
DSI ESPECIAL



estpmay@infomed.sld.cu



47-521235



CPICM MAYABEQUE

COVID-19

No 2, 2021
junio

CENTRO PROVINCIAL DE INFORMACIÓN DE CIENCIAS MÉDICAS MAYABEQUE

Información sanitaria

Algunos consejos para reducir el estrés y fomentar el bienestar.

- Párate. Respira. Reflexiona.
 - Realiza varias respiraciones lentamente: toma aire por la nariz y expúlsalo despacio.
 - Respirar de manera pausada es una de las mejores formas de reducir el estrés, ya que tu cerebro recibe la señal de que el cuerpo tiene que relajarse.
 - Sé consciente de tus sensaciones y pensamientos, sin juzgarlos. En lugar de responder o reaccionar a ellos, identifícalos y deja que fluyan.
-

MANTENTE INFORMADO SECUELAS POR COVID-19

Entre los signos y síntomas de depresión:

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
 - Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración
 - Pérdida de interés
 - Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
 - Cansancio y falta de energía
 - Ansiedad, agitación o inquietud
 - Sentimientos de inutilidad o culpa
 - Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
-
-

- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio

Entre los signos y síntomas de ansiedad:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sensación de debilidad o cansancio
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)

Entre los signos y síntomas de trastornos por estrés postraumático:

- Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático
- Revivir el hecho traumático (reviviscencia)
- Sueños perturbadores o pesadillas acerca del hecho traumático
- Angustia emocional grave o reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el suceso traumático.

Fuente: [Al Día, Noticias de Salud.](#)

