

# COMUNI TIPS



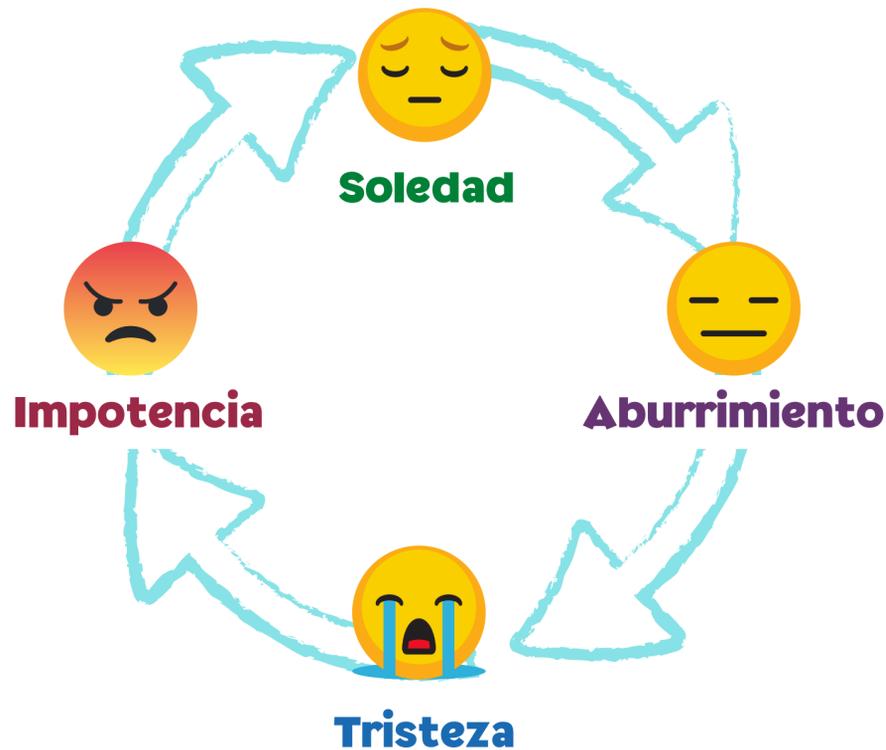
## ¿Cómo nos afecta el Distanciamiento Social?

**RECUERDA QUE NO ESTÁS SOL@,  
APÓYATE DE UN PROFESIONAL  
EN SALUD MENTAL.**

# COMUNI TIPS



La mayoría de nuestras **reacciones** durante la cuarentena, pueden estar acompañadas por **sentimientos cíclicos** como:



El **aislamiento social** durante la pandemia de COVID-19 constituyen medidas sanitarias con el objetivo de salvaguardar vidas.

Sin embargo, estas medidas traen consigo un importante costo para la **salud mental**.



## NO PERMITAS LA DISCRIMINACIÓN



Los **niños** y los **adultos mayores** se encuentran entre los grupos más **vulnerables** durante la pandemia de COVID-19, ya que se reducen las redes de apoyo y la participación en sus actividades sociales.

- Se han generado memes, que sugieren que la vida de un adulto mayor vale menos que la de un joven.  
**¡NO LOS COMPARTAS!**



ATENCIÓN A  
LA COMUNIDAD



## Principales síntomas psicológicos por Distanciamiento Social

La pérdida de las actividades diarias gratificantes, la reducción del **contacto social y físico con los demás**, genera una **sensación de aburrimiento, frustración y aislamiento** del resto del mundo.



Esta frustración se ve agravada por el tiempo que dure la limitación de continuar con una rutina normal.

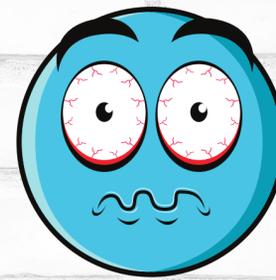
**COMUNI**  
**TIPS**

.....

El **estrés agudo** durante la cuarentena presenta las siguientes reacciones:



**Preocupación y temor por la salud propia y la de familiares.**



**Dificultad para conciliar el sueño o prestar atención.**



**Exacerbar enfermedades crónicas y trastornos mentales.**



**Incrementar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.**



**Alteración en la alimentación y los patrones de sueño.**

**COMUNI  
TIPS**

.....

ATENCIÓN A  
LA COMUNIDAD

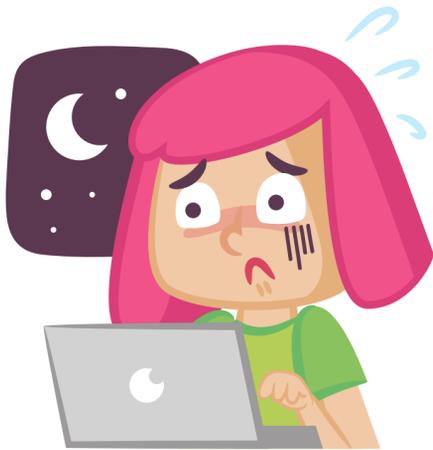
# COMUNI TIPS



**EN ESTA CUARENTENA TAMBIÉN PODEMOS PRESENTAR ...**

## Depresión

Se caracteriza por la presencia de tristeza, **pérdida de interés o placer**, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.



## Trastorno de ansiedad

Este trastorno se desarrolla lentamente durante el aislamiento, caracterizándose por **preocupación exagerada y sensación de angustia constante**. Se acompaña de falta de concentración durante las actividades diarias.

## Pensamientos Intrusivos

Este tipo de pensamientos aparecen de manera **espontánea e incontrolada**, sobre todo en periodos de estrés. Cuando se vuelven recurrentes, dejan de ser algo puntual para convertirse en **obsesivos** y nos dejan una sensación emocional negativa, **generando más ansiedad**.



# COMUNI TIPS



## Insomnio

El estrés implica una mayor activación psicológica y fisiológica en respuesta a las demandas diarias, el aumento en la función del eje **hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA)** se asocia con un **sueño acortado y fragmentado**, con una posible reducción en la etapa de sueño.



**BUSCA AYUDA PROFESIONAL**



Si observas **signos importantes de ansiedad** en ti, busca ayuda profesional.

La salud mental y el bienestar son vitales para nuestra **capacidad de pensar de manera colectiva** y personal, expresar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar la vida.



## Estrategias para el cuidado de salud mental durante la cuarentena



# 1

**Aceptar la realidad y seguir las recomendaciones sanitarias.**



La situación que vivimos es complicada y difícil de comprender, porque debemos quedarnos en casa, alejarnos de familiares y amigos; **usar cubrebocas cada que salimos a la calle.**

Debemos aceptar que **“la realidad lamentablemente es la que es”** y que es **nuestra responsabilidad** cumplir con las normas de higiene y distanciamiento social para reducir el tiempo de la cuarentena.

**COMUNI  
TIPS**

.....



## 2

**Conserva un horario para despertar y dirigirte a la cama.**

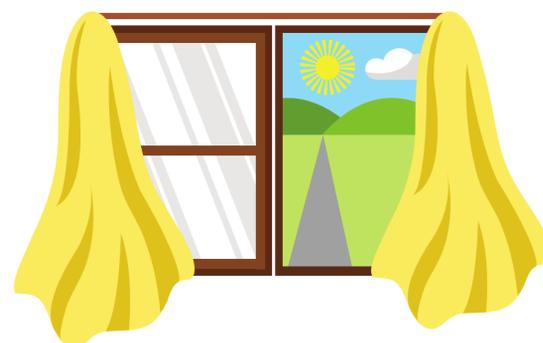
Usa la cama únicamente para **dormir o actividades sexuales**; debes acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.

**No lleves contigo dispositivos electrónicos**; apágalos antes de acostarse con la finalidad de reducir interrupciones debido a exposición de la luz, notificaciones o la necesidad de responder a solicitudes.



## 3

**Mantén tu casa bien iluminada durante el día.**



Una buena iluminación puede ayudarte a disminuir la fatiga ocular, el cansancio, la depresión, así como alteración de los ritmos circadianos.

Procura exponerte a la **luz natural de 15 a 30 minutos** al día para mejorar la producción de **melatonina y vitamina D**.

**COMUNI  
TIPS**



## 4 Planificar nuestro tiempo



Escriban un **horario o lista de quehaceres** que enumere las tareas que cada miembro de la familia debe realizar durante **el día o la semana**, y colócalas donde todos puedan verlas.

Siempre comprendiendo las necesidades específicas de los demás y respetando su espacio y tiempo.



## 5 Realiza actividad física regularmente.

El hecho de que no podamos ir al gimnasio o hacer ejercicio al aire libre no significa que no podamos hacer ejercicio en casa, preferentemente a la luz del día.

Las **endorfinas** y otras hormonas secretadas por el cuerpo durante el ejercicio ayudan a **reducir los síntomas de depresión** y ansiedad, y contribuyen a la buena salud en general.

**COMUNI  
TIPS**





## 6 Limita tu exposición a noticias que te preocupen.

El **aumento de malas noticias** propicia la sensación de ansiedad, preocupación constante y pueden mantenernos en un estado de inquietud y paranoia.

Procura alimentarte visual o auditivamente de **estímulos agradables** que te ayuden a sentirte con mayor tranquilidad y te motiven a realizar actividades que disfrutes.



## 7 Planifica tiempos con amigos o familia.

**Comunícate con tus seres queridos** y acercarte a ellos por medio de charlas y reuniones virtuales.

No olvides que todos estamos viviendo en este momento en aislamiento social, una **reunión divertida** con tus amigos o familiares podría hacerte pasar un buen rato.

**COMUNI  
TIPS**

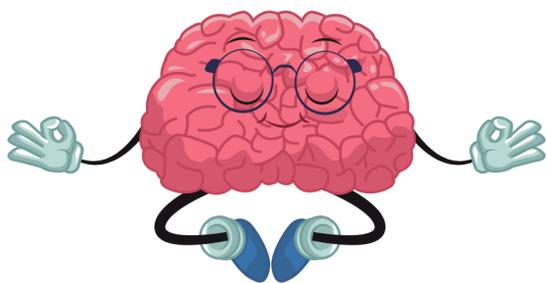


## 8 Aprende a reconocer y expresar tus emociones de forma asertiva



Es importante **cuidar tus pensamientos y emociones**, prestando especial atención a cómo se expresan para evitar actuar de manera automática (reaccionar).

Durante estos momentos difíciles, las emociones pueden ser más intensas y la **mala comunicación** puede llevar a discusiones y momentos desagradables que solo causan daño.



## 9 Práctica meditar durante el día.

Vivimos preocupados u obsesionados con lo que denominamos “urgente”, mantenemos nuestros pensamientos en el **futuro o el pasado**.

La práctica de meditación nos ayuda a **entrenar nuestra mente** y vivir el tiempo presente. Aprendes a reaccionar menos y estabilizarnos más. Al mismo tiempo, desarrollas paciencia y practicas el no emitir juicios.

**COMUNI  
TIPS**

.....

# Referencias bibliográficas

Vides, R. (2020). COVID-19: Distanciamiento social, sus efectos psicológicos y 10 estrategias para sobrellevarlo. Revista Científica del SEP. 3(1), 17-23.

**Dr. Carlos Andrés García y Moreno**  
**Coordinador de Servicios a la Comunidad**

**Psic. Solymer Adame Rivas**  
**Jefa del Departamento de Atención a la Comunidad**

**Documento realizado por:**

**Alexis Leyva Castillejos**  
**Médico Pasante de Servicio Social**

**Laura Melissa Sánchez Zúniga**  
**Servicio Social Fisioterapia**

**Rachel Verónica Pérez Pérez**  
**Servicio Social Fisioterapia**

**COMUNI  
TIPS**

.....

ATENCIÓN A  
LA COMUNIDAD