

Consejos para cuidar tu salud en esta contingencia

- **1 Cubre tus necesidades básicas**
Asegúrate de comer, dormir y estar bien hidratado. Tu salud es primero.
- **2 Descansa**
En la medida de lo posible, busca espacios para realizar actividades placenteras, que no estén relacionadas con trabajo.
- **3 Habla con tus compañeros**
Pueden apoyarse mutuamente. El miedo y ansiedad puede llevar al aislamiento.
- **4 Mantén una comunicación constructiva**
Que tus mensajes sean claros, transmítelos de forma respetuosa. Identifica errores y modifícalos tomando en cuenta a tus compañeros.
- **5 Mantente en contacto con tus seres queridos**
Si es posible, contáctalos. Ellos también son tu red de apoyo.
- **6 Respeta las diferencias**
Algunos querrán hablar y otros preferirán estar solos. Reconoce y respeta estas diferencias en tu casa y trabajo.
- **7 Mantente actualizado**
Busca fuentes confiables y oficiales de información.
- **8 Limita la exposición a redes sociales**
Imágenes y noticias alarmistas pueden aumentar tu estrés y disminuir tu capacidad de afrontamiento.
- **9 Monitorea tu salud**
Identifica si existen: sentimientos de tristeza prolongados, dificultades en el sueño, desesperanza. Si esto sucede, acércate con un profesional de salud mental.
- **10 Siéntete orgulloso de tu labor**
Recuerda que a pesar de las adversidades y obstáculos estás aportando a la acción más noble, cuidar de los más necesitados.

Adaptado de: Center for the study of traumatic stress. (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other infectious disease outbreaks.

