



Apoyo de salud conductual para trabajadores de atención médica

El Oregon Health Authority (OHA) valora los esfuerzos de todos los trabajadores de atención médica durante la pandemia. En su trabajo para mantener la salud y seguridad de las personas, recuerde que su salud también es importante.

Consejos de bienestar durante la pandemia del COVID-19

En estos momentos de gran estrés, es importante que prioricemos nuestro bienestar mental. Ser amables con nosotros mismos y mantenernos conectados con amigos y seres queridos, incluso cuando no tenemos tiempo todos los días para practicar el autocuidado que necesitamos, puede ayudarnos a mantener el equilibrio y estar bien. A continuación, mencionamos algunas ideas para contribuir al bienestar que esperamos que sean de utilidad durante este momento.

Recuerde comer, beber agua y dormir lo suficiente.

Estas necesidades físicas básicas constituyen los pilares del autocuidado, pero a menudo son los primeros aspectos que descuidamos en momentos de estrés.

Intente incorporar algunas relaciones sociales a su rutina diaria.

Lo mejor es no esperar a que la tristeza y soledad aparezcan porque a veces eso dificulta mucho más las comunicaciones. Las personas de todo el mundo están encontrando nuevas formas de conectarse a distancia con amigos, familiares e incluso desconocidos.

Muchas personas descubren que la actividad física beneficia tanto al cuerpo como a la mente.

El ejercicio al aire libre, ya sea individual o con los miembros de su hogar, puede ser una manera eficaz de relajarse y combatir sentimientos de tristeza y ansiedad. También puede hacer ejercicio en su propia casa, de forma individual o asistiendo a clases virtuales de entrenamiento físico.

Estrategias de afrontamiento en momentos difíciles

Si está lidiando con sentimientos de tristeza, frustración o ansiedad, sepa que no está solo. Algunas de las herramientas que les han resultado útiles a ciertas personas para lidiar con estos sentimientos incluyen las siguientes:

- Ejercicios de conciencia plena, meditación y relajación guiados.
- Ejercicio físico.
- Diario de escritura.
- Expresiones creativas, como el canto, la música, la escritura creativa o el arte.
- Tomar un descanso de las noticias y reducir la cantidad de tiempo que pasa en las redes sociales.

Recursos para el bienestar mental y emocional

Visite además la página de recursos de [Respuesta ante la crisis y el trauma](#) del OHA para obtener información y recursos para los trabajadores que necesitan ayuda durante la pandemia o respuesta ante crisis, así como también la [página de recursos comunitarios para el COVID-19](#) del OHA para obtener recursos adicionales de salud conductual.

- [Línea de apoyo para la igualdad racial](#): una línea de apoyo de pares para personas y familias que han sido afectadas desde el punto de vista mental y emocional por el racismo.
- [Safe + Strong Oregon](#): información sobre el COVID-19, la salud emocional y recursos para las comunidades de Oregon.
- [Línea de apoyo de salud conductual](#) de Safe + Strong: 1-800-923-HELP(4357). Las personas que llamen pueden obtener apoyo emocional de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y acceso a recursos para quienes los necesiten.
- [Cómo lidiar con el estrés y desarrollar resiliencia durante la pandemia del COVID-19](#): guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para personal de atención médica y servicios de emergencia.
- [How Right Now \(Cómo se siente ahora\)](#): información de los CDC, historias y recursos para ayudarlo a lidiar y ser resiliente durante la pandemia del COVID-19.

- [Línea para mensajes de textos en momentos de crisis](#): cuando una persona se encuentra atravesando una crisis, puede enviar un mensaje de texto con la palabra **OREGON** al 741741 para comunicarse con un asesor de crisis, quien le ayudará a atravesar ese momento crítico y lograr la calma. Esta línea operará hasta el 31 de mayo de 2022.
- [TIP NW](#): un programa voluntario para ciudadanos que brinda apoyo emocional para que sobrevivientes de tragedias puedan aliviar su sufrimiento inmediato y facilitar su cura y recuperación.

Mantenerse informado, sano y seguro

Los siguientes sitios web son buenos recursos para encontrar información sobre el virus del COVID-19 y formas de mantenerse seguro y sano en este momento:

- [Sitio web de Oregon para el COVID-19](#).
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).
- [Organización Mundial de la Salud](#).

Accesibilidad a los documentos: para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, el OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud llamando al 1-971-673-2411, TTY: 711, o bien, envíe un mensaje de correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhs.oh.state.or.us.