

Cuidad vuestra salud emocional



La pandemia nos ha obligado a cambiar de hábitos y tenemos que afrontar nuevas situaciones que nos pueden provocar altos niveles de estrés. **¿Cómo podemos hacer que estos ajustes nos afecten menos?**

Conoced vuestro estado emocional

Estad atentos de cómo os sentís. Si notáis tristeza muy a menudo, síntomas de depresión, ansiedad o si padecéis de insomnio, consultad a vuestros profesionales sanitarios.

- A través de la app **GestioEmocional.cat** podréis conocer vuestro estado emocional. Esta app proporciona una serie de preguntas que os ayudan a hacer una autoevaluación, os da herramientas para mejorar vuestro estado de ánimo y, en caso de que fuera necesario, se os facilita la atención con un profesional.
- **Haced actividad física** adaptada a vuestras posibilidades. Es suficiente con 30 minutos de actividad física moderada cinco días a la semana.
- **Mantened la mente despierta.** Aprended nuevas aficiones, leed, poned la mente a prueba con actividades diferentes, salid a pasear. Os recomendamos que no paséis demasiadas horas delante de la TV y que cambiéis de canal si notáis que las noticias negativas aumentan vuestro estrés o vuestra angustia.
- **Estad activos también en casa.** Moveos al menos cada 2 horas, caminando por casa o haciendo algún tipo de ejercicio físico sencillo.
- Mantened una **buena higiene personal y del hogar.** Esto os ayudará a estructurar el día y a sentir os bien.
- **Dormid las horas necesarias.**
- **Mantened y respetad la rutina habitual.**

¿Qué tenéis que hacer para preservar vuestra salud?

- Tomad la **medicación habitual** que tenéis indicada.
- Seguid las **recomendaciones de monitorización** de constantes (peso, tensión arterial, frecuencia cardíaca, pulsioxímetro, glucosa, etc.) establecidas por vuestros profesionales sanitarios.
- Los servicios de soporte y cuidados como los de **telealarma y teleasistencia son útiles**, especialmente en el caso de personas incluidas en el Programa de atención domiciliaria. Pedid información a los profesionales de trabajo social de vuestro centro de atención primaria o del ayuntamiento.
- Los centros de atención primaria y los hospitales son lugares seguros, con circuitos separados para los casos de COVID-19. No dejéis de ir:
 - Si aparecen signos y **síntomas de descompensación de la enfermedad crónica.**
 - Si aparecen **nuevos problemas de salud** como fiebre, tos, sensación de ahogo u otros **síntomas de la COVID-19.**

Para acceder al sistema de salud

- Contactad con vuestros profesionales sanitarios.
- Llamad al **061 Salut Respon.**
- **Haced una eConsulta** a través de **La Meva Salut.**

Si no la tenéis, os podéis dar de alta en:

lamevasalut.gencat.cat/alta



2021. Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut. DL B 4573-2021 (marzo)

Marzo de 2021

Si eres de riesgo,



TE ARRIESGUES

Protejamos a las personas con alto riesgo de padecer complicaciones por la COVID-19