

# 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.

## Cuídese.

**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.

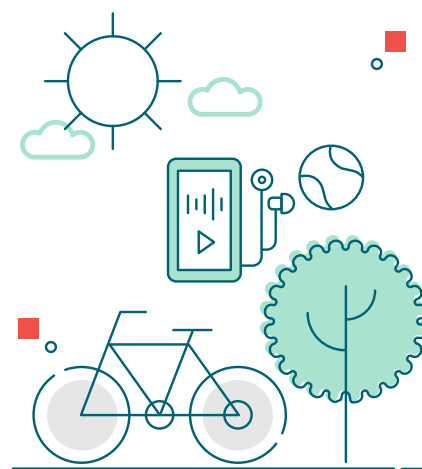
## Sea bondadoso consigo mismo.

**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.



# Managing anxiety during the COVID-19 outbreak

It's normal to feel worried during times of stress, and many people struggle with anxiety in the best of times. Here are some steps you can take to manage anxiety and lower your stress.

## Get the facts.

**Go to trusted sources.** Check the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website at [cdc.gov](https://www.cdc.gov) and the World Health Organization (WHO) website at [who.int](https://www.who.int) to learn more. Having good information and knowing what you can do can help you feel more in control.

**Be wary of social media.** People often share false information that's unhelpful and can feed your anxiety.

## Take care of yourself.

**Stay on a regular schedule.** Sticking with your normal routines can be reassuring. Go to bed and get up at your normal times. Eat meals at your usual times. If you're working from home, dress as you normally would.

**Eat healthy, balanced meals.** Don't overdo caffeine, and limit or avoid alcohol.

**Get enough sleep.** And rest if you need to.

**Stay active.** If you can, go for a walk or a bike ride. If you can't get outside, find ways to be active indoors. For example, you might look for online exercise classes or put on some music and dance.

## Be good to yourself.

**Take breaks from media.** Limit the amount of time you spend on your phone or computer, reading news about the virus. Focusing too much on it can raise your anxiety level.

**Do things that help you relax.** Maybe it's stretching, meditation, or deep breathing. Or maybe it's taking a warm bath, reading a good book, or doing a hobby you enjoy.

**Keep in touch with your support network.** Sharing your feelings with friends and family may help you feel better. Your listening and support can be helpful to them too.

**Reach out if you need more help.** Many therapists can do counseling by phone or online. You could also look for an online support group.

