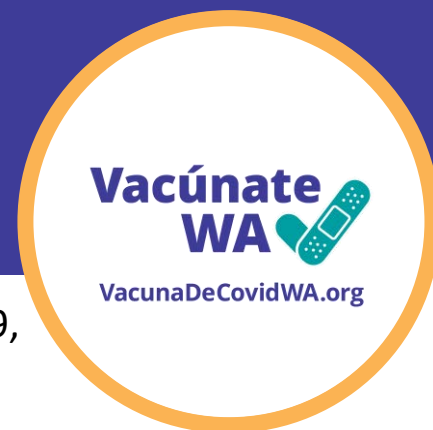


Consejos de salud conductual para recibir la vacuna contra la COVID-19

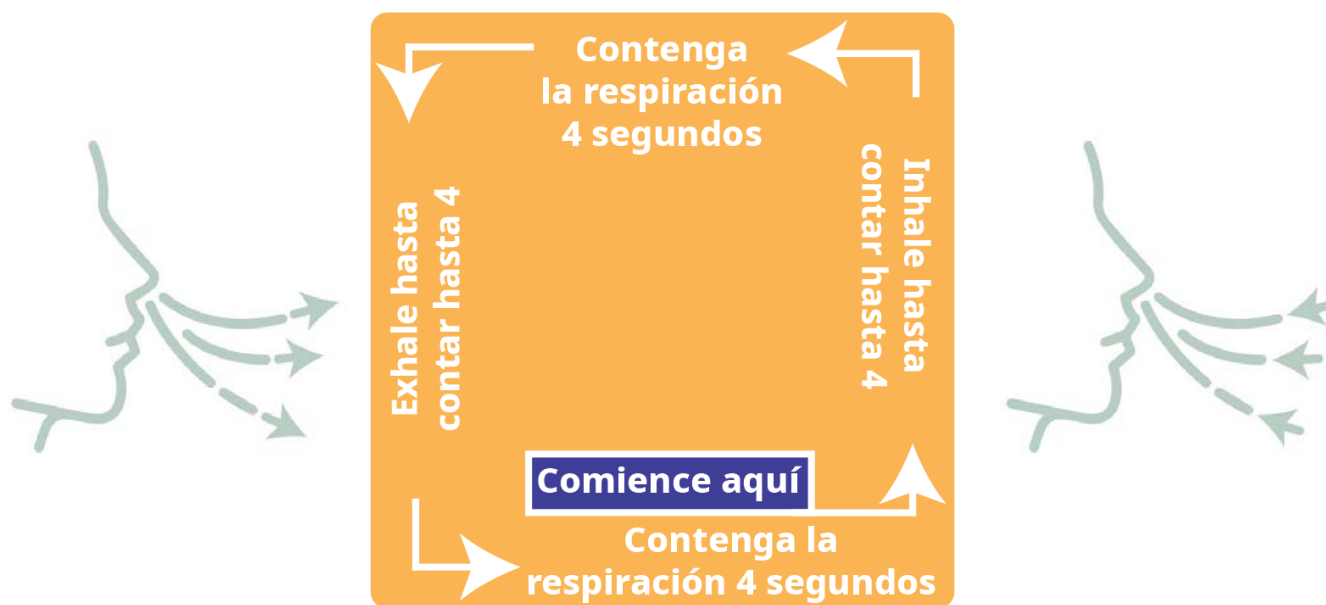


Incluso si usted ansía estar protegido contra la COVID-19, la administración de la vacuna puede hacerlo sentir estresado o atemorizado.

Aplique estos consejos para estar tranquilo y comunicarse claramente con su proveedor cuando reciba la vacuna.

Si le provoca ansiedad que le administren la vacuna:

- **Pídale al proveedor recursos** sobre el proceso de vacunación, los efectos secundarios de la vacuna y otros temas que le preocupen.
- **Disminuya el ritmo de su respiración.** Inhalar lenta y profundamente para calmarse puede ayudarlo a evitar el pánico.
 - Respire lentamente, inhale por la nariz y exhale por la boca. Cuente hasta cuatro en cada inhalación y en cada exhalación. Por ejemplo, inhale por la nariz durante uno... dos... tres... cuatro, contenga la respiración durante uno... dos... tres... cuatro, luego exhale por la boca durante uno... dos... tres... cuatro, contenga la respiración durante uno... dos... tres... cuatro, y repita el procedimiento.



- Podría serle de utilidad dibujar un recuadro en su mente mientras respira. Comience desde un extremo y dibuje una línea para cada recuento de cuatro mientras inhala, contiene, exhala y contiene. Continúe de este modo hasta que haya dibujado un recuadro completo. Si aún no se siente tranquilo, dibuje más recuadros mientras respira y cuenta. Hay personas a las que les gusta dibujar un recuadro imaginario con el dedo mientras practican este tipo de respiración.

- **Distráigase de la ansiedad o el pánico centrándose en algo más.** Puede probar lo siguiente:
 - Hablar con alguien sobre cualquier tema (mientras usa una mascarilla y conserva el distanciamiento).
 - Prestar atención a algunos detalles pequeños de lo que ocurre a su alrededor.
 - Contar hacia atrás desde 50 o intentar decir el alfabeto de atrás para adelante.
 - Pensar en planes divertidos que tenga o en lo que le gustaría hacer el fin de semana.
 - Mirar a su alrededor y buscar tres cosas que no haya observado antes.
- **Sepa que es normal sentir ansiedad en una situación como esta.** Lo que está atravesando puede ser la respuesta habitual a un evento estresante. Si tiene dificultades para afrontar esta situación, no significa que le pase algo malo.
- **Mire hacia otro lado y busque algo en qué centrarse** si le impresionan las agujas. Inhale profundo mientras le colocan la vacuna y luego exhale lentamente. Trate de relajar el brazo, los hombros y el cuello.

Si hay algo que le quiera decir a su proveedor o si tiene alguna pregunta o inquietud:

- Tómese el tiempo que necesita cuando plantee una pregunta, una inquietud o una idea.
- Si se siente frustrado o preocupado, hable más despacio si puede. Inhale profundo algunas veces para estar lo más tranquilo posible cuando hable con su proveedor.
- El uso de mascarillas puede dificultar la comunicación eficaz de las personas, ya que dependemos de señales no verbales cuando nos comunicamos. Todos estamos pasando por este desafío, y su proveedor está aquí para escucharlo y ayudarlo con sus inquietudes.
- Si siente que está en crisis, comuníquese a su proveedor o al personal del lugar para que puedan buscar ayuda.

Fuentes

- **WA 2-1-1:** Llame al 2-1-1 para comunicarse con recursos para la comunidad.
- **Washington Listens:** Llame al 833-681-0211 para hablar con un especialista en apoyo, quien lo escuchará, lo ayudará a controlar el estrés que siente y lo conectará con sus recursos locales.
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** Llame al 1-888-628-9454.
- **Crisis Connections:** Llame al 866-427-4747.
- **Línea de Apoyo de Washington:** Llame al 877-500-9276.
- **Respuesta del estado de Washington ante la COVID-19:**
 - Bienestar mental y emocional: <https://coronavirus.wa.gov/es/covid-19-nuevo-coronavirus-informacion-servicios-y-recursos-en-el-estado-de-washington#7>
 - Recursos adicionales, como asistencia alimentaria y de vivienda: <https://coronavirus.wa.gov/es/covid-19-nuevo-coronavirus-informacion-servicios-y-recursos-en-el-estado-de-washington>



DOH 821-133 March 2021 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.

Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.