





## medidas de autocuidado: tu cuerpo

- Cuida tu cuerpo
- Duerme lo suficiente. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Sigue tu horario normal, aun si estás quedándote en casa.
- Haz actividad física de manera regular. La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encuentra una actividad que incluya movimiento, como danza, o aplicaciones para ejercicio. Sal al aire libre en un área donde sea fácil mantener la distancia de otras personas, como un sendero natural o tu propio patio.
- Come de manera saludable. Elige una dieta bien balanceada. Evita comer comida basura y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.
- Evita el tabaco, el alcohol y las drogas. Si fumas tabaco o si vapeas ya estás a un riesgo mayor de enfermedades pulmonares. Como la COVID-19 afecta los pulmones, tu riesgo aumenta aún más. Beber alcohol para hacer frente a la situación puede empeorar las cosas y

- reducir tu capacidad de afrontamiento. Evita tomar drogas como medio de afrontamiento o a no ser que tu médico te haya recetado medicación.
- Limita el tiempo frente a las pantallas. Apaga los dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días, y hazlo también 30 minutos antes de dormir. Haz un esfuerzo para pasar menos tiempo frente a una pantalla – ya sea televisión, tableta, computadora o teléfono.
- Relájate y recarga las pilas. Reserva tiempo para ti mismo. Aun unos pocos minutos de tranquilidad pueden refrescarte y ayudarte a calmar la mente y a reducir la ansiedad. Muchas personas se benefician con prácticas como respiración profunda, tai chi, yoga o meditación. Date un baño de espuma, escucha música o lee o escucha un libro narrado – haz lo que sea que te ayude a relajarte. Elige una técnica que funcione para ti y practícala con regularidad.



Las medidas de autocuidado son buenas para tu salud física y mental, y pueden ayudarte a tomar control de tu vida. Cuida tu cuerpo y tu mente, y conéctate con otros/as para beneficio de tu salud mental.



## medidas de autocuidado: tu mente



Mantén tu rutina normal. Mantener un horario regular es importante para tu salud mental.

- Mantén tu rutina normal. Mantener un horario regular es importante para tu salud mental. Además de mantener una rutina regular para el momento de irte a la cama, ten horarios consistentes para las comidas, bañarte y vestirse, horarios de trabajo o de estudio, y ejercicio. También toma algún tiempo para hacer actividades que disfrutes.
- Limita tu exposición a los medios de comunicación. Las noticias constantes sobre la COVID-19 en todos los tipos de medios de comunicación quizás contribuyan al miedo sobre esta enfermedad. Limita el uso de medios sociales que puedan exponerte a rumores e información falsa. Busca fuentes con buena reputación, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Mantente ocupado. Una distracción puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión.
- Concéntrate en los pensamientos positivos. Elige enfocarte en las cosas positivas en tu vida en lugar de hacerlo en qué mal te sientes. Considera comenzar cada día haciendo una lista de las cosas por las que estás agradecido.
- Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo. Si tus creencias te dan fuerza, pueden brindarte consuelo en momentos difíciles.
- Establece prioridades. No te abrumes creando una lista de cosas que te

- cambiarán la vida y que quieres lograr mientras estás quedándote en casa. Fija metas razonables todos los días, y haz un esquema de los pasos para lograrlas. Reconoce tus logros por cada paso en la dirección correcta, sin importar qué pequeños sean. Y acepta que algunos días serán mejores que otros.
- Conéctate con otras personas:
- Forma conexiones. Si necesitas quedarte en casa y distanciarte de otros/as, evita el aislamiento social. Encuentra un momento cada día para hacer conexiones virtuales por email, textos, teléfono o Facetime o aplicaciones similares.
- Haz algo para los demás. Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea. Por ejemplo, envía email o textos o llama para ver cómo están tus amigos, familiares y vecinos/as – especialmente los que son adultos/as mayores.
- Presta apoyo a un familiar o a un amigo/a. Si un familiar o un amigo necesita aislarse por razones de seguridad o se enferma y necesita hacer cuarentena en su casa o en el hospital, piensa en maneras de permanecer en contacto.



## depresión y COVID-19 en México

- Es tiempo de que entre todas y todos nos propongamos "llegar a tiempo"; el mejor camino para lograrlo es identificar los factores de riesgo y trabajar en equipo sobre las limitantes y oportunidades de prevención y detección temprana desde la atención primaria.
- A raíz de la pandemia, el Gobierno de México, a través de sus instituciones sanitarias, fortaleció acciones de capacitación y orientación ante problemáticas relacionadas con la salud mental y adicciones, con el fin de responder al impacto emocional que puede causar el periodo de confinamiento social por COVID-19.
- Desde abril pasado y con la participación de especialistas del Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental (STCONSAME), la Comisión Nacional Contra las Adicciones (Conadici) y los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP), se han atendido padecimientos como ansiedad, depresión, estrés posttraumático y/o abuso de sustancias durante el confinamiento.
- Se ha brindado apoyo y orientación sobre temas como el síndrome de

- Burnout, manejo y atención a la salud mental del personal de salud, que en este tiempo enfrenta día con día episodios de estrés laboral y algunos incluso aislamiento físico y emocional de sus seres queridos".
- Ante el posible aumento en la tasa de suicidios a nivel mundial al término de la pandemia, causado por factores relacionados con el aislamiento social prolongado, la pérdida de un ser querido y la crisis económica, en México se han puesto en marcha acciones encaminadas a promover el bienestar y autocuidado, a través de diferentes herramientas tecnológicas, como la Línea de la Vida 800 911 2000.
- Entre las medidas eficaces de prevención están el acceso a la información científica a toda la población, el tratamiento oportuno de enfermedades como depresión y consumo de sustancias, además de la identificación de personas en riesgo, monitoreo, intervención y seguimiento con un enfoque a la atención primaria de la salud.



La Secretaría de Salud mantiene su compromiso y promueve sin descanso la prevención y la acción temprana para evitar la depresión y el suicidio y este problema de salud pública debe de ser abordado de forma integral, prioritaria, eficiente, multisectorial y con la participación de la sociedad, pues "si se llega a tiempo, hay esperanza".



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

