



# Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa

## Lo que usted debe saber

Al escuchar, leer o ver noticias sobre un brote de una enfermedad contagiosa o infecciosa, como el ébola, es posible que usted sienta ansiedad y tenga señales de estrés. Esto puede pasar incluso si vive lejos de donde ocurre el brote y tiene poco o ningún riesgo de enfermarse. Estas señales de estrés son normales. Incluso, es más probable que las personas que tienen a seres queridos en la zona afectada por el brote muestren señales de ansiedad o tengan señales más pronunciadas. Si hay un brote de una enfermedad contagiosa, vigile su propia salud física y mental. Conozca las señales de estrés tanto en usted como en sus seres queridos. Sepa cómo controlar el estrés y cuándo pedir ayuda.

## CONOZCA LAS SEÑALES DE ESTRÉS

A continuación encontrará una lista de reacciones que son señales comunes de ansiedad y estrés. Estas reacciones pueden ser físicas, emocionales, cognitivas o relacionadas con la conducta. Es posible que note alguna de estas señales al enterarse de algún brote de una enfermedad contagiosa.

### Sepa cuándo buscar ayuda

Es posible que sienta mucha angustia al enterarse de un brote de alguna enfermedad contagiosa, incluso si tiene poco o ningún riesgo de enfermarse. Si usted o alguien que usted conoce muestra señales de estrés (vea la lista a continuación) durante varios días o semanas, busque ayuda a través de uno de los recursos al final de esta hoja de consejos. Póngase en contacto con la Red Nacional de Prevención del Suicidio de inmediato si usted o alguien que usted conoce amenaza con lastimar o matarse a sí mismo o a otra persona, o habla o escribe sobre la muerte, morir o el suicidio.

### CAMBIOS EN SU CONDUCTA:

- Aumento o disminución en sus niveles de energía y de actividad
- Mayor consumo de alcohol, tabaco o drogas ilegales
- Mayor irritabilidad, con arrebatos de enojo y discusiones frecuentes
- Problemas para relajarse o dormir
- Llanto frecuente
- Preocupación excesiva
- Deseo de estar solo la mayor parte del tiempo



- Echarle la culpa a otros por todo
- Dificultad para comunicarse o escuchar
- Dificultad para dar o aceptar ayuda
- Incapacidad de sentir placer o divertirse

#### **CAMBIOS EN SU CUERPO:**

- Dolor de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza u otras molestias
- Pérdida o aumento de apetito
- Sudoración o escalofríos
- Temblores o contracciones musculares
- Sobresaltarse fácilmente

#### **CAMBIOS EN SUS EMOCIONES:**

- Ansiedad o temor
- Depresión
- Sentimientos de culpa
- Sentirse enfadado
- Sentirse heroico, eufórico o invulnerable
- Falta de interés en las cosas
- Sentirse abrumado por la tristeza

#### **CAMBIOS EN SUS PENSAMIENTOS:**

- Dificultad para acordarse de cosas
- Sentirse confundido
- Problemas para pensar con claridad y concentración
- Dificultad para tomar decisiones

#### **Sepa cómo controlar el estrés**

Usted puede controlar y reducir su estrés al darse el tiempo para cuidarse a sí mismo.

#### **MANTENGA LA PERSPECTIVA:**

Ponga límites de cuánto tiempo dedica a leer o ver noticias sobre el brote. Seguramente usted querrá estar al día con las noticias sobre el brote, especialmente si tiene seres queridos en lugares donde muchas personas se han enfermado, pero es importante también alejarse de las noticias por un rato para centrarse en las cosas en su vida que le están yendo bien y que usted puede controlar.

#### **INFÓRMESE SOBRE LA ENFERMEDAD:**

Encuentre personas y recursos que le puedan dar información confiable de salud. Infórmese con ellos sobre el brote y lo que puede hacer para protegerse de la enfermedad, si es que corre riesgo. Puede pedir información a su médico de cabecera, a un departamento de salud local o estatal, a agencias del gobierno de los Estados Unidos o a una organización internacional. Mire la barra lateral de la siguiente página para obtener enlaces a buenas fuentes de información sobre los brotes de enfermedades contagiosas.

### MANTÉNGASE SANO:

- Coma alimentos saludables y beba agua.
- Evite consumir demasiada cafeína y alcohol.
- No consuma productos de tabaco o drogas ilegales.
- Duerma y descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio.

### BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA RELAJARSE:

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar, lavarse la cara y las manos o entretenerse con pasatiempos que le agraden.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le distraiga después de realizar alguna tarea difícil.
- Use el tiempo libre para relajarse: prepárese una buena comida, lea, escuche música, dese un baño o hable con un familiar.
- Hable a menudo sobre sus sentimientos con sus seres queridos y amigos.

### PONGA ATENCIÓN A SU CUERPO, SUS SENTIMIENTOS Y SU ESPÍRITU:

- Reconozca y ponga atención a las señales de que usted está empezando a tener mucho estrés.
- Reconozca cómo sus experiencias pasadas afectan su manera de pensar y sentir acerca de esta situación, y piense cómo manejó sus pensamientos, emociones y comportamiento en los eventos pasados.

- Sepa que es común sentirse estresado, deprimido, culpable o enojado después de un acontecimiento como un brote de una enfermedad contagiosa, incluso cuando el brote no lo amenaza directamente.
- Póngase en contacto con otras personas que puedan estar sintiendo estrés por el brote. Hable acerca de sus sentimientos sobre el brote, comparta información de salud confiable y también disfrute de una conversación que no esté relacionada con el brote, para recordar las cosas importantes y positivas de la vida.
- Tómese tiempo para tener un momento espiritual a través de la meditación, la oración o el rezo, o ayudando a personas necesitadas.

## Fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades contagiosas

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Road  
Atlanta, GA 30329-4027  
1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)  
<http://www.cdc.gov/spanish/> (español) o  
<http://www.cdc.gov> (inglés)

### Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)

### Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés)

525 23rd Street, NW  
Washington, DC 20037  
202-974-3000  
<http://www.who.int/es/> y  
<http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es> (español) o  
<http://www.who.int/en> (inglés)



Para ayudar a reducir el estrés, ¡cuide su salud física! Tómese un descanso para pensar en las cosas positivas en su vida, como el amor y cariño de sus seres queridos.

## Recursos útiles

### ***Líneas de ayuda***

#### **Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA**

Teléfono gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés)  
Mensaje de texto (español): Envíe "Hablamos" al 66746  
Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al 66746  
Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): 1-800-846-8517  
Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>  
Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

#### **Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA**

Teléfono gratuito: 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)  
Servicio de información en español y en inglés para que lo refieran a tratamiento, abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año  
Sitio Web (inglés): <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

#### **Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)**

Teléfono gratuito (español): 1-888-628-9454  
Teléfono gratuito (inglés): 1-800-273-8255 (1-800-273-TALK)  
Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)  
Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>  
Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### ***Localizador de centros de tratamiento***

#### **Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)**

Sitio Web (inglés): <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

#### **Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)**

Teléfono gratuito: 1-800-308-3515  
Correo electrónico: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)  
Sitio Web (inglés): <http://www.samhsa.gov/dtac>

*Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).*