemplo, tocar un instrumento para los amigos o leer una historia para ir a dormir a un niño
- **Utilice las redes sociales**, como Facebook, Instagram u otras plataformas, para conectarse con viejos amigos y compartir fotos con otros
- **Envíe por correo tarjetas o cartas escritas a mano** a sus seres queridos
- **Ofrézcase de voluntario para escribir cartas** a alguien que lucha contra la depresión a través de www.lettersagainst.org/volunteer
- **Envíe correos electrónicos a otros**, mande fotografías y comparta historias
- **Consulte la programación virtual** de instituciones locales, lugares de culto, centros comunitarios y más
- **Cree nuevas tradiciones**, como clubes de libros virtuales, salidas virtuales e incluso fiestas con baile virtuales con familiares y amigos
- **Empiece un nuevo pasatiempo** que siempre haya querido intentar, ya sea yoga, meditación diaria o aprender un nuevo idioma a través de aplicaciones móviles gratuitas
- **Juegue juegos en línea** como palabras revueltas y cartas con aplicaciones móviles o sitios web gratuitos
- **Salga al exterior** para disfrutar el sentarse en el porche o terraza, haga jardinería o converse con los vecinos desde distancias seguras
- **Manténgase activo** haciendo caminatas por su vecindario o haciendo ejercicio en su porche o patio

Póngase la meta de conectarse con al menos un amigo o familiar todos los días. No es necesario que esté físicamente con alguien para estar conectado; se trata de compartir entre sí sus sentimientos, experiencias y antiguos recuerdos para mejorar nuestras relaciones.

Manténgase positivo durante sus interacciones sociales ofreciendo apoyo positivo. Mostrar compasión puede ayudar a levantar el ánimo del otro, reducir los sentimientos de soledad y crear relaciones genuinas y significativas.

Llame a las personas necesitadas de su comunidad. Amplíe su sentido de conexión y servicio a las personas necesitadas mediante la realización de llamadas telefónicas cordiales a otras personas que necesitan apoyo. Comuníquese con sus asociaciones vecinales locales u organizaciones nacionales como www.littlebrothers.org para participar.

Conéctese con estos recursos para obtener ayuda

Su comunidad cuenta con recursos para ayudarle a crear y desarrollar vínculos sociales.

Su apoyo con su plan de salud
Algunos planes de salud pueden incluir apoyo para la salud mental o del comportamiento. Los planes también pueden incluir citas virtuales para cuidado de la salud de tipo médico o del comportamiento, lo que le permite recibir cuidado sin salir de su hogar. Llame al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación del afiliado del plan de salud para ver qué beneficios podrían estar disponibles.

Línea de socorro en caso de desastre
Llame para buscar asesoramiento inmediato para cualquier persona que esté buscando ayuda para lidiar con los efectos mentales o emocionales causados por la pandemia del COVID-19.
1-800-985-5990 (TTY: 711),
Las 24 horas del día, los siete días de la semana
www.samhsa.gov

Mental Health America
Acceda a grupos de apoyo, programas y servicios de salud mental y más en su localidad y en línea.
www.mentalhealthamerica.net

Eldercare y Agencias Regionales para el Envejecimiento
Encuentre recursos de apoyo locales y confiables para los estadounidenses adultos mayores y sus cuidadores.
1-800-677-1116 (TTY: 711),
De lunes a viernes,
de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este
www.eldercare.acl.gov

Connect2Affect de AARP Foundation
Conéctese con una red de programas y recursos locales para crear conexiones sociales.
www.connect2affect.org

Línea de amistad del Instituto del Envejecimiento (Institute on Aging's Friendship)
Llame a esta línea gratuita para tener una conversación cordial y el oído atento de un voluntario capacitado. Acreditado para personas de 60 años o más, así como para adultos que viven con discapacidades.
1-800-971-0016 (TTY: 711),
Las 24 horas del día, los siete días de la semana

Apoyo para cuidadores
Conéctese con expertos en entrega de cuidado para que le ayuden a encontrar la información adecuada que necesita para superar sus complejos desafíos relacionados con la entrega de cuidado.
1-855-227-3640 (TTY: 711),
De lunes a viernes,
de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este
www.caregiveraction.org

Más información sobre el COVID-19

Para obtener más información, visite CDC.gov/coronavirus.

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No debe utilizarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte con su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de iniciar una dieta o programa de ejercicio nuevos.