

## 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](https://lamevasalut.gencat.cat/alta)**



# Si eres de riesgo,



# TE ARRIESGUES

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

Si sois una persona con alguna condición de riesgo, **debéis protegeros especialmente de la COVID-19**. También es importante que lo hagáis si convivís o cuidáis a una persona con esta condición.

## ¿Quién es una persona de riesgo?



Según la evidencia acumulada, hay ciertas **condiciones que favorecen que la infección por COVID-19** pueda agravarse, como son:

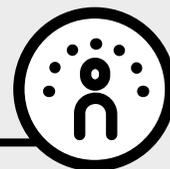
- **Tener 70 años o más.**
- **Padecer alguna enfermedad crónica:** diabetes, enfermedad cardiovascular (incluyendo la hipertensión), enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, enfermedad neurológica o neuromuscular crónica, inmunodeficiencia congénita o adquirida (incluyendo el VIH), cáncer u obesidad mórbida.
- **Estar embarazada.**



## ¿Qué aspectos principales debéis tener en cuenta las personas de riesgo?

- **Evitar el contagio.**
- **Cuidar la salud emocional.**
- **Tener un buen estado físico.**

## Consejos para prevenir los contagios de COVID-19



### Si tenéis alguna condición de riesgo:



- **Lavaos las manos** a menudo.
- No os toquéis la nariz, la boca o los ojos con las manos sucias.



- Evitad los sitios concurridos.
- Limitad la actividad social.
- Reducid la estancia en espacios públicos que no sean al aire libre.



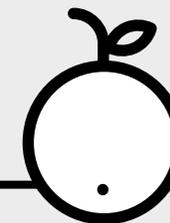
- Ventilad el domicilio y renovad el aire, sobre todo si habéis tenido alguna visita.
- Ajustaos bien la mascarilla y cambiadla cuando esté usada.

### Si convivís o cuidáis a alguna persona de riesgo:

- Sed conscientes del riesgo de contagio de cada actividad que llevéis a cabo.
- Exponeros lo mínimo posible para proteger a la persona con condición de riesgo.
- **Limitad la actividad social** y no hagáis actividades sin respetar las medidas de protección.
- **Priorizad actividades al aire libre** y con vuestro **grupo estable de convivencia.**



## Cuidad vuestra alimentación



**La alimentación es muy importante.** Tiene que ser **completa, equilibrada, variada y adecuada a vuestras necesidades y a vuestros gustos.** Priorizad los productos frescos, integrales y de temporada, y consumid menos de los procesados o precocinados. En resumen, **¡comed de todo y bueno!**

- **Hidratados bien** bebiendo agua (1-2 litros al día).
- **Disfrudad de la comida en la mesa:** dedicadle tiempo y masticad poco a poco.
- Intentad **mantener un peso estable.**
- Si necesitáis ayuda, **planificad las comidas** y haced una lista de la compra semanal para la persona que os la vaya a traer a casa.



## Mantened el contacto social



Las nuevas tecnologías, como el teléfono móvil o el ordenador conectados a Internet, son una buena opción que tenemos al alcance. Sobre todo, es muy importante que pidáis ayuda si la necesitáis.

- Informad sobre vuestro estado de salud y emocional a los familiares o las amistades.
- Si queréis ver a vuestros seres queridos, **mejor que lo hagáis al aire libre, manteniendo la distancia de seguridad** (unos 2 metros) y con mascarilla (vosotros y las otras personas).
- Si recibís visitas, no os olvidéis de estas medidas y de **ventilar bien la casa** (durante y después de la visita).