



# Cuide de sus necesidades psicológicas y emocionales

Es natural que se sienta molesto cuando piensa que su salud o la salud de sus seres queridos está amenazada. Preste atención a sus sentimientos y cuide de sus necesidades emocionales, entonces puede ayudar mejor a sus amigos y familiares a manejar sus preocupaciones.

## Enfrentamiento a la incertidumbre

El miedo a lo desconocido puede causar ansiedad. Es normal sentirse ansioso y preocupado durante una emergencia.

## Todo el mundo reacciona de forma diferente a una emergencia

Las emergencias con frecuencia cambian la forma en la que una persona se siente física y emocionalmente. Por ejemplo, pueden tener problemas para dormir, sentirse molestos o deprimidos, o tener problemas en el trabajo o en la escuela. Éstas son algunas de las muchas reacciones normales a una emergencia. Hay cosas que puede hacer para enfrentar estos problemas. Sin embargo, si alguien tiene una reacción extrema o su reacción dura mucho tiempo, debe buscar ayuda.

## Aquí mostramos algunas formas de enfrentar el estrés y la ansiedad

- Evite las historias de noticias gráficas
- Consiga información precisa y oportuna de fuentes fiables
- Aprenda más sobre el riesgo para la salud
- Si es posible, mantenga su rutina normal
- Evite las drogas y el beber en exceso
- Haga ejercicio, coma bien y duerma lo suficiente
- Mantenga su mente y su cuerpo activo
- Permanezca en contacto con la familia y los amigos
- Si puede, ayude a otras personas
- Mantenga el sentido del humor
- Comparta sus preocupaciones con otras personas

## Permanezca conectado

Las emergencias de salud pública pueden causar miedo que separa a las personas. Las personas que normalmente son cercanas a la familia y los amigos podrían evitar el contacto porque tienen miedo de enfermarse. Es importante permanecer en contacto con otras personas. Utilice el teléfono y el correo electrónico.

Pida ayuda si la necesita. Si su ansiedad sobre un riesgo para la salud interfiere con su vida diaria, hable con alguien en el que confíe. Esta persona podría ser su médico, un familiar, un amigo, un miembro de la iglesia, un maestro o un profesional de la salud mental.

Si nota un gran cambio en un ser querido, amigo o compañero de trabajo, ayúdelo. Haga algún tiempo para hablar. Preocuparse por otros muestra que le importan. Puede ser reconfortante para ambos.

Si usted o alguien que conoce está pasando por un mal momento controlando sus emociones, obtenga la ayuda de un profesional médico o de la salud mental.

## Obtenga información fiable

Durante una emergencia, es importante mantener las cosas en perspectiva. Consiga información sobre el suceso a través de los siguientes medios:

- Periódicos, la radio o la televisión
- Su proveedor del cuidado de la salud
- Su departamento local de salud
- Departamento de Salud del Estado de Washington, [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)
- Departamento Militar de Washington, la División de Control de Emergencias, [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Sitio web:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Más información en  
inglés:  
360-236-4027  
(800) 525-0127

