

La Salud Mental durante COVID-19

By Ganesh Kumar

Contact: - gkumar@ksu.edu

- La salud mental incluye nuestra emocional, psicológico, y bienestar social¹.
- La ansiedad, estrés, y temor relacionado con el COVID-19 brote puede ser agobiante. El aislamiento y distanciamiento social pueden acentuar estos síntomas y sobreponerse al estrés más difícil.
- Posible condiciones de la salud mental relacionado con el brote de COVID-19 incluye **ansiedad³, depresión³, estrés postraumático⁴, and desórdenes por uso de sustancias²**. Los que tienen condiciones preexistente de la salud mental pueden experimentar un empeoramiento de los síntomas².



Unos consejos para mejorar la salud mental durante tiempos de sufrimiento:-

- Trate de dormir lo suficiente³.
- Mantenga rutinas regulares³.
- Participe en actividad física regular y meditación².
- Manténgase en contacto con amigos y sus seres queridos².
- Mantenga una mentalidad positiva y apoyen a otros³.
- Tenga una dieta sana y nutritiva³.
- Evite tabaco, alcohol, y drogas³.
- Limite la exposición de las noticias y redes sociales. Consigue las noticias de fuentes fiables^{2,3}.
- Llame su proveedor médico principal o proveedor de salud mental en caso si necesita ayuda profesional³.
- Explore los recursos de instituciones y organizaciones como Pawnee Mental Health Services⁵ (en Manhattan, Kansas), National Alliance on Mental Illness (NAMI)³, o the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)³.



References and Resources

1. <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
 2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
 3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
 4. <https://www.uptodate.com/contents/coronavirus-disease-2019-covid-19-psychiatric-symptoms-and-disorders>
 5. <https://www.pawnee.org/>
- Image Sources
<https://www.independent.co.uk/extras/indybest/zoom-video-chat-alternatives-best-app-conference-call-privacy-security-a9446241.html>
Image by [mohamed Hassan](#) from [Pixabay](#)
Image by [OpenClipart-Vectors](#) from [Pixabay](#)
<https://www.pngfuel.com/free-png/aaouj>