

# CORONAVIRUS: CUIDARSE



**Instituto de Salud pública y laboral de Navarra**



**Escuela de Salud**

# CUIDARSE EN CASA

**CORONAVIRUS: CUIDARSE**

## CUIDARSE EN CASA

**RECOMENDACIONES GENERALES PARA CUIDARSE EN CASA**  
QUE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR EN ESTA SITUACIÓN

**ESTABLECER RUTINAS Y HORARIOS**, incluyendo actividades que nos gusten.

**CUIDARSE:** moverse en casa, comer sano, manejar las emociones y el estrés.

**RELACIONARSE Y DIVERTIRSE**  
usar teléfonos y tecnologías para las relaciones y para el ocio.

**CUIDAR LA CONVIVENCIA**  
buen trato, respetar espacios, apoyarse, y especial atención a infancia, mayores y personas con enfermedades crónicas, problemas de salud mental o diversidad funcional.

Las condiciones del domicilio, el número de personas y su situación, la disponibilidad de teléfonos, ordenadores, TV... modulan estas recomendaciones. **Es fundamental compartir los cuidados de manera equitativa entre todos.**

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

## CUIDARSE EN CASA

Las diversas medidas que se han ido tomando para controlar la pandemia, el confinamiento entre ellas, están generando cambios en los modos de vida y la convivencia y pueden afectar a la salud y al bienestar. Las vivencias son muy variadas, con emociones como miedo, nerviosismo, tristeza o enfado o también alegría o disfrute a quienes esta situación genera oportunidades.

**10 RECOMENDACIONES PARA CUIDARSE EN CASA** QUE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR EN ESTA SITUACIÓN SON:

- 1 Establecer rutinas y horarios** y aprovechar para hacer actividades pendientes, que nos gusten...
- 2 Moverse en casa:** andar, bailar, bici estática, bajar y subir escaleras, estiramientos. No estar más de 2 horas seguidas sin moverse.
- 3 Comer sano**, mucha fruta y verdura, poca grasa y poca sal.
- 4 Mantenerse sin fumar** y estar en espacios sin humo.
- 5** Si se toma **alcohol, con moderación**. Puede pasar factura.
- 6 Manejar las emociones** y controlar el estrés. Cuidarnos y apoyarnos.
- 7 Informarse sobre el coronavirus a través de fuentes oficiales**, evitando dedicarle mucho tiempo.
- 8 Aprovechar la tecnología para relacionarse** y para el ocio, sin abuso o usos inadecuados.
- 9 Cuidar la convivencia**. Buen trato. Respeto de los espacios comunes y personales.
- 10 Prestar especial atención** a niños y niñas, mayores y personas con enfermedades crónicas, con problemas de salud mental o con diversidad funcional.

Las condiciones del domicilio, el número de personas y su situación, la disponibilidad de teléfonos, ordenadores, TV... modulan estas recomendaciones.

**Es fundamental compartir los cuidados sin sobrecargar más a las mujeres.**

# SI HAY NIÑAS Y NIÑOS

## CORONAVIRUS: CUIDARSE

### SI EN CASA HAY NIÑOS Y NIÑAS

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE NIÑOS Y NIÑAS EN ESTA SITUACIÓN

**PRESTAR ATENCIÓN** a cómo esta situación los está afectando.



**NORMALIZAR SUS SENTIMIENTOS:** tristeza, miedo, alegría, enfado... con cariño y comprensión.



Explicarles lo que está sucediendo y **ENSEÑAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN**, especialmente si hay alguien en aislamiento en casa, sin alarmismo.

**ESTABLECER RUTINAS Y HORARIOS:** actividad, descanso, comidas y sueño.



**MANTENER LA ACTIVIDAD ESCOLAR Y DE OCIO** con ellos: juegos, ejercicio físico en familia, uso saludable de tecnologías... con medidas de seguridad y prevención de accidentes.

## SI EN CASA HAY NIÑOS Y NIÑAS

En esta situación nuestras vidas están cambiando mucho. Niñas y niños pueden reaccionar de diferentes formas y requerir más atención. Hay quienes necesitan más a madres, padres o a quienes les cuidan, buscando seguridad. Pueden sentir preocupación, tristeza, ansiedad, enfado o alegría por quedarse en casa. También pueden mostrar cambios de humor, dificultades para dormir, en la alimentación, etc.

10 RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LA SALUD Y EL BIENESTAR DE NIÑOS Y NIÑAS SON:

- 1 **Prestarles atención**, observar y escuchar cómo están, qué dicen, qué hacen...
- 2 Normalizar que pueda sentirse tristeza, preocupación, alegría, miedo, etc. mostrando **cariño, empatía y comprensión**.
- 3 **Ofrecer información clara y sencilla de la situación**, especialmente si hay alguien en aislamiento en casa, hablando amablemente.
- 4 **Enseñar y practicar** lavado de manos, taparse la boca con el antebrazo o un pañuelo si se tose, cómo relajarse, etc.
- 5 Intentar **mantener la calma** y no transmitir alarma desproporcionada.
- 6 **Establecer rutinas y horarios** regulares de actividad, descanso, comidas y sueño.
- 7 Si es posible, **mantener la actividad escolar y hacer juegos y actividades** que les gusten (dibujar, bailar, música...).
- 8 Cuidar la **alimentación**, hacer **ejercicio físico** en familia, uso adecuado de tecnologías, sin abusos, **relajarse para dormir**.
- 9 Mantener **medidas de seguridad y de prevención** de accidentes.
- 10 **Contactar con familiares** (sobre todo si tienen que estar separados de su madre o padre), con quien les cuida o con amistades o gente de su clase.

# PERSONAS MAYORES

## CORONAVIRUS: CUIDARSE

### RECOMENDACIONES PARA MAYORES

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESTA SITUACIÓN

**SEGUIR LAS RECOMENDACIONES básicas de prevención:** Distancia de seguridad, lavado de manos frecuente y, si se tose, cubrir la boca.



**ESTABLECER RUTINAS y horarios en esta nueva situación, con actividades que nos gusten y nos diviertan.**

**VIDA SALUDABLE:** actividad física y mental, moverse en casa, comer sano, arreglarse, sueño y descanso. Prevenir caídas.



**CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL:** manejar las emociones (miedo, preocupación, desorientación...) y el estrés, buen trato, apoyarnos, evitar dedicarle mucho tiempo al coronavirus.



**RELACIONARSE:** hablar cada día con alguien y pedir ayuda si se necesita.



## RECOMENDACIONES PARA MAYORES

Las personas mayores pueden reaccionar de diferentes maneras ante esta situación. Se puede sentir preocupación, miedo, desorientación, ansiedad, enfado o alegría. Algunas personas se adaptan pronto y otras les cuesta mucho permanecer en casa. Puede producir cierta desorganización en nuestras costumbres y hacemos sentir inquietud.

10 RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES SON:

- 1 Seguir las recomendaciones básicas de prevención:** lavado de manos frecuente, si se tose, cubrirse la boca con antebrazo o pañuelo desechable y tirarlo a la basura.
- 2 Establecer rutinas y horarios** que ayuden a organizar las actividades durante el día. Incluir actividades que nos gusten y nos diviertan.
- 3 Moverse en casa:** no más de 2 horas seguidas sin moverse, andar, levantarse y sentarse en la silla, mover los brazos, estiramientos.
- 4 Comer de todo,** mucha fruta y verdura, poca grasa y poca sal. **Beber agua** suficiente.
- 5 Cuidar la higiene personal,** arreglarse, ponerse ropa y calzado cómodo y seguro. Iluminación adecuada para evitar caídas.
- 6 Equilibrar el descanso con la actividad física y mental del día.** Dormir lo suficiente.
- 7 Mantenerse sin fumar.** Si se toma alcohol que sea con moderación.
- 8 Manejar las emociones y controlar el estrés.** Cuidarnos y apoyarnos. Buen trato.
- 9 Informarse sobre el coronavirus a través de fuentes oficiales,** evitando dedicarle mucho tiempo.
- 10 Mantener el contacto con el entorno social,** hablar todos los días con alguien aprovechando la tecnología para relacionarse y pedir ayuda si se necesita.

# ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Enfermedades crónicas

### Hacer ejercicio físico

El ejercicio físico favorece el funcionamiento del corazón y los pulmones, ayuda a controlar la tensión arterial, el peso, la glucosa y el colesterol.

En esta situación, según las posibilidades de cada cual, se recomienda

- **Moverse en casa y realizar un programa de ejercicio físico** acorde a la indicación médica que se le haya planteado. Suele incluir ejercicios de cuatro tipos:
  - De **resistencia** del corazón y los pulmones: andar, bailar, bicicleta estática...
  - De **fuerza**: levantar objetos, subir escaleras, hacer pesas, etc.
  - De **flexibilidad**: estiramientos
  - De **equilibrio**: con cuidado, sostenerse en un pie y luego en el otro, levantarse de la silla sin agarrarse.
- **Moverse al menos cada 2 horas**, andando un poco por la casa o realizando algunos de los ejercicios del apartado anterior

Puedes utilizar los videos de:

- [Programa de ejercicio en casa](#) del Instituto de Salud pública y Laboral.
- [Ejemplos de ejercicios](#) de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio para adultos del Ministerio Sanidad.
- [Programa general de ejercicios](#) de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.

## Enfermedades crónicas

Puede seguirse este pequeño guión:

**Ejercicios de fuerza.** Echar el aire al realizar el esfuerzo. Hacer 10-15 veces cada ejercicio, descansar y repetirlos.



**Ejercicios de flexibilidad.** Mantener cada ejercicio de 10 a 30 segundos y repetirlos 2 o 3 veces.



**Ejercicios de equilibrio.** Las veces que se quiera.



# ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Enfermedades crónicas

### Alimentación saludable

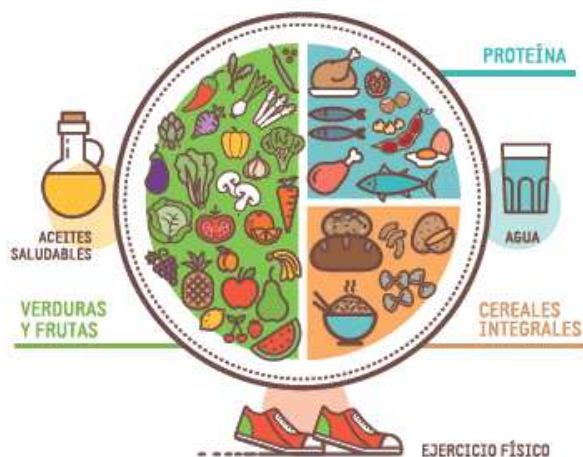
Una alimentación saludable contribuye a controlar las enfermedades crónicas, prevenir complicaciones y sentirnos bien física y emocionalmente.

Las recomendaciones más importantes son:

- Mantener una alimentación basada en verduras y frutas frescas combinadas con cereales, mejor integrales y algo de legumbre, pescado, huevos o carne.
- Con poca sal o sin sal (según lo indicado) y baja en grasas evitando: embutidos y conservas, sopas de sobre, pastillas de avecrem, salsas, alimentos precocinados o congelados, aceitunas, patatas fritas...

Este plato de la imagen puede servir para orientarte. Plantea que de todo lo que se coma al día, la mitad sean frutas y verduras, un cuarto hidratos de carbono y el cuarto restante, proteínas. Y si en alguna de las comidas no se mantiene ese equilibrio, se compense en las otras comidas.

### EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



## Enfermedades crónicas

### Manejar las emociones y controlar el estrés

A las dificultades y emociones que genera el quedarse en casa, las enfermedades crónicas añaden las producidas por la necesidad de adaptar a esta situación el manejo de la enfermedad y controlar la incertidumbre y los miedos asociados a las posibles complicaciones si se da el contagio.

Se recomienda:

- No estar todo el día pendiente de la información del coronavirus y utilizar solo fuentes oficiales.
- Establecer rutinas para la vida y también para cuidarse y distraerse, a cada cual las que mejor le vayan.
- Apoyarnos en el grupo familiar y en otra gente: teléfono, whatsapp, redes sociales, etc.
- Usar las tecnologías, sin abusar: videos con cuidados, relajantes, que distraigan, etc.
- Realizar actividad física: andar, bailar, bicicleta estática, levantar objetos, subir escaleras, hacer pesas, estiramientos...
- Cuidar la mente: actividades agradables y otras que ayuden a descargar la tensión física y emocional: relajación, respiración, masaje, fotos y videos de naturaleza, música, lectura...

### Relajación rápida

Permite relajarse en 10 minutos y en cualquier situación

1. Sentarse en una silla o sillón, apoyando todas las partes del cuerpo y con los pies tocando el suelo.
2. Tensar todos los grupos de músculos a la vez: cerrar los puños, doblar los brazos, encoger los hombros, apretar la cabeza hacia atrás, cerrar y apretar los ojos, dientes y boca, extender las piernas y elevar un poco los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
3. Coger aire por la nariz y mantener todo en tensión durante 5 segundos. Dejarse caer en el sillón, expulsando el aire despacio por la nariz y relajando todo el cuerpo. Permanecer así tranquilamente unos minutos, concentrándose en una imagen mental relajante... Después, contar hasta tres y abrir los ojos.



# ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Enfermedades crónicas

### Si tengo diabetes

Al tener diabetes, si enfermaras por coronavirus, podrías ser más sensible a desarrollar una infección más grave. Por ello es importante cuidarse especialmente.

- Organizar la jornada distribuyendo el trabajo, descanso, contacto social, tiempos de ocio y otras cosas que habitualmente hacemos.
- Controlar las comidas y no abandonar los estilos de vida saludables. Evitar alimentos y bebidas azucaradas en casa, hidratarse y no picotear.
- Mantener la actividad física y adaptarla a las limitaciones del hogar. Realizar al menos 3 h semanales combinando ejercicios tipo aeróbico (caminar, bici estática) con ejercicios de fuerza (pesas, goma elástica, empujar contra resistencia).
- Gestionar el estrés es importante para controlar los niveles de glucemia, compartir sentimientos y apoyarnos en las personas, puede ayudarnos a sentirnos mejor.
- Contar con asociaciones de pacientes, pueden ser un apoyo importante también en estos momentos <http://www.anadi.es/es>

Seguir las [medidas generales de prevención](#) o de qué hacer si hay síntomas de coronavirus: distancia de seguridad de 2 m, lavado de manos frecuente y, si se tose cubrir la boca con antebrazo o pañuelo desechable y:

- Planificar qué hacer si se enferma por coronavirus: teléfonos de atención sanitaria, suficientes suministros para autocontrol, auto inyección y medicación.
- Contactar con el equipo sanitario si: síntomas de coronavirus, vómitos que perduran más de 6 horas, glucosa mayor de 250 mg/dl más de 24h.
- Medir los cuerpos cetónicos si se lo han recomendado.



Adaptar la actividad física a las limitaciones de los hogares es un reto para el que cada cual puede proponer diferentes alternativas, caminar por casa, hacer ejercicio con apoyo de material escrito o audiovisual:

- Tríptico ejercicio físico ISPLN
- Ejercicios en casa para personas con diabetes
- [App adaptada con entrenador personal](#), vídeos, ejercicios... facilitada por el Ayuntamiento de Pamplona

# ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Enfermedades crónicas

### Si tengo una enfermedad cardiovascular

Aunque lo esperable es que el coronavirus provoque muchos más procesos leves que graves, en cualquier infección, también en la causada por el coronavirus, **EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR se produce una sobrecarga del corazón. Las personas con enfermedades del corazón son más sensibles a complicaciones por lo que es importante cuidarse especialmente.**

Es importante:

- Tomar la medicación habitual que se le haya indicado, incluida la pauta de anticoagulación. Los fármacos pautados han demostrado numerosos beneficios cardiovasculares.
- Mantener una alimentación saludable (mucho fruta y verdura, poca grasa animal, evitar alimentos ultraprocesados, como bollería, snack, etc. poca grasa animal y poca sal) y realizar ejercicio físico de manera habitual, en la medida de lo posible, al menos 1 hora al día.
- Controlar su tensión arterial y resto de constantes (frecuencia cardíaca, peso...) como habitualmente.
- Mantenerse sin fumar, estar en espacios sin humo y evitar o reducir el consumo de alcohol.
- Evitar la ingesta excesiva de líquidos.
- En caso de tener pospuesta la consulta de cardiología, seguir manteniendo el mismo tratamiento.
- Si es un paciente con una válvula, marcapasos u otro dispositivo implantado mantener el cuidado habitual y seguir las pautas indicadas.

Además, seguir las [medidas generales de prevención o de qué hacer si hay síntomas de coronavirus](#): distancia de seguridad de 2 m, lavado de manos frecuente y, si se tosa, cubrir la boca con antebrazo o pañuelos desechables.

Páginas de interés:

- [Sociedad española de medicina familiar y comunitaria](#)

## Enfermedades crónicas



En la situación actual hay dos situaciones en las que la recomendación es llamar al 112:

- Exactamente igual que en cualquier otro momento, si presentas dolor o presión persistente en el pecho o síntomas compatibles:
  - Dificultad para respirar o falta de aliento
  - Nueva confusión o incapacidad para despertar
  - Labios o cara azulados
- Si presentas síntomas del coronavirus (fiebre, tos o dificultad para respirar).



**NO  
DEJAR DE  
CONSULTAR  
POR MIEDO  
AL CORONA  
VIRUS**



# ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Enfermedades crónicas

### Si tengo una enfermedad respiratoria crónica



Tener una **ENFERMEDAD RESPIRATORIA CRÓNICA** no implica tener más riesgo de contraer el coronavirus que el resto de la población, pero podrías ser más sensible a desarrollar una infección más grave. Por ello es importante cuidarse especialmente.

- Tomar la medicación habitual indicada, por boca a o inhalada. Incluidos los corticoides inhalados. Mantener la rutina de tomarla y si es inhalada, la de enjuagarse la boca después.
- Si usa medicación en cartucho presurizado, es necesario utilizar cámara espaciadora, limpiarla después de su uso y no compartirla casa. Cada cual la suya. No utilizar nebulizaciones.
- Si tiene EPOC y está con oxigenoterapia continuar con ella.
- Como en el resto de enfermedades crónicas, realizar ejercicio físico diario, de intensidad ligera o moderada, sin cansarse mucho. Hacer algún ejercicio cada hora: andar, levantarse y sentarse en la silla, bajar y subir alguna escalera, levantar objetos.
- No estar más de dos horas sin moverse. La falta de movilidad hace perder fuerza muscular y capacidad cardiorrespiratoria.
- No fumar. Las sustancias tóxicas del humo del tabaco disminuyen las defensas de los pulmones.
- Beber líquido frecuentemente durante el día.
- Si presenta agudización o aumento de los síntomas, consulte al centro de salud.

También, seguir las [medidas generales de prevención o de qué hacer si hay síntomas de coronavirus](#): distancia de seguridad de 2 m, lavado de manos frecuente y, si se tose cubrir la boca con antebrazo o pañuelos desechable.

## Enfermedades crónicas

### Ejercicios para una enfermedad respiratoria crónica

Practica ejercicios respiratorios a diario si los vienes realizando habitualmente para estimular la ventilación pulmonar y activar la musculatura respiratoria, como:

- Inspirar y espirar lenta y profundamente.
- Tomar aire por la nariz y soltarlo por la boca frunciendo los labios tratando de vaciar los pulmones al máximo.
- Soplar con fuerza.
- Tratar de silbar con fuerza.
- Intentar hinchar un globo repetidamente (con descansos al hincharlo y ente repeticiones). También se puede hacer con un guante de goma
- Empañar un espejo (o simular que lo empañamos) con la boca abierta.

Después de los ejercicios respiratorios, lavarse bien las manos (agua y jabón o solución hidroalcohólica), limpiar las superficies de alrededor (mesa, silla, etc) y airear la casa durante unos minutos después de los ejercicios de fisioterapia respiratoria.

Pueden servirte los videos:

- Sociedad Española de Medicina del Deporte: [Ejercicios respiratorios](#)
- Sociedad Española de Neumología: [Recomendaciones y videos de drenaje de secreciones, expansión pulmonar, etc.](#)

# SI UN SER QUERIDO HA MUERTO

**CORONAVIRUS: CUIDARSE**

## SI UN SER QUERIDO HA MUERTO

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A VIVIR EL DUELO EN ESTA DIFÍCIL SITUACIÓN EN LA QUE NO SE HA PODIDO ACOMPAÑAR AL SER QUERIDO

**1 PERMITIRSE SENTIR.** liberar y compartir los sentimientos que nos genere (dolor rabia, tristeza...).

**2 RECORDAR LA PERSONA** y hablar de ella: la relación, lo compartido, la pérdida.

**3 HACER UNA DESPEDIDA** personal, íntima, de familia y amistades usando las tecnologías disponibles y preparar la despedida pública para otro momento.

**4 CUIDARSE EN ESTE MOMENTO:** salud física, mental, social, emocional y espiritual.

**5 ACEPTAR EL APOYO DE OTRAS PERSONAS.** Dejarse cuidar. Buscar ayuda si se necesita.

**6 TENGOC RECURSOS.** Ver nuestros puntos fuertes para afrontar la situación.

**7 CUIDARSE ES IMPORTANTE** en estos momentos. **No descuidar la salud** física mental, social, emocional y espiritual.

**8 ACEPTAR EL APOYO DE OTRAS PERSONAS.** Dejarse cuidar. Buscar ayuda si se necesita.

**9 AUNQUE A VECES SE PIENSA** que la situación desborda, **permitirse seguir viviendo** y reconocer los puntos fuertes que se tienen. Tengo recursos.

**10 DARSE TIEMPO.** Todo lleva su tiempo.

Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua | 2020

## SI UN SER QUERIDO HA MUERTO

Es natural que cuando un ser querido muere se sienta dolor, tristeza, amargura, liberación al pensar que ya ha terminado una situación de sufrimiento, alegría por lo que se ha vivido en común, etc. A veces cuesta aceptar que ha muerto, que no va a regresar. En esta situación se añade el dolor de no haber podido acompañarle y despedirle como se hubiera querido:

10 RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A VIVIR EL DUELO EN ESTA DIFÍCIL SITUACIÓN EN LA QUE NO SE HA PODIDO ACOMPAÑAR AL SER QUERIDO SON:

- 1 Permitirse sentir y compartir sentimientos:** dolor, rabia, tristeza...por la pérdida, por no haber podido abrazarle, acompañarle y/o despedirle.
- 2 Dejar que salga el dolor,** llorar, hablar, gritar, escribir...
- 3 Recordar** a la persona, vuestra relación, lo compartido.
- 4 Hablar** de cómo era, de lo que significa para ti, de su pérdida. Para ello la tecnología puede ayudar.
- 5 Hacer una despedida personal** en la intimidad, desde el corazón y de familia y amistades, usando las tecnologías disponibles.
- 6 Preparar la despedida pública** para hacerla en otro momento.
- 7 Cuidarse es importante** en estos momentos. **No descuidar la salud** física mental, social, emocional y espiritual.
- 8 Aceptar el apoyo de otras personas.** Dejarse cuidar. Buscar ayuda si se necesita.
- 9 Aunque a veces se piensa** que la situación desborda, **permitirse seguir viviendo** y reconocer los puntos fuertes que se tienen. Tengo recursos.
- 10 Darse tiempo.** Todo lleva su tiempo.

# BIENESTAR EMOCIONAL

**CORONAVIRUS: CUIDARSE**

## CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

RECOMENDACIONES QUE PUEDEN AYUDAR A MANEJAR ESTA SITUACIÓN Y CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

**RECONOCER LAS EMOCIONES**  
fruto de esta situación (miedo, tristeza, enfado, incertidumbre, preocupación) y compartirlas con quien queramos. Aceptarse y quererse, pensar en nuestros puntos fuertes, usar el humor.

**ACEPTAR ESTA SITUACIÓN**  
y centramos en los que podemos hacer. Crear rutinas y horarios de higiene, alimentación, ejercicio, sueño, con actividades que nos gusten.

**CONTROLAR EL ESTRÉS:**  
descargar la tensión física (respiración, relajación, música, lectura, cocina...), evitar escuchar noticias que causen ansiedad.

**MANTENER EL CONTACTO SOCIAL**  
No aislarse. Ayudar y dejarse ayudar. Cuidar la convivencia y el buen trato en casa. Compartir los cuidados.

**RECORDAR QUE ESTA SITUACIÓN TERMINARÁ**  
y entre todos y todas la estamos superando.



## CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

El confinamiento en casa y otros aspectos relacionados con el coronavirus están produciendo situaciones emocionales difíciles, excepcionales, que pueden generar ansiedad y estrés. Hay quien no puede dejar de pensar en la enfermedad, necesita estar constantemente oyendo información, quien tiene dificultades para concentrarse, dormir o desarrollar actividades cotidianas, etc. Cada cual reaccionamos y controlamos estas situaciones de distinta manera.

10 RECOMENDACIONES QUE PUEDEN AYUDAR A MANEJAR ESTA SITUACIÓN Y CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL SON:

- 1 **Aceptarse**, quererse, pensar en nuestros puntos fuertes, utilizar el humor.
- 2 **Reconocer nuestras emociones**: miedo, tristeza, enfado, incertidumbre, preocupación, etc. Aceptarlas como fruto de esta situación.
- 3 **Compartir las emociones** con quienes nos dé confianza hacerlo.
- 4 **Aceptar la situación** que estamos viviendo, poner en práctica las **medidas de prevención** para parar la enfermedad.
- 5 Ver qué nos pasa y **centrarnos en lo positivo**, en lo que se puede hacer más que en lo que no.
- 6 **Establecer rutinas y horarios** de higiene, alimentación, sueño, ejercicio físico, añadiendo actividades que nos gusten o estimulen.
- 7 **Descargar la tensión física**: respiración, relajación, masaje, escuchar música, cocinar, leer, descansar, limpiar, pintar...
- 8 **Buscar Información útil en fuentes oficiales**, evitando escuchar noticias que causen ansiedad o angustia.
- 9 **Ayudar y dejarse ayudar** por quienes nos rodean. Mantener contactos. No aislarse. Cuidar la convivencia y el buen trato en casa. Compartir los cuidados sin sobrecargar a nadie.
- 10 **Recordar que esta situación terminará**. Entre todas y todos la estamos superando.